

GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2536-5339



Cilt: 8 Sayı:2 Haziran 2023

Volume:8 Number:2 June 2023



GAZIANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SPORT SCIENCE

GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ | **GAZIANTEP UNIVERSITY**
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ | **JOURNAL OF SPORT SCIENCE**

2023, Cilt 8, Sayı 2 | *2023, Volume 8, Issue 2*
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2023 | Publishing Date: June 2023
ISSN: 2536-5339 | ISSN: 2536-5339

Yayın hakkı © 2016 GAÜN BESYO
Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez (3 ayda bir) yayımlanan hakemli sürekli bir yayındır.
GUJSS is published four times a year (quarterly)

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

Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına
Editör – Editor
Dr. Zarife PANCAR

Yayın Koordinatörü
Dr. Zarife PANCAR

Publishing Coordinator
Dr. Zarife PANCAR

İngilizce Dil Editörleri
Dr. Mehmet BARDAKÇI

Proofreading for Abstracts
Dr. Mehmet BARDAKÇI

İstatistik Editörü
Dr. İlkey DOĞAN

Statistics Editor
Dr. İlkey DOĞAN

Yayın Dili
Türkçe- İngilizce

Language
Turkish-English

BİLİM KURULU

Dr. Arif ÖZAYDIN Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜNAY Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Vedat ÇINAR Fırat Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mürsel BİÇER, Necmettin Erbakan Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Taner AKBULUT, Fırat Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Çağrı ÇELENK Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Stevo POPOVIC University of Montenegro, MONTENEGRO
Dr. Robert C. SCHNEIDER Brockport College in the State University of New York, USA
Dr. Christoph BREUER German Sport University, GERMANY
Dr. Kaukab AZEEM Faculty of Physical Education Department, SAUDI ARABIA
Dr. Simona PAJAUJENE Lithuanian Sports University, LITHUANIA
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Hakkı ULUCAN Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Dusan MITIĆ Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, SERBIA
Dr. Dana BADAU University Of Medicine and Pharmacy, ROMANIA
Dr. Emanuele ISIDORI University of Rome Foro Italico, ITALY
Dr. Andriy VOVKANYCH Lviv State University of Physical Culture, UKRAINE
Dr. Dciparkul ABDIRAHMANOVA Kyrgyzstan Turkey Manas University, KYRGYZSTAN
Dr. Kanat CANUZAKOV Kyrgyzstan Turkey Manas University, KYRGYZSTAN
Dr. Melike ESENTAŞ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Serdar GERİ Mardin Artuklu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mustafa ÖZDAL Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ünal TÜRKÇAPAR Kyrgyzstan Turkey Manas University, KYRGYZSTAN
Dr. Nevzat DİNÇER Batman Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ifet MAHMUTOVIĆ University of Sarajevo, BOSNIA AND HERZEGOVINA
Dr. Burak GÜRER Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mücahit SARIKAYA Van 100. Yıl Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mir Hamid SALEHİAN Tabriz Islamic Azad University, İRAN

BU SAYININ HAKEM KURULU / REFEREES OF THIS ISSUE; 2023, 8(2)

Dr. Uğur ABAKAY
Dr. Ramazan ERDOĞAN
Dr. Burak GÜRER
Dr. Fikret ALINCAK
Dr. Ali YILDIRIM
Dr. Salih ÖNER
Dr. Fırat AKCAN

EDİTÖRDEN

Saygıdeğer spor bilimciler, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (GUSBD), Uluslararası hakemli dergi olup yılda 4 kez (Mart-Haziran-Eylül-Aralık) yayınlanmaktadır. 2016 yılından beri ulusal ve uluslararası çalışmalarla siz değerli okur ve yazarlarımızla birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşamaktayız. Ülkemizde yaşanan deprem felaketinden etkilenen iller arasında olmamız ve birçok insanımızı kaybettiğimizden dolayı derin üzüntüsünü yaşıyoruz. Sizlerin değerli, özverili çalışmaları ve desteği ile 8. yılında, 2023 yılının ikinci sayısı olan cilt 8 sayı 2, toplamda 4 çalışma ile yayına devam etmektedir. Göstermiş olduğunuz ilgi, değerli katılım ve katkılarınızdan dolayı sizlere minnettarız.

Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi olarak verdiğiniz ve vereceğiniz her türlü destekten dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Editör
Dr. Zarife PANCAR

İÇİNDEKİLER

CİLT 8, SAYI 2, MART 2023

CONTENTS

VOLUME 8, ISSUE 2, MARCH 2023

Page/Sayfa

SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR / PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORT

Spora Bağlılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi
Üzerine Bir Uygulama
Çağdaş CAZ, Sait BARDAKÇI **131-146**

12-15 Yaş Grubu Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi
Emre TERKİN, Uğur ABAKAY **158-172**


HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE


Elit Bisiklet Sporcularının Toparlanma Davranışlarının İncelenmesi
Esra KÜRKCÜ AKGÖNÜL, Gökmen ÖZEN, Ömer Cumhuri BOYRAZ **116-130**

Üniversite Akademik ve İdari Personellerinin Pedometre Bazlı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin
İncelenmesi
Ferdi gül, Fikret ALINCAK, Mustafa ÖZDAL, Mehmet VURAL **147-158**


Elit Bisiklet Sporcularının Toparlanma Davranışlarının İncelenmesi

Esra KÜRKÜ AKGÖNÜL¹ 

Gökmen ÖZEN^{*2} 

Ömer Cumhuri BOYRAZ³ 

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR
² Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ÇANAKKALE
³ Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ADANA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1279323

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 07.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 23.05.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.06.2023

Öz

Çalışmanın amacı, uluslararası düzeyde mücadele eden elit bisikletçilerin toparlanma stratejilerinin ve uygulama nedenlerinin incelenmesidir. Araştırmaya haftada en az 5 gün, 16 saat antrenman yapan, 19 erkek ve 13 kadın toplam 32 bisikletçi katılmıştır. Sporcuların toparlanma yöntemlerinin belirlenmesi için "Sporcu Toparlanma Formu" kullanılmıştır. Analizde verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak bağımsız değişkenlere göre alt gruplar arasındaki fark "Ki Kare" analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre bisikletçilerin toparlanma yöntemi olarak; soğuk uygulama, masaj, sıcak uygulama, foam roller, kompres giysiler ve özel beslenme yöntemlerini tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bisikletçilerin bu yöntemleri kullanım oranı sırasıyla; soğuk uygulama %65,6, masaj %62,5, özel beslenme %53,1, kompres giysiler %25, sıcak uygulama %18,8 ve foam roller %15,6 olarak belirlenmiştir. Sporcuların birden fazla toparlanma yöntemini tercih ettikleri ve bu tercihlerin antrenman içeriği, süresi, çevresel koşullar ve antrenman dönemine göre değiştiği sporcular tarafından bildirilmiştir. Bisikletçilerin toparlanma yöntemini tercih etme nedenlerinin; antrenör veya arkadaş, kişisel tercihleri, literatür bilgileri, kolaylık, para birikimi ve zaman kazanma olduğu tespit edilmiştir. Bisikletçilerin toparlanma yöntemini tercih etme nedenleri arasında en fazla oranla kişisel tercih belirleyici olduğu ve foam roller hariç tüm toparlanma yöntemlerinde gruplar arasında kişisel tercih nedeni lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Kişisel tercihleriyle toparlanma yöntemini belirleyenlerin yöntem tercih oranları sırasıyla, kompres giysiler %46,9 ($p = 0,000$), soğuk uygulama %62,5 ($p = 0,000$), sıcak uygulama %31,3 ($p = 0,009$), masaj %43,8 ($p = 0,000$), foam roller kullanımı %21,9 ($p = 0,065$) ve özel beslenme %37,5 ($p = 0,000$) olduğu belirlenmiştir. Toparlanma yöntemlerini tercih etme nedenleri arasında kişisel tercihten sonra en fazla orana sahip nedenler sırasıyla, antrenör-arkadaş tavsiyesi, kolaylık, para birikimi ve literatür olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, elit bisikletçilerin ekonomik, ulaşılabilir ve pratik olması nedeniyle toparlanmak için en fazla soğuk uygulama yöntemini kullandığı; elit seviyedeki bisikletçilerin toparlanma yöntemlerini tercih nedenlerinin kişisel tercih olmasının ise takım içerisinde uzman danışmanlarının olmaması ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bisiklet, Elit sporcu, Toparlanma stratejisi, Spor

Investigation of Recovery Behaviors of Well Trained Cyclists

Abstract

The aim of the study is to examine the recovery strategies applied by well-trained cyclists competing at international level and the reasons for their implementation. A total of 32 cyclists, 19 men and 13 women, who train for 16 hours at least 5 days a week, participated in the research. "Athlete Recovery Form" was applied to determine the recovery methods of the athletes. The frequency and percentage values of the obtained data were calculated and the results

* Sorumlu Yazar: Gökmen ÖZEN

E-mail: gokmenozen44@gmail.com

**Bu çalışmanın özeti 5. Uluslararası Palandöken Bilimsel Çalışmalar Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

were interpreted according to descriptive statistics. The statistics of the difference between the subgroups according to the independent variables were evaluated with the "Chi-Square" analysis. According to the research findings; as a recovery method for cyclists; it has been determined that they prefer cold warm contrast, massage, hot warm contrast, foam roller, compress clothes and ergogenic supplementation methods. The rate of use of these methods by cyclists, respectively; cold warm contrast 65.6%, massage 62.5%, ergogenic supplementation 53.1%, compress clothes 25%, hot warm contrast 18.8% and foam roller 15.6%. It has been reported by the athletes that they prefer more than one recovery method and these preferences vary according to the training content, duration, environmental conditions and training period. The reasons why cyclists prefer the recovery method they use; coach or friend, personal preference, literature, convenience, saving money and saving time. It was found that the reasons for preferring the recovery method used by cyclists were personal preference with the highest rate for all methods, and there was a statistically significant difference between the groups in favor of personal preference in all methods except foam roller ($p<0.05$). According to the findings, the usage rates and significance levels of the recovery methods used in favor of personal preference were 46.9% ($p=0.000$) in the compression garments, 62.5% ($p=0.000$) in the cold water contrast, 31.3% ($p=0.009$) in the hot water contrast, 43.8% ($p=.000$) in massage, 21.9% ($p=0.065$) in foam roller use, 37.5% ($p=0.000$) in special nutrition respectively. Among the reasons, after "personal preference", the most preferred reasons are; coach-friend advice, convenience, savings and literature. As a result, elite cyclists use the cold application method the most to recover because it is economical, accessible and practical; It is thought that the reasons for choosing the recovery methods of elite cyclists are personal preferences, and it is related to the lack of expert advisors in your team.

Keywords: Cycling, Elite athlete, Recovery strategy, Sports

Giriş

Bisiklet tekerleğin icadından sonra geçmişi binlerce yıl öncesine uzanan özellikle 1800'lü yıllarda atlı arabaların bir alternatifi olarak tasarlanan bir ulaşım aracıdır. 19. Yüzyıldan itibaren toplumda kullanımı yaygınlaşan bisiklet oldukça popüler bir ulaşım ve rekreasyon aracı haline gelmiş ve kısa süre içerisinde çeşitli yarış organizasyonları düzenlenmeye başlamıştır. Bu yarış organizasyonlarına katılan sporcu ve izleyici sayısının artmasıyla bir spor dalı haline gelmiştir. Günümüzde olimpik bir spor dalı olan bisiklet sporunda Tour de France, Giro d'Italia, Vuelta de Espana ve ülkemizde Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu gibi çok büyük katılımlı bisiklet yarışları yapılmaktadır (Ceylan, 2020). Bu spor dalında başarılı olabilmek için sporcuların çok yüksek aerobik ve anaerobik dayanıklılığa sahip olması gerekir. Elit bir sporcunun antrenmanlar ve 21 güne varan etaplı yarışmalar dahil olmak üzere her yıl ortalama 8.000-35.000km pedal çevirmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda bisiklet sporcularının VO_{2max} değeri ortalamalarının 70-80 ml/dk/kg düzeyindedir (Kürkcü Akgönül, 2022). Özellikle çoklu etaplardan oluşan gün aşırı yarışlar ve yoğun antrenman programları nedeniyle elit bisiklet sporcularında hızlı toparlanma ve verimli dinlenme sportif başarıda majör parametrelerdendir (Cheung ve Zabala, 2017). Toparlanma, sportif amaçlı yüklenmeler sonrasında, organizmanın spor yapmadan önce sahip olduğu değerlere dönmeye (Kara ve Ünver, 2019) ya da vücudun fizyolojik ve psikolojik kaynakları yenilediği aktif bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Aydemir ve ark., 2020). Genel anlamda, kas hasar onarımı, kas glikojen ve kreatin fosfat rezervlerinin yenilenmesi, laktik asitin kan ve kastan uzaklaştırılması ve mental olarak

da iyileşmeyi kapsayan fizyolojik ve psikolojik süreçlerdir (Aydın, 2020). Egzersiz performansını etkileyen faktörlerden biri de yeterli düzeyde toparlanmadır. Egzersize başlamadan önce dinlenik durumda olmak, hazır olmak ve yeniden yüklenme için yeteri kadar enerjiye sahip olmak antrenmanın kalitesini artırabilir. Özellikle elit düzeyde ve yarışlara hazırlanan sporcularda, egzersiz sıklığı açısından, antrenman öğelerinin doğru planlanarak, toparlanmanın veriminin geliştirilmesi önemlidir. Bisiklet sporu gibi dayanıklılık sporlarıyla uğraşan sporcuların yaptıkları antrenman ve yüklemelerin, günlük üç saati aştığı düşünüldüğünde, uzun antrenmanlar sonrasında ciddi yorgunluk oluşabileceği ve yeterince dinlenme verilmemesi sonucu yorgunluğun uzayabileceği söylenebilir. Bu kapsamda, özellikle müsabaka koşan elit sporcuların haftada 1-2 kez müsabakalara katılmaları, yolculuk süreleri gibi faktörlerin sonucunda fizyolojik ve psikolojik stres altında kaldığı bilinmektedir (Alemdaroğlu ve Koz, 2010). Bu nedenle, dayanıklılık sporlarında, antrenman metotlarının, beslenmenin önemli olduğu kadar, bir sonraki yüklenmeler için yeteri oranda toparlanmanın da önemli olduğu düşünülmektedir.

Toparlanma sürecinin iyi geçirilmesi sonucunda, sporcular antrenman veya yarışma sonucunda oluşan yorgunluktan kurtulup, kas enerji depolarının yenilenmesi gerçekleşmektedir (Gümüşdağ ve ark., 2015). Sporcuların toparlanma sürecini verimli geçirmediklerinde, sürekli yüklenme ve yorgunluk nedeniyle aşırı antrenman sendromu, aşırı zorlama, kronik yorgunluk sendromu gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Dinçer ve Ertuna, 2020). Antrenörler, yoğun yüklenme dönemlerinde toparlanmaya önem vermediğinde, elit sporcuların %5-64'ünün kariyerlerinde en az bir kez aşırı antrenman sendromu yaşadığı görülmüştür (Slivka ve ark., 2010). Bisiklet sporcularının hem uzun süreli antrenman yapmaları hem de yüklenmelerin yoğun olması nedeniyle, aşırı antrenman sendromundan ve sakatlıklardan kaçınmak, performansa olumlu katkı sağlamak için toparlanma stratejilerini, antrenmanın bir bölümü gibi programa yerleştirmeleri gerekmektedir.

Bisiklet sporunda uzun süreli antrenmanlar, gün aşırı yapılan müsabakalara katılım sonucunda yeterli toparlanmanın gerçekleşmemesi ve yetersiz dinlenme sporcuların hem sağlığını hem de performansını olumsuz etkileyebilir ayrıca sakatlık yaşama riskini de arttırabilir. Bu nedenle sporcuların toparlanma bilgi düzeyi ve davranışları, sporcuların performansının artmasında ve başarıyı yakalamada önemli rol oynamaktadır. Çok köklü bir spor dalı olan bisiklet sporu yapan elit seviye sporcuların toparlanma sürecinde gereken yöntem ve stratejilerle ilgili literatürde güncel

ve yeterli bilgi kaynakları çok azdır. Bilimsel bilgiye dayanmadan yanlış yöntem ve uygulamaların sporcular tarafından tercih edilmesi ve bu durumun riskli sonuçlar doğurabileceği için sporcuların ve antrenörlerin toparlanma ile ilgili doğru ve güvenilir bilgileri öğrenmesi gerekir. Bu bağlamda araştırmada ülkemizde elit düzeyde bu sporu yapan bisikletçilerin toparlanma davranışları ve tercih ettikleri yöntemlere dair bir durum tespiti yaparak literatür bilgileri ile sentezlenmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli ve Prosedür

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Genel tarama modeli, evrenin tümü ya da evrenden alınacak bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır (Karasar, 2012). Çalışmanın yürütülmesi için “Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü”, Bilimsel Araştırma Etik Kurul’undan 03.02.2022 tarih ve 03/31 sayılı karar ile etik onay alınmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Türkiye Bisiklet Federasyonu’nda lisanslı, uluslararası yarışmalara katılan, ülke şampiyonasında ilk sıralarda yer alan, haftada en az 5 gün, 16 saat antrenman yapan, 19 erkek ve 13 kadın, toplam 32 bisiklet sporcusu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

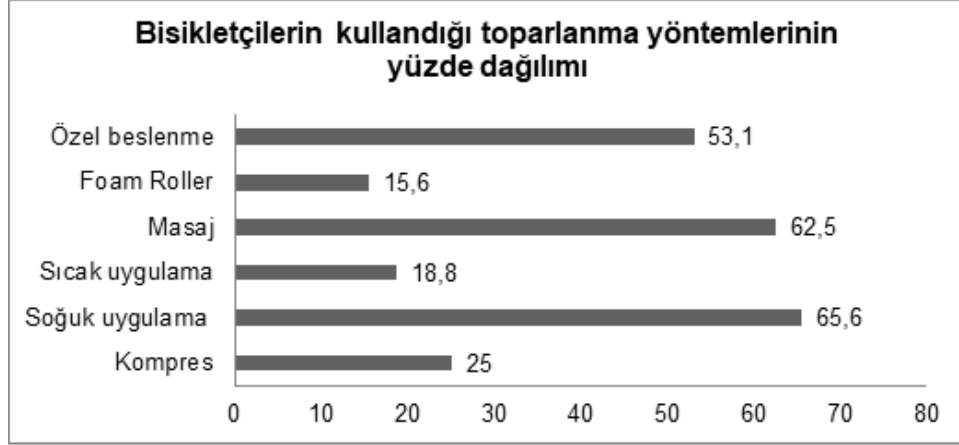
Bisikletçilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi için daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Sporcu Toparlanma Formu” ve sporcuların demografik özellikleri ile ilgili; yaş, spor yaşı, cinsiyet, spor yapma düzeyi, ekonomik durum gibi bilgileri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. İlgili formlar sporcuların dinlenme saatlerinde, açıklamalar yapıldıktan sonra araştırmacılar tarafından uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel hesaplaması SPSS programı ile yapılmıştır. Verilerin normalliği “Shapiro Wilk” testi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak, sonuçlar tanımlayıcı istatistiğe göre yorumlanmıştır. Bağımsız değişkenlere göre alt gruplar arasındaki farkın istatistiği “Ki

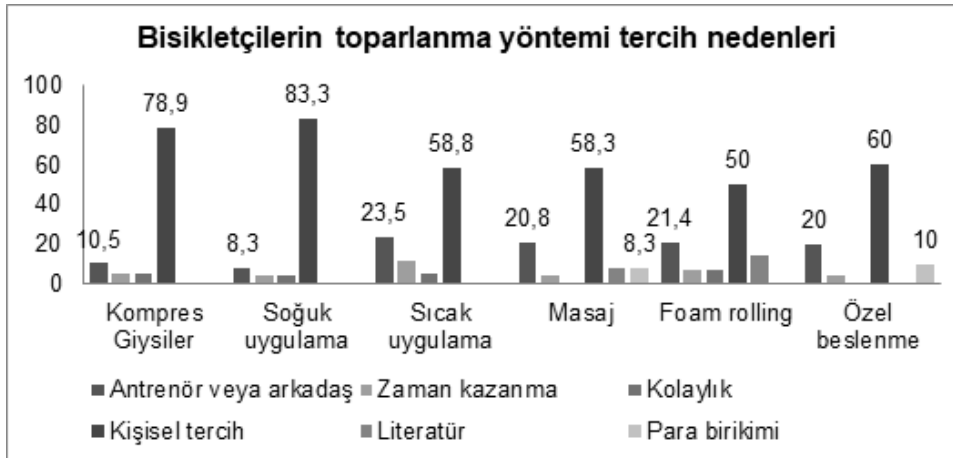
Kare” analizi ile değerlendirilerek yorumlanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular



Şekil 1. Bisikletçilerin kullandığı toparlanma yöntemlerinin yüzde dağılımı

Bisikletçilerin toparlanma yöntemi olarak; soğuk uygulama, masaj, sıcak uygulama, foam roller, kompres giysiler ve özel beslenme yöntemlerini tercih ettikleri görülmektedir. Bisikletçiler tarafından bu yöntemlerin kullanılma oranı sırasıyla; soğuk uygulama %65,6, masaj %62,5, özel beslenme %53,1, kompres giysiler %25, sıcak uygulama %18,8 ve foam roller %15,6 olarak bildirilmiştir. Sporcuların birden fazla toparlanma yöntemini tercih ettiği, bu tercihin antrenman içeriği, süresi, çevresel koşullar ve antrenman dönemine göre değiştiği sporcular tarafından rapor edilmiştir. Bisiklet sporcularının kullandıkları toparlanma yöntemlerini tercih etme nedenleri Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Bisikletçilerin toparlanma yöntemi tercih nedenleri

Bisikletçilerin kullandıkları toparlanma yöntemini tercih etme nedeninin; antrenör veya arkadaş, kişisel tercih, literatür, kolaylık, para birikimi ve zaman kazanma olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre bisiklet sporcularının kullandıkları toparlanma yöntemini tercih etme nedeninin, yöntemlerin hepsi için en fazla oranla kişisel tercih olduğu dikkati çekmektedir. Sporcular ayrıca, toparlanmak için kullandıkları bu uygulamaları, daha çok yaşadıkları tecrübe ve aldıkları pozitif geri bildirim, diğer deyişle deneme yanılma ile tercih ettiklerini beyan etmişlerdir. Kişisel tercih nedeniyle, bisikletçilerin %83,3'ü soğuk uygulamayı, %78,9'u kompres giysileri, %60'ı özel beslenmeyi, %58,8'i sıcak uygulamayı, %58,3'ü masajı, %50'si foam roller aletini kullanmaktadırlar.

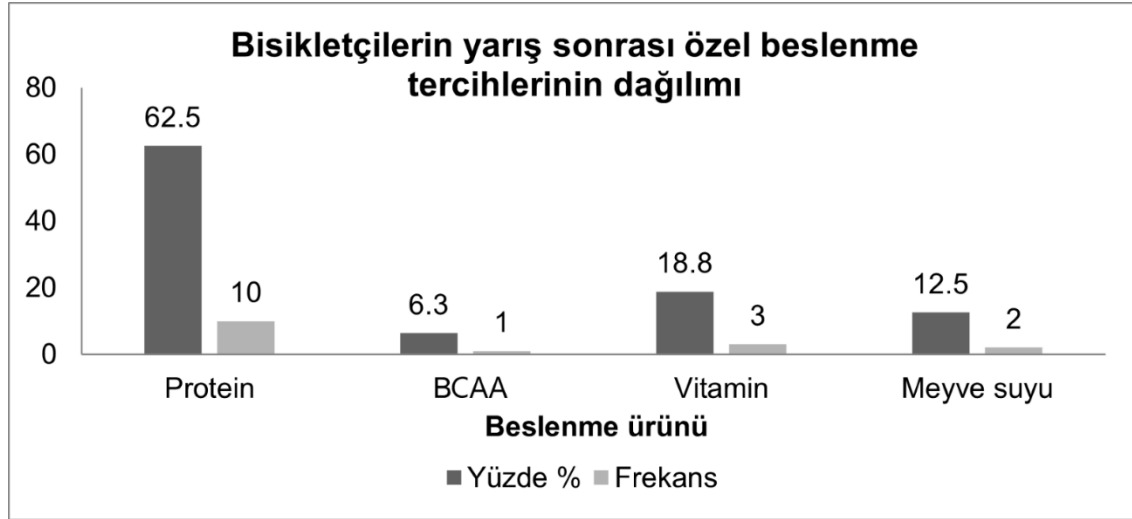
Bisikletçilerin toparlanma yöntemi kullanım nedenleri arasında "kişisel tercih" sonrasında en fazla tercih oranının "antrenör veya arkadaş tavsiyesi" olduğu görülmektedir. Antrenör veya arkadaş tavsiyesiyle bisiklet sporcularının %23,5'inin en fazla sıcak uygulama, ardından sırasıyla %21,4'ünün foam roller, %20,8'inin masaj, %20'sinin özel beslenmeyi, %10,5'i kompres giysileri, %8,3'ünün soğuk uygulamayı tercih ettiği görülmektedir. Sıcak uygulama, soğuk uygulama, kompres giysi kullanma, foam roller ve özel beslenme uygulamalarının kolay olması nedeniyle tercih edildiği sporcular tarafından beyan edilse de; kolaylık nedeni tercihler arasında en az orana sahiptir. Zaman kazanma nedeninin de yöntemlerin tercih edilmesi için en az orana sahip olduğu görülmektedir ve en fazla %11,8 ile sıcak uygulamada, en az ise %4,2 soğuk uygulamada kullanım tercihi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Para birikiminin yalnızca masaj (%8,3) ve özel beslenme (%10) kullanımında tercih edildiği, "literatür" nedeninin ise yalnızca masaj (%8,3) ve foam roller aleti (%14,3) kullanımında tercih nedeni olduğu görülmektedir. Sporcuların toparlanma yöntemleri tercih etme nedenleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Bisikletçilerin toparlanma yöntemleri tercih etme nedenlerinin ki kare analizi

Değişken		f	%	X ²	p
Toparlanma yöntemleri tercih nedenleri					
Kompres Giysiler	Antrenör veya arkadaş	2	6,3	29,632	0,000*
	Zaman kazanma	1	3,1		
	Kolaylık	1	3,1		
	Kişisel tercih	15	46,9		
	Literatür				
Soğuk Uygulama	Antrenör veya arkadaş	2	6,3	43,667	0,000*
	Zaman kazanma	1	3,1		
	Kolaylık	1	3,1		
	Kişisel tercih	20	62,5		
	Literatür				
Sıcak Uygulama	Antrenör veya arkadaş	4	12,5	11,471	0,009*
	Zaman kazanma	2	6,3		
	Kolaylık	1	3,1		
	Kişisel tercih	10	31,3		
	Literatür				
Masaj	Antrenör veya arkadaş	5	15,6	23,917	0,000*
	Zaman kazanma	1	3,1		
	Para birikimi	2	6,3		
	Kişisel tercih	14	43,8		
	Literatür	2	6,3		
Foam Rolling	Antrenör veya arkadaş	3	9,4	8,857	0,065
	Zaman kazanma	1	3,1		
	Kolaylık	1	3,1		
	Kişisel tercih	7	21,9		
	Literatür	2	6,3		
Özel Beslenme	Antrenör veya arkadaş	4	12,5	21,500	0,000*
	Zaman kazanma	1	3,1		
	Kolaylık	1	3,1		
	Kişisel tercih	12	37,5		
	Para birikimi	2	6,3		

*p<0,05

Tablo 1’de elde edilen verilere göre, sporcuların toparlanma yöntemlerini tercih etme nedenlerinin farklılık gösterdiği, bu nedenler arasında “kişisel tercih” in diğerlerine göre daha fazla oranda olduğu ve foam roller hariç tüm yöntemlerde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0,05). Bulgulara göre, kişisel tercih sebebi ile kullanılan toparlanma yöntemlerinin sırasıyla kullanım oranları ve anlamlılık düzeyinin, kompres giysilerde %46,9 (p=0,000), soğuk uygulamada %62,5 (p=0,000), sıcak uygulamada %31,3 (p=0,009), masajda %43,8 (p=0,000), foam roller kullanımında %21,9 (p=0,065), özel beslenmede %37,5 (p=0,000) olduğu tespit edilmiştir. Nedenler arasında “kişisel tercih” ten sonra en çok tercih nedeninin “antrenör veya arkadaş tavsiyesi” olduğu; buna karşın “kolaylık”, “para birikimi” ve “literatür” gibi nedenlerin toparlanma yöntemlerini tercih etme nedenlerinin arasında düşük orana sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 3. Bisikletçilerin yarış sonrası özel beslenme tercihlerinin dağılımı

Bisiklet sporcularının toparlanmak için uyguladıkları yöntemlerden biri de özel beslenme uygulamasıdır. Bisikletçiler tarafından özel beslenme olarak, tüketilen besin takviyeleri; protein tozu, dallı zincirli amino asit desteği (BCAA), vitamin ve meyve suyu olarak bildirilmiştir. Bu besin takviyelerinden sporcuların %62,5'i protein tozu (n=10), %18,8'i vitamin (n=3), %12,5 i meyve suyu (n=2) ve %6,3 ü BCAA (n=1) kullandığını bildirmişlerdir.

Tartışma

Araştırmada elit bisiklet sporcularının yüksek performans düzeylerine ulaşmak için müsabaka ve antrenman sonrasında daha hızlı toparlanmak ve verimli dinlenme ile yorgunluğu gidermek için uyguladıkları yöntemleri ve tercih nedenlerini ortaya koymak ve mevcut literatür bilgileri ile karşılaştırmak amaçlandı. Literatürde elit sporcuların antrenman ve müsabaka sonrası hızlı toparlanma amacıyla geleneksel beslenme, su terapisi, aktif antrenman, esneme, masaj ve elektrostümilasyon, ozon terapi, kriyoterapi ve aralıklı uyku gibi farklı güncel toparlanma yöntemlerini uyguladıkları belirlenmiştir (Tessitore, 2007; Reilly ve Ekblom, 2005). Literatür incelendiğinde, toparlanmaya etki eden çok sayıda yöntem bulunsa da branşa ve kişisel tercihlere göre sporcuların toparlanma davranışlarında farklılıklar bulunmaktadır. Geçmişten günümüze sporcular arasında en yaygın geleneksel toparlanma yönteminin masaj olduğu bilinmektedir (Kara ve Ünver, 2019). Ayrıca son yıllarda toparlanma için teknolojik uygulamaların yanında, besinsel ergojenik desteklerin de toparlanma amacıyla kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. Özellikle

karbonhidrat ve protein içerikli konsantre besin takviyelerinin yorgunluk hissini azaltmak, mental performansı artırmak ve kas protein sentezini artırarak kas hasarının giderilmesi için kullanıldığı belirlenmiştir (Cinteneo ve ark., 2018; Kerksick ve ark., 2008).

Araştırmamızda bisiklet sporcularının en fazla uyguladıkları toparlanma yönteminin %65,6 ile soğuk uygulama olduğu belirlendi. Literatürde Struhár ve arkadaşlarının (2020) sekiz aktif erkek bisiklet sporcusu üzerinde yaptığı çalışmada, tekrarlı maksimal yükleme sonrasında soğuk su ve masaj terapisinin, toparlanma üzerinde yararlı olduğu rapor edilmiştir. Aynı doğrultuda, Machado ve arkadaşları (2016) iyi antrenmanlı bisiklet sporcularının 11-15 dk boyunca 11-15 C soğuk su terapisi yapmalarının, vücut sıcaklığını düşürerek optimal fayda sağladığını; pasif toparlanmanın ise doğru bir yöntem olmadığını bildirmişlerdir. Literatür çalışmaları sonucunda soğuk su uygulamasının bisiklet performansına olumlu etkisinin olduğu; soğuk su uygulamasının, hem ekonomik açıdan hem de kolay ulaşılabilir olması nedeniyle, elit bisiklet sporcularının çoğunun, kişisel tercihleriyle, en fazla oranda bu yöntemi tercih ettikleri düşünülmektedir.

Literatürde bisiklet sporunda sporcuların toparlanma için genellikle masaj yöntemini kullandığı ancak bu yöntemin etki mekanizmasının sporcular tarafından tam olarak anlaşılamadığı ifade edilmiştir. Araştırmamızda da sporcuların %62,5'inin toparlanma amacıyla masajı tercih ettikleri açığa çıkmıştır. Weerapong, Hume ve Kolt (2005) masajın muhtemelen, azalmış doku yapışması ile biyomekanik, endokrin aktivitesini artırması ile fizyolojik; azalan ağrı ile nörolojik ve gevşeme ile psikolojik etkilerinin olduğunu tahmin etmektedirler. Poppendieck ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir meta analizde, masajın psikolojik olarak fayda sağlayabileceği ve sporcunun "iyi hissetmesine" yardımcı olabileceği belirtilmiştir. Profesyonel bisikletçilerin büyük turlarda, yarış öncesi kamplarda ve yarış sonrasında toparlanma yöntemi olarak masaj tekniğini kullandıkları göz önüne alındığında (Richard ve Koehle, 2019), sporcuların inançlarının ve plasebo etkisinin performans için önemli olabileceği kabul edilebilir. Bu doğrultuda, elit bisikletçilerin %62,5'inin toparlanma için bu stratejiyi kullandıkları göz önüne alındığında, profesyonel takımların ve sporcuların olumlu etkisinden bahsedilebilir. Toparlanmak için en etkili yöntemlerden biri olan masajın, %37,5 oranında uygulanamamasının temel nedeninin ekonomik yönden dezavantajlı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, Türkiye'de bisiklet branşında profesyonel kulüp olmaması, dolayısıyla sporcuların hem antrenmanda hem de

yarışmalarda masaj yapabilecek profesyonel ekiplerinin olmamasının da bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünölmektedir.

Araştırmamızda elit bisiklet sporcularının büyük bir çoğunluğunun (%53,5) özel beslenme yöntemini, besin takviyelerini toparlanma stratejilerinde kullandığı belirlendi. Literatürde besin takviyeleri, özellikle antioksidanlar, Dallanmış Zincirli Amino Asit (BCAA), sitrölin, omega-3 ve kafein tüketiminin kas hipertrofisi ile ilgili sinyal yollarını bloke edebilen oksidatif hasarı azalttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Mardiana ve ark., 2023). BCAA takviyesinin, egzersize bağlı kas hasarına karşın iyileşmeleri artırdığı ve gecikmiş kas ağrısı hissini azalttığı için, yoğun egzersiz yapan sporcular için önerilmektedir (Thambalis ve ark., 2022). Martinho ve arkadaşlarının (2022) 24 çalışmayı inceledikleri derlemede, BCAA takviyesinin anabolik sinyalleri aktive etme eğiliminde olduğunu; ancak vücut kompozisyonu üzerindeki faydalarının ihmal edilebilir düzeyde olduğunu rapor etmişlerdir. Bununla birlikte, iyi seviyedeki sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, BCAA takviyesinin egzersiz sonrası kas ağrısını hafiflettiğini, dayanıklılık sporlarında ise bulguların tutarsız olduğunu ve bu sonuca göre BCAA takviyesinin faydalarının dikkatle yorumlanması gerektiğini bildirmişlerdir. Araştırmada özel beslenme yöntemlerinden BCAA'yı tercih eden elit bisikletçilerin %6,3 oranda olduğu göz önüne alındığında, literatürün sporcular tarafından takip edilemediği ya da literatürde farklı sonuçlar olmasının tercih oranını düşürdüğu söylenebilir. Araştırmamızda elit bisikletçilerin en fazla kullandığı besin takviyesinin protein olduğu tespit edildi (%62,5). Protein takviyesi, sporcular için önemlidir. Amerikan spor hekimliği, dayanıklılık sporcuları için günlük 1,2-1,4 g/kg protein alımının gerekli olduğunu bildirmiştir. Forbes ve Bell (2019)'in on sekiz bisikletçi üzerinde, 6 haftalık dayanıklılık antrenmanları sonrasında alınan 1 g/kg protein takviyesinin, 40 km zamana karşı performansı üzerinde anlamlı etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bisiklet sporu gibi, birbirini takip eden günlerde yarışı olan dayanıklılık sporcuları, toparlanma döneminde optimal diyet uygulamalıdır. Bu diyetin, yoğun ve yorucu egzersizlerden sonra toparlanmada ertesi gün daha iyi performansla sonuçlanmasında protein ve karbonhidratın birlikte alımının daha etkili olduğu rapor edilmiştir (Dahl ve ark., 2020). Bu kapsamda, elit bisikletçilerin protein takviyesine ek olarak karbonhidratı da diyetine eklemesi toparlanmada daha etkili olabilir. Ayrıca, besin takviyelerinin kas yorgunluğunu gidermedeki etkinliği sayesinde, günümüzde sporcular ve antrenörler arasında tercih edilen bir seçenek haline gelmiş olabilir.

Mevcut araştırmada, sporcuların %25'inin toparlanma amacıyla kompres

giysileri tercih ettiği belirlenmiştir. Kompresyon giysilerinin venöz dönüşü artırma, yorgun kaslara daha fazla oksijen ileme, egzersiz sırasında oluşan metabolitlerin atılımını hızlandırma ve kardiyak yükü azaltmak için önerilmektedir (Brophy-Williams ve ark., 2011). Literatürde Brown ve arkadaşlarının (2017) yakın zamanda yaptıkları bir derlemede, ağır antrenman veya yarıştan sonraki gün (>24 saat), bisiklet performansının kompresyon giysi kullanımıyla arttığı rapor edilmiştir. Aynı şekilde, bir pist yarışını simüle eden Driller ve Halson (2013), kompresyon giysilerin, toparlanmayı en üst düzeye çıkarmak isteyen sporcular için faydalı olabileceğini bildirmişlerdir. Richard ve Kohle (2019), yol ve pist bisikletçileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kısa süreli yüksek yoğunluklu yarışlar sonrasında, kısa süreli ve düşük yoğunluklu aktif sürüşler, kompresyon giysileri ve soğuk suya daldırma gibi pasif yöntemlerin faydalı olduğunu rapor etmişlerdir. Literatür incelendiğinde, kompres giysi kullanımının, kısa ve uzun süreli bisiklet performansına olumlu etkisi dikkati çekmektedir. Bu bağlamda, kompres giysilerin masaj yöntemi gibi pahalı olması ve ulaşılması kullanım dezavantajı oluştururken; kolay uygulanabilir olması kullanım avantajı olabilir. Bu bağlamda kompres giysilerin, soğuk su uygulamasındaki gibi kullanımda kolay olsa da; ekonomik yönden ve ulaşılabilir açıdan dezavantajlı olması nedeniyle, elit bisikletçiler tarafından düşük oranda tercih edildiği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada toparlanma yöntemi olarak, sporcuların %18,8 oranında sıcak su uygulamasını tercih ettikleri gözlemlendi. Valie ve ark (2007), 12 bisiklet sporcusu üzerinde yaptıkları çalışmada, üç hidroterapi yöntemi; soğuk su, sıcak su ve kontrast terapinin; sprint ve 9 dakika zamana karşı performansı üzerine etkisini incelemişlerdir. Sporcuların beş gün boyunca, performans sonrasında uygulanan toparlanma yöntemlerinin, ertesi gün performansında ortalama güç, algılanan zorluk derecesi, kalp atım hızı ve kor sıcaklığı farkına bakılmıştır. Çalışma sonucuna göre, soğuk su uygulama ve kontrast terapinin, sıcak su uygulama ve pasif dinlenme ile karşılaştırıldığında daha fazla olumlu etkisinin olduğu rapor edilmiştir. Overmayer ve arkadaşları (2018), bisikletçilerin toparlanma stratejileri üzerinde yapılan çalışmalardan elde ettikleri sonuçları derledikleri çalışmada, soğuk su terapisinin 5-15s sprint gücü, 1-15dk zamana karşıda (TT) ortalama gücü; kontrast su terapisinin 15s – 15dk TT ve sprint gücünü; termo-nötr suya daldırma, nemlendirme terapisi ve spor masajının sprint ve orta süreli gücü iyileştirdiği; bunların tersine, sıcak su terapisi, ardışık günlerde sprint ve TT gücüne olumsuz etki ettiğini bildirmişlerdir. Literatür incelendiğinde, bisikletçilerde sıcak su terapisinin diğer toparlanma yöntemlerine göre

daha az olumlu etkisinden bahsedilebilir. Araştırmamızda katılımcıların bu yöntemi tercih nedeninin oldukça düşük oranda olduğu gözlenmiş; bunun da sporcuların deneme-yanılma yöntemiyle olası olumsuz sonuçlar elde etmesi sebebiyle olabileceği; bununla birlikte, sporcu ve antrenörlerin literatürü takip edememesi, profesyonel bir ekibin olmaması, soğuk su uygulama ile kompres giysi yönteminde olduğu gibi, sıcak su uygulamasının da ekonomik, ulaşılabilir ve uygulanabilir olması nedeninin de etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda Bisikletçilerin kullandıkları toparlanma yöntemini tercih etme nedeninin; antrenör veya arkadaş, kişisel tercih, literatür, kolaylık, para birikimi ve zaman kazanma olduğu; en fazla oranın kişisel tercih olduğu sonucuna ulaşıldı. Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki amatör ve profesyonel futbolcuların antrenman sonrası kullandığı toparlanma yöntemlerini inceledikleri çalışmada, futbolcuların, sırasıyla masaj, aktif toparlanma, besin ve ergojenik takviyeler kullandıklarını ve futbolcuların bu teknikleri pratik, ekonomik, kolay ulaşılabilir olması nedeniyle tercih ettikleri bildirilmiştir (Bilen, 2020). Bu bağlamda, toparlanma yönteminin pratik, ekonomik, kolay ulaşılabilir olması, ilgili yöntemin sporcular tarafından tercih edilmesinin yüksek oranda olmasını açıklayabilir.

Sonuç olarak, bisiklet sporunda kullanılan ve olumlu etki eden toparlanma yöntemleri, masaj, soğuk su uygulama, kompres giysi uygulaması olup, Elit bisiklet sporcularının, tesadüfi olarak, önemli bir kısmının, toparlanmada doğru ve etkili yöntemleri kullandıkları gözlenmiştir. Sporcular kullandıkları toparlanma yöntemlerini, daha çok yaşadıkları tecrübe ve aldıkları pozitif geri bildirim sebebi ile tercih ettiklerini beyan etmişlerdir. Tercih nedenleri arasında bulunan "literatür" seçeneğinin tercih edilme oranının düşük olması, bilimsel yayınların azlığı, dolayısıyla sporcu ve antrenörlerin bilimsel çalışmaları takip edememesi, ilgi duymaması olduğu düşünülmektedir. Bisiklet sporcularının toparlanma davranışlarını, uzman ve kılavuz olmadan uyguladıkları düşünülmektedir. Bu çalışmada elde edilen verilerin kaynak olabileceği, bisiklet sporcuları ve antrenörlerin uluslararası düzeyde gelişimi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan gelecekte yapılacak olan çalışmalar, katılımcı cinsiyeti, yaşı, müsabaka-antrenman dönemi, spor yapma düzeyi açısından farklı dönemlerde ve farklı gruplar üzerinde yapılarak, her seviyedeki bisiklet sporcusu ve antrenöre yol gösterebilir. İyi antrenmanlı bisikletçilerin toparlanma davranışları ile ilgili eksikliklerin uzmanlarca tespiti ve gerekli önlemlerin alınması önerilmektedir. Ulusal ve uluslararası düzeyde yarışan bisikletçiler ve antrenörler, toparlanma ile ilgili

konularda, güncel gelişmeleri takip edebilmek için sürekli ve düzenli bir şekilde eğitim almalıdırlar. Ulusal düzeyde ve uluslararası platformda başarı isteyen antrenörler ve sporcular, toparlanma yöntemleri, uygulama ismi, türü, süresi, takibi gibi konularda net bilgiler elde edebilmek açısından, alanında uzman kişi ve kurumlarla birlikte hareket etmeli ve işbirliği yapmalıdırlar.

Kaynaklar

- Aydemir M, Mirzeoğlu AD, Eroğlu Kolayış, İ. (2020). Sporda toparlanma bilgi testi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(1), 40- 48.
- Aydın S. (2020). Futbolcularda toparlanma kapasitesi ile uyku kalitesi ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, Giresun.
- Bilen O. (2020). Güneydoğu Anadolu Bölgesi amatör ve profesyonel futbolcularda egzersiz sonrası kullanılan toparlanma teknikleri ve toparlanma bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Brophy-Williams N, Driller MW, Kitic CM, Fell JW, Halson SL. (2019). Wearing compression socks during exercise aids subsequent performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(1), 123-127.
- Brown F, Gissane C, Howatson G, van Someren K, Pedlar C, Hill J. (2017). Compression garments and recovery from exercise: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47, 2245–2267.
- Canbolat E, İnan CM, Çakiroğlu FP, Özfer A. (2021). Egzersiz Sonrası Toparlanmada Beslenme Stratejileri. 4th International Congress on Agriculture, Environment and Health 20-22 May 2021; ss: 556-568.
- Cintineo HP, Arent MA, Antonio J, Arent S. M. (2018). Effects of protein supplementation on performance and recovery in resistance and endurance training. *Frontiers in Nutrition*, 5, 83.
- Dahl MA, Areta JL, Jeppesen PB, Birk JB, Johansen EI, Ingemann-Hansen T, Jensen J. (2020). Coingestion of protein and carbohydrate in the early recovery phase, compared with carbohydrate only, improves endurance performance despite similar glycogen degradation and AMPK phosphorylation. *Journal of Applied Physiology*, 129(2), 297-310.
- Dinçer Ş, Ertuna A. (2020). Overtraining syndrome. *Turkish Journal of Sports*

- Medicine, 55(1), 1-14.
- Driller MW, Halson, S.L. (2013). The effects of lower-body compression garments on recovery between exercise bouts in highly-trained cyclists. *Journal of Science and Cycling*, (2), 45–50
- Forbes SC., Bell, G. J. (2019). Whey protein isolate supplementation while endurance training does not Alter cycling performance or immune responses at rest or after exercise. *Frontiers in Nutrition*, 6, 19.
- Gümüşdağ H, Egesoy H, Cerit E. (2015). Sporda toparlanma stratejileri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 53-70.
- Kara E. Ünver, G. (2019). Masaj ve toparlanmaya etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-49.
- Karasar N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (23. b.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kerksick C, Harvey T, Stout J, Campbell B, Wilborn C, Kreider R, Antonio J. (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 5, 17.
- Machado AF, Ferreira PH, Micheletti JK, de Almeida AC, Lemes İR, Vanderlei FM, Pastre CM. (2016). Can water temperature and immersion time influence the effect of cold water immersion on muscle soreness? A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46, 503–514.
- Martinho DV, Nobari H, Faria A, Field A, Duarte D, Sarmento H. (2022). Oral branched-chain amino acids supplementation in athletes: A systematic review. *Nutrients*, 14(19), 4002.
- Overmayer, R., Tavares, F., Driller, M. W. (2018). Acute post-exercise recovery strategies in Cycling: A Review. *Journal of Science and Cycling*, 7(3), 11-44.
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., Meyer, T. (2016). Massage and performance recovery: A meta-Analytical review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46, 183–204.
- Richard NA., Koehle, M.S. (2019). Optimizing recovery to support multi-evening cycling competition performance. *European Journal of Sport Science*, 19(6), 811-823.
- Slivka DR, Hailes WS, Cuddy JS, Ruby BC. (2010). Effects of 21 days of intensified training on markers of overtraining. *J Strength Cond Res*. 24(10), 2604– 2612.
- Struhár I, Kumstát M, Kapounková K, Mertová Kř. Hrnčíříková I. (2020). Effects of immediate mechanotherapy and intermittent contrast water immersion on

subsequent cycling performance. *Sport and Quality of Life* 7–9 November 2019, ss 159.

Tambalis KD., Arnaoutis G. (2022). The importance of branched-chain amino acids and nitrate in sports performance and health. *Journal of Physical Activity Research*, 7(1), 37-46.

Tessitore A, Meeusen,R, Cortis C, Capranica L. (2007). Effects of different recovery interventions on anaerobic performances following preseason soccer training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 745-750.

Vaile J, Halson S, Gill N, Dawson B. (2007). Effect of hydrotherapy on recovery from fatigue. *International Journal of Sports Medicine*, 539-544.

Weerapong P, Hume P A. Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*. 35,235–256.


Spora Bağlılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Üzerine Bir Uygulama

Çağdaş CAZ^{*1} 

Sait BARDAKÇI² 

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, YOZGAT

²Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, SIVAS

 DOI: 10.31680/gaunjss.1281238

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 11.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 20.05.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.06.2023

Öz

Çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya, 279 üniversite öğrencisi (191 erkek, 88 kadın) katılım göstermiştir. Çalışmada spora bağlılık ölçeği ile bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında analizi yapılan 279 veri, ders döneminde ve online form yardımı ile toplanmıştır. Çalışmada parametrik testler uygulanmış ve veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; farklı yaş kategorilerinde yer alan öğrenciler arasında spora bağlılık bağlamında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın artması veya yükselmesi, spora bağlılığın da artacağı veya yükseleceği anlamına gelmektedir. Yapılan analizler iki ölçekten toplanan verilerin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Spora Bağlılık, Spor Bilimleri, Farkındalık

Examining The Relationship Between Sport Engagement and Mindfulness Inventory for Sport: An Application on The Faculty of Sports Sciences

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between sports science faculty students' commitment to sports and their conscious awareness. For this purpose, 279 university students (191 men, 88 women) participated in the study. In the study, the scale of commitment to sports and mindfulness scale were used. 279 data analyzed within the scope of the study were collected during the course period and with the help of online forms. In the study, parametric tests were applied and the data were analyzed with the SPSS 23 package program. As a result of the research; Significant differences were found in terms of commitment to sports among students in different age categories. It has been determined that there is a positive, strong and statistically significant relationship between the general average scores of the sports commitment scale and the mindfulness scale general average scores of the students of the faculty of sports sciences participating in the research. In this context, an increase or increase in conscious awareness means that commitment to sports will increase or increase. The analyzes showed that the data collected from the two scales had high reliability.

Key Words: Sport Engagement, Sports Sciences, Mindfulness

*Sorumlu Yazar: Çağdaş CAZ

E-mail: cazzcagdas@gmail.com

Giriş

Spor, insan yaşamı açısından önemli görülen bir olgudur. Ayrıca, insan yaşamı boyunca sağlıklı, etrafı ile uyumlu ve sosyal ilişkilerinde başarılı olmasında rol oynayan önemli olgulardan biridir. Evrensel bir boyut taşıyan spor, toplumlarda insanları birbirlerine yakınlaştırmaktadır (Talimciler, 2008). Bağlılık, kurumsal olarak veya bireyin kendine yakın hissettiği bir duruma/kişiye karşı yakınlık uyması ya da yerine getirmek zorunda olduğu bir yükümlülük olarak ifade edilmektedir (Mercan, 2006).

Spora bağlılık sportif ortamlarda meydana gelen olay, ürün veya hizmetlere karşı hissedilen inanç ve çaba gösterme gibi kavramları içermektedir (Lonsdale vd., 2007). Spora bağlılık coşkulu hissetme, güven duyma, dinç hissetme şeklinde tanımlanır (Álvarez vd., 2009). Fizyolojik ve yapısal faktörler sporda başarıya katkı sunmaktadır. Ayrıca, sporcuların spora devamlılık göstermelerinde etken olan bir diğer etken de spora bağlılıktır (Wann, 1997). Spora bağlılık fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık sonuçlarına bağlı olduğu için dikkate alınması gereken bir kavramdır. Ayrıca araştırmacıların sportif faaliyetler esnasında insan davranışlarını ve deneyimlerini daha iyi anlamalarına ve olumlu deneyimler geliştirmelerine olanak sunmaktadır (Lonsdale vd., 2007). Sporcu bağlılığını etkileyebilecek ve anlamlı görülen yapılardan biri bilinçli farkındalıktır.

İnsanoğlu, bir yandan yaşamına yön verip geleceğini şekillendirmeye çalışırken bir yandan da kendini tanıma çabası göstermektedir. Bu çaba ile birlikte kişi yaşananları, çevresinde olup bitenleri anlamaya başlar. Bilinçli farkındalığı işaret eden bu özelliklerin ortaya çıkması, insanoğlunun yaşamını planlaması ve anlamlandırması bakımından önemlidir (Öksüz ve Yiğit, 2020). Kökeni Pali diline dayanan bilinçli farkındalık kavramı (Mindfulness), “hatırlamak” anlamına gelen “sati” kelimesi türetilerek “aklı başında olmak” anlamına gelen başka bir kelimeye bürünmüştür. Tanımsal açıdan değerlendirildiğinde, meydana gelen olayların gerçekleştiği anki haliyle kavranıp olayların bilincine varılma durumudur (Demir, 2014). Bu bilince sahip bireyler dikkatlerini kontrol edebildikleri için öz benliklerini kavrayabilmekte ve benliklerine etki eden durumların farkına varabilmektedirler. Bu sayede çevrede meydana gelen değişimleri anlamlandırabilmektedirler (Şimşek, 2014). Bilinçli farkındalık, gündelik hayatta karşılaşılan olaylar ile ilişkili meydana gelen farklı olayları etrafıca değerlendirmek ve onların farkında olmaktır (Brown ve Ryan, 2003). Spor, bireyler açısından son derece önemli bir olgudur. Sporun süreklilik arz etmesi hem zihinsel hem de fiziksel sağlığa fayda sağlamaktadır. Sporun süreklilik arz etmesinde

etkili olan bilinçli farkındalık, bireylerin ne amaçla spor yapmalarında önemli etkiye sahiptir. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans yüzde değerleri Tablo 1’de verildiği gibidir.

Tablo 1. Örneklemeye ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	191	68,5
	Kadın	88	31,5
Yaş	18-20 Yaş	132	47,3
	21-23 Yaş	121	43,4
	24 Yaş ve Üzeri	26	9,3
Sporculuk Durumu	Amatör	243	87,1
	Profesyonel	36	12,9
Sigara Kullanma Durumu	Evet	112	40,1
	Hayır	167	59,9
	Hiç Yapmıyorum	26	9,3
Haftalık Spor Yapılan Gün Sayısı	1-2 gün	103	36,9
	3-4 gün	106	38,0
	5-7 gün	44	15,8

Çalışmaya, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören toplam 279 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Bu öğrenciler beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümlerinde öğrenim görmektedirler. Çalışma grubunun belirlenmesinde olasılığa dayalı olmayan örneklemeye yöntemlerinden biri olan kolayda örneklemeye yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve kapalı uçlu cevap seçenekleri olan 5 adet demografik soru ile Spora Bağlılık Ölçeği ve Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeğinden meydana gelmektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği: Orijinali Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen ölçek, Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Spora bağlılık ölçeğinin orijinal formatı on iki madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanan ölçek ise 10 madde ile 2 alt boyuttan meydana gelmektedir.

Türkçe formun alt boyutları “Dinç Olma” ve “Odaklanma” şeklinde adlandırılmaktadır. Dinç olma 7 madde, odaklanma ise 3 madde içermektedir. Ölçek yedili likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte olumsuz madde yer almamaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun cronbach alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tümü için 0,918, Dinç Olma için 0,778, Odaklanma için ise 0,916 olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin tümü için cronbach alpha katsayısı 0,931, dinç olma için 0,892, odaklanma için ise 0,864 olarak hesaplanmıştır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Orijinali Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilen ölçek, Tingaz (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 3 alt boyut altında toplanan 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları “Farkındalık”, “Yargılamama” ve “Yeniden Odaklanma” şeklinde adlandırılmaktadır. Her üç alt boyut da 5’er madde içermektedir. Ölçek altılı likert derecelendirmeye sahiptir. Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin geneli için 0,82, farkındalık için 0,81, yargılamama için 0,70, yeniden odaklanma için ise 0,77 olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin tümü için Cronbach alpha katsayısı 0,927, farkındalık için 0,868, yargılamama için 0,819, yeniden odaklanma için ise 0,854 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde toplanmıştır. Araştırmayla ilgili gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra veri toplama aracı dağıtılmıştır. Bu kapsamda toplam 279 ankete cevap alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri için frekans ve yüzde tabloları kullanılmıştır. Ölçekler ve alt faktör puanlarının normallik değerleri kapsamında çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Bu kapsamda bağımsız gruplar t testi, üç veya daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda farklılıkların hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testinin belirlenmesinde Levene varyansların homojenliği testi dikkate alınmış, grup varyansları homojen bulunduğu için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Son olarak spora bağlılık ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği ile alt boyutları arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Test sonuçlarının yorumlanmasında önem seviyesi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Mevcut bölümde katılımcıların spora bağlılık ve bilinçli farkındalık ölçeklerine ve alt boyutlarına ait ortalama puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara ve iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin t testi bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	Ss.	t	p
Dinç Olma Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	5,89	1,01	1,292	0,197
		Kadın	88	5,72	1,11		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,75	1,05	-4,242	0,000
		Profesyonel	36	6,38	0,79		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,66	1,09	-2,390	0,017
		Hayır	167	5,96	0,99		
Odaklanma Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	6,06	1,05	0,702	0,483
		Kadın	88	5,96	1,13		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,94	1,09	-4,533	0,000
		Profesyonel	36	6,60	0,76		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,89	1,15	-1,735	0,084
		Hayır	167	6,12	1,02		
Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam)	Cinsiyet	Erkek	191	5,94	0,99	1,144	0,253
		Kadın	88	5,79	1,08		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,81	1,03	-4,426	0,000
		Profesyonel	36	6,45	0,77		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,73	1,07	-2,255	0,025
		Hayır	167	6,01	0,97		

Tablo 2'deki bulgular doğrultusunda araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-4,426$; $p<0,05$). Profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin dinç olma alt boyutu ortalama puanlarının amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-4,242$; $p<0,05$). Aynı şekilde profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının da amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-4,533$; $p<0,05$). Sigara kullanmayan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının sigara kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,255$; $p<0,05$). Dinç olma alt boyutunda sigara kullanmayan öğrencilerin ortalama puanları daha yüksek bulunurken ($t=-2,390$; $p<0,05$) odaklanma alt boyutunda ise

sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin ortalama puanları arasında manidar farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ANOVA bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	ss	F	p	Gruplar Arası Farklılık
Dinç Olma Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	13	5,69	1,08	2,907	0,056	-
		21-23 yaş	12	5,94	0,99			
		24 yaş ve	26	6,12	0,98			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,19	1,40	14,949	0,000	1<3; 1<4; 2<3; 2<4; 3<4
		1-2 gün	10	5,55	1,01			
		3-4 gün	10	6,00	0,93			
5-7 gün		44	6,51	0,60				
Odaklanma Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	13	5,83	1,10	5,322	0,005	1 < 2; 1 < 3
		21-23 yaş	12	6,16	1,02			
		24 yaş ve	26	6,44	1,01			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,56	1,41	10,113	0,000	1<3; 1<4; 2<3; 2<4
		1-2 gün	10	5,74	1,07			
		3-4 gün	10	6,18	0,99			
5-7 gün		44	6,61	0,68				
Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam)	Yaş	18-20 yaş	13	5,73	1,06	3,785	0,024	1 < 2; 1 < 3
		21-23 yaş	12	6,01	0,97			
		24 yaş ve	26	6,21	0,97			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,30	1,37	14,222	0,000	1<3; 1<4; 2<3; 2<4; 3<4
		1-2 gün	10	5,60	0,99			
		3-4 gün	10	6,05	0,92			
5-7 gün		44	6,54	0,60				

Tablo 3'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=3,785$; $p<0,05$). Farklılığın kaynaklandığı grupların tespitine yönelik yapılan Tukey testi sonucunda 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının hem 21-23 yaş aralığındaki hem de 24 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Dinç olma alt boyutunda katılımcıların ortalama puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,05$) odaklanma alt boyutunda katılımcıların ortalama puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($F=5,322$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda, 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının hem 21-23 yaş aralığındaki hem de 24 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin haftanın kaç günü spor

yaptığına göre bekleneceği üzere anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=14,222$; $p<0,05$). Tukey testi ile yapılan ikili grup karşılaştırmaları sonucunda öğrencilerin spor yaptığı gün sayısı arttıkça spora bağlılık düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı görülmüştür. Benzer şekilde öğrencilerin dinç olma alt boyutu ortalama puanlarının öğrencilerin haftanın kaç günü spor yaptığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=14,949$; $p<0,05$). Tukey testi bulguları değerlendirildiğinde, öğrencilerin spor yaptığı gün sayısı arttıkça dinç olma düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının da öğrencilerin haftanın kaç günü spor yaptığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=10,113$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda, haftada 3-4 gün ve 5-7 gün spor yapan öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının hem hiç spor yapmayan hem de haftada 1-2 gün spor yapan öğrencilere kıyasla manidar düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 4. Bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin t testi bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	ss	t	p
Farkındalık Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	5,11	0,78	-0,733	0,464
		Kadın	88	5,18	0,83		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,11	0,80	-1,195	0,233
		Profesyonel	36	5,28	0,73		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,02	0,81	-1,983	0,048
		Hayır	167	5,21	0,77		
Yargılamama Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	4,77	0,86	-0,610	0,542
		Kadın	88	4,84	0,88		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	4,78	0,86	-0,661	0,509
		Profesyonel	36	4,88	0,94		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	4,73	0,83	-1,039	0,300
		Hayır	167	4,84	0,89		
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	4,92	0,82	0,191	0,849
		Kadın	88	4,90	0,87		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	4,89	0,84	-1,320	0,188
		Profesyonel	36	5,08	0,76		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	4,84	0,79	-1,188	0,236
		Hayır	167	4,96	0,86		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Toplam)	Cinsiyet	Erkek	191	4,93	0,73	-0,425	0,671
		Kadın	88	4,97	0,78		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	4,93	0,75	-1,174	0,241
		Profesyonel	36	5,08	0,71		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	4,86	0,73	-1,550	0,122
		Hayır	167	5,00	0,75		

Tablo 4'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Aynı şekilde, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının tamamının öğrencilerin amatör düzeyde ya da profesyonel olarak spor yapma durumuna göre de anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları ile yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarına ait ortalama puanlarının sigara kullanma durumuna göre manidar farklılık oluşturmadığı ($p>0,05$), farkındalık boyutunda ise sigara kullanmayan öğrencilerin ortalama puanlarının sigara kullanan öğrencilere kıyasla manidar şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-1,983$; $p<0,05$).

Tablo 5. Bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ANOVA bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	ss	F	p	Fark
Farkındalık Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	132	4,97	0,87	5,309	0,005	1 < 2
		21-23 yaş	121	5,28	0,67			
		24 yaş ve üzeri	26	5,26	0,79			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,07	0,75	2,857	0,037	2 < 4
		1-2 gün	103	4,98	0,84			
		3-4 gün	106	5,18	0,81			
5-7 gün		44	5,38	0,61				
Yargılamama Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	132	4,74	0,92	1,108	0,332	---
		21-23 yaş	121	4,88	0,77			
		24 yaş ve üzeri	26	4,67	0,97			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	4,59	0,85	3,138	0,026	2 < 4
		1-2 gün	103	4,64	0,87			
		3-4 gün	106	4,89	0,85			
5-7 gün		44	5,04	0,85				
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	132	4,77	0,93	3,813	0,023	1 < 2
		21-23 yaş	121	5,01	0,71			
		24 yaş ve üzeri	26	5,15	0,76			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	4,88	0,84	5,711	0,001	2 < 4
		1-2 gün	103	4,70	0,89			
		3-4 gün	106	4,97	0,77			
5-7 gün		44	5,30	0,71				
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Toplam)	Yaş	18-20 yaş	132	4,83	0,84	3,197	0,042	1 < 2
		21-23 yaş	121	5,06	0,61			
		24 yaş ve üzeri	26	5,03	0,75			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	4,85	0,70	4,618	0,004	2 < 4
		1-2 gün	103	4,78	0,79			
		3-4 gün	106	5,01	0,72			
5-7 gün		44	5,24	0,62				

Tablo 5'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=3,197$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin farkındalık alt boyutu ortalama puanlarının da yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=5,309$; $p<0,05$). Tukey testi bulgularına göre, 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin farkındalık alt boyutu ortalama puanlarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin yargılamama alt boyutu ortalama puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermezken ($p>0,05$) yeniden odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının ise yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,813$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin yeniden odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının ve her üç alt boyutuna ait ortalama puanların öğrencilerin haftalık spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Tukey testleri bulgularına göre, haftada 1-2 gün spor yapan öğrencilerin hem bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının hem de farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının haftada 5-7 gün spor yapan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$)

Spora Bağlılık Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 6. Spora bağlılık ve bilinçli farkındalık ölçekleri ve alt boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin korelasyon analizi bulguları

		Dinç Olma Alt Boyutu	Odaklanma Alt Boyutu	Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam)
Farkındalık Alt Boyutu	r	0,661	0,646	0,676
	p	0,000	0,000	0,000
Yargılamama Alt Boyutu	r	0,575	0,497	0,567
	p	0,000	0,000	0,000
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	r	0,667	0,596	0,665
	p	0,000	0,000	0,000
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Toplam)	r	0,707	0,645	0,708
	p	0,000	0,000	0,000

Tablo 6'daki bulgulara göre;

- Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönlü, kuvvetli ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,708$; $p<0,05$). Diğer taraftan, öğrencilerin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,676$; $p<0,05$), yargılamama alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,567$; $p<0,05$) ve yeniden odaklanma alt boyutu arasında da yine pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,665$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

- Öğrencilerin spora bağlılık ölçeği dinç olma alt boyutu ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,707$; $p<0,05$). Aynı zamanda, spora bağlılık ölçeği dinç olma alt boyutu ortalama puanı ile bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,661$; $p<0,05$), yargılamama alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,575$; $p<0,05$) ve yeniden odaklanma alt boyutu arasında da yine pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,667$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkileri saptanmıştır.

- Öğrencilerin spora bağlılık ölçeği odaklanma alt boyutu ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0,645$; $p<0,05$). Spora bağlılık ölçeği odaklanma alt boyutu ortalama puanı ile bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,646$; $p<0,05$), yargılamama alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,497$; $p<0,05$) ve yeniden odaklanma alt boyutu arasında da yine pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,596$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkileri olduğu bulunmuştur.

Tartışma

Spora bağlılık kavramı

Mevcut araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği ve alt boyut ortalama puanları cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş, manidar bir fark görülmediği belirlenmiştir. Bu bulgu, kadın veya erkek öğrencilerin spora bağlılıklarının benzer eğilimde olduğunu göstermektedir. Literatürde, spor bilimleri

öğrencileri ile ilgili yürütülen bir çalışmada spora bağlılık noktasında erkek ve kadın öğrenciler arasında herhangi bir manidar farklılığın olmadığı görülmüştür (Aykora ve Dinçer, 2022). Bir diğer çalışmada Bocce sporcularının spora bağlılıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgular ölçeğin alt faktörlerinde ve genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir (Uluç ve Akçakoyun, 2021). Sporcuların cinsiyetlerine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutları ile ve genelinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür (Siyahtaş vd., 2020). Yapılan bir araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkeni incelenmiş ve spora bağlılık ölçeği alt boyutlarında herhangi bir manidar farklılık görülmediği belirlenmiştir (Gülen vd., 2021). Bir diğer çalışmada spora bağlılık ölçeği ve alt boyut puanları cinsiyet açısından incelenmiş değişkenler arasında herhangi bir anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Güney vd., 2021). Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonucunu destekler niteliktedirler. Ancak, spora bağlılık ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkeni incelenmiş ve erkek ile kadınlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Albay vd., 2022).

Profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı olduğu belirlenmiştir. Profesyonel sporcuların sporu mesleki bağlamda yapmış olmaları, belirli bir programa göre sportif faaliyetleri yerine getirmiş olmaları sebebiyle spora bağlılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada profesyonel ve amatör spor yapma durumuna spora bağlılık geneli ile alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Güney vd., 2021). Sigara kullanmayan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının sigara kullanan öğrencilere kıyasla anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Spor insanoğlu için sağlıklı bir faaliyet alanıdır. Sigara kullanımı ise insan sağlığı açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle sigara kullanmayan öğrencilerin spora bağlılıkları, sigara kullanan öğrencilerin spora bağlılıklarına kıyasla anlamlı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, öğrencilerin bağlı oldukları yaşın spora bağlılık üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde, farklı yaş kategorisinde yer alan katılımcılar arasında manidar farklılıkların olmadığı görülmüştür (Albay vd., 2022). Bu sonuç, mevcut çalışma sonucunu desteklemez niteliktedirler.

Bilinçli farkındalık kavramı

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, kadın veya erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmada kadınların bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması ile erkeklerin puan ortalamaları arasında (Aydın, 2019), kadın ile erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019). Bir başka çalışmada öğrencilerin cinsiyet değişkeni incelenmiş ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında manidar farklılık tespit edilememiştir (Tuncer, 2017). Benzer şekilde cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamalarında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Azak, 2018). Bu çalışma sonuçları ile mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir. Ancak bir başka çalışmada cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir (Peker Akman ve Demir, 2021).

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanları, öğrencilerin amatör düzeyde veya profesyonel olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Elde edilen bulgu, bilinçli farkındalık ile amatör veya profesyonel düzeyde spor yapma arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermiştir. Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin bağlı buldukları yaşın bilinçli farkındalıkları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık puanları ile farklı yaşa sahip bireyler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Azak, 2018). Benzer sonucun yer aldığı bir çalışmada yaş değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2019). Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının ve her üç alt boyutuna ait ortalama puanların öğrencilerin haftalık spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Spor yapma isteği ve devamlılığı bilinçli farkındalık ile doğrudan ilişkidir.

Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık kavramları

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın artması ile spora bağlılığın artacağını göstermektedir. Literatürde incelendiğinde bilinçli farkındalık ve spora bağlılık kavramları ile farklı kavramlar arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada sporda görev yönelimi ile spora bağlılık arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki; sporda ego yönelimi ile spora bağlılık arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ilişki belirlenmiştir (Uluç ve Akçakoyun, 2021). Bir diğer çalışmada bağlılık ile spor yaralanması kaygı arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Özgün vd., 2021). Öğrencilerin bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Şahin, 2019). Psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür (Zümbül, 2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Aydın, 2019). Bilinç farkındalık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanı arasında orta seviye ve pozitif yönlü ilişki vardır (Güler ve Usluca, 2021). Bilinçli farkındalık becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019).

Sonuç olarak, spora bağlılığın artması, bilinçli farkındalığı olumlu yönde arttırmaktadır. Yapılacak çalışmalarda farklı fakülte öğrencileri de çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca, farklı değişkenler de yapılacak çalışmalara dahil edilebilir.

Kaynaklar

- Albay F, Çebi Aİ, Gül V. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-98.
- Álvarez MS, Balaguer I, Castillo I, Duda, JL. (2009). Coach autonomy support and quality of the sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement Scale (uwes) for The Sports environment sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Aydın C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 241-26.

- Aykora AF, Dinçer U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 5(1), 1-8.
- Azak A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Azize Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Brown KW, Ryan RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Demir V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Guillen F. Martinez Alvarado, J.R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the utrecht work engagement scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Gülen Ö, Madak E, Kumartaşlı M, Sönmez, H.O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(3), 1-17.
- Güler K., Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Güney G, Uzun M, İmamoğlu O. (2021). Spora bağımlılığın değişik faktörlere göre araştırılması. VI. International European Conference on Social Sciences. June 4-6, 2021 Kyiv, UKRAINE.
- Kayhan R, Bardakçı S, Caz Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Lonsdale C, Hodge K, Raedeke TD. (2007). Athlete engagement: A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 451-70.

- Lonsdale C, Hodge, K, Jackson SA. (2007). Athlete engagement: II development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Mercan M. (2006). Öğretmenlerde örgütsel bağlılık örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık. Yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Öksüz Y, Yiğit Ş. (2020). Öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık ile mesleki doyum düzeyleri ilişkisi. *TÜBAD*, 5(1); 38-49.
- Özgün, A., Türkmen, M.U., Ayhan, B. (2021). Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(1), 2458-9373.
- Peker Akman T, Demir M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.
- Siyahtaş A, Tükenmez A, Avcı S, Yalçınkaya B, Çavuşoğlu SB. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(34), 1310-1317.
- Şimşek, N. (2014). *Farkındalık bilinci*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 89-114.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J.R., Bernier, M., Fournier, J.F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
- Tingaz, E.O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Toprak, Z., Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Uluç, E.A., Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: anakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.

Wann, L.D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

Üniversite Akademik ve İdari Personellerinin Pedometre Bazlı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi


Ferdi GÜL¹ 

Fikret ALINCAK¹ 

Mustafa ÖZDAL¹ 

Mehmet VURAL¹ 

¹ Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

 DOI: 10.31680/gaunjss.1286532

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 01.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 29.05.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.06.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite akademik ve idari personellerinin pedometre bazlı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya 29 akademik 31 idari personel olmak üzere toplamda 60 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için objektif yöntem olan pedometre ile birlikte anket yöntemi kullanılmıştır. Pedometre ile katılımcıların 7 günlük adım sayısı, mesafe ve kalori değerleri belirlenmiştir. Anket yöntemiyle ise 1 haftalık toplam-MET skorları tespit edilmiştir. Verilerin istatistiksel işlemleri için SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) programı kullanılmıştır. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi yapıldı. İkili grup karşılaştırmalarında ise Independent Sample T testi kullanıldı. Çoklu gruplarda One way ANOVA analizi, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET değerlerine bakıldığında ise akademik personel lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Katılımcıların medeni durumuna göre bekâr olan grubun daha aktif olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Görev süresi 1-5 yıl ile 16-20 yıl olan katılımcıların kalori değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Akademik personel grubunda 5 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 12 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. İdari personel grubunda 16 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 3 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. Yaş durumu, düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı kalori ve mesafe değerlerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında idari personel grubunun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. İdari personellerin inaktif olması akademik personellere göre çalışma şeklinin daha yoğun ve fiziksel aktivite hakkında yetersiz bilgi sahibi olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pedometre, fiziksel aktivite, kalori, adım sayısı

Examination Of Pedometer Based Physical Activity Levels Academic and Administrative Staff in the University

Abstract

The aim of this study is to examine the pedometer-based physical activity levels of university academic and administrative staff. A total of 60 people, 29 academic and 31 administrative staff, participated in the study voluntarily. The survey method was used together with the pedometer, which is the objective method to measure the physical activity levels of the participants. The number of steps, distance and calorie values of the participants for 7 days were determined by pedometer. Total-MET scores for 1 week were determined by questionnaire method. SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA) program was used for statistical processing of the data. The Kolmogorov-Smirnov test was used to test for normality. Independent Sample T test was used in paired group comparisons. One Way Anova and LSD tests were used to analyze the differences between groups. As a result of the statistical analysis, a significant difference was found in favor of the academic staff when the total MET values were examined according to the academic and administrative staff levels ($p<0.05$). According to the marital status of the participants, it was determined that the single group was more active ($p<0.05$). It was determined that the calorie values of the participants with a tenure of 1-5 years and 16-20 years were higher ($p<0.05$). In the academic

* Sorumlu Yazar: Fikret ALINCAK

E-mail: alincakfikret27@gmail.com

**Bu çalışma birinci yazarın aynı isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

staff group, 5 people were inactive, 12 people were minimally active, and 12 were very active. In the administrative staff group, 16 people were identified as inactive, 12 as minimally active and 3 as very active. There was no significant difference between the groups in terms of total MET, number of steps, calories and distance values according to age groups, regular sports status ($p>0.05$). As a result, when the physical activity levels of the academic and administrative staff are examined, it can be said that the physical activity levels of the administrative staff group are low. The inactivity of administrative staff is thought to be due to the fact that they work more intensively than academic staff and have insufficient knowledge about physical activity.

Key Words: Pedometer, physical activity, calories, number of steps

Giriş

Fiziksel aktivite günümüzde önemi gittikçe artan bir kavramdır. Fiziksel aktivitenin insan sağlığıyla ilgili hastalıklarla ilişkisi bu kavrama bakış açısını arttırmıştır. Dünya Sağlık Örgütüne göre, fiziksel aktivite insanların hayatlarını farklı yönlerden etkilemektedir. Dünyada hayat standartların yükselmesi ve teknolojik gelişmeler hayatı daha kolay hale getirmektedir. Ancak bu durum bireylerin sedanter bir yaşam sürdürmesine sebep olmaktadır. Sedanter bir yaşam sürdüren insanlarda obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi farklı hastalıkların ortaya çıkma ihtimali artmaktadır (WHO, 2000). Fiziksel aktivite ve egzersiz; insanların sağlığını geliştiren, sağlıklı yaşam sürmesine olanak sağlayan ve hastalıklara karşı direncini arttıran etkenlerin bütünüdür (Vural, 2010). Teknolojiyle beraber bireyler boş zamanlarını hareketten uzak bir şekilde, ev ve iş yerlerinde ise daha fazla oturarak zaman geçirmektedir (Norman, 1995).

Diğer taraftan düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite mental olarak rahatlamayı sağlamak, erken doğan bebek ölümlerini önlemek, kalp hastalıkları (Lam, 2004; Garber, 1997), Tip II diyabet hastalığı (Kriska, 2003), göğüs kanseri ve kolon kanserine yakalanma riskini azaltmak (Usdhhs, 1996), kemik yoğunluğunu artırmak (Buell, 1999), gibi insan sağlığı üzerine önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, bireylerin en aktif yıllarının çocukluk olduğu, daha sonra ergenlik ve devamında fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, yetişkinlikte ise en alt seviyelere indiği görülmüştür (Janz, 2000; Brittenham, 2002; Gordan, 2004; Miller, 200; Tammelin, 2004; Wilde, 2004). Fiziksel aktivitenin erken yaşlarda önemine varılması, hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde ve sağlıklı bir hayat sürdürülmesinde fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Bundan dolayı toplumdaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi oldukça önemlidir.

Çalışmamızda objektif veriler sunması, düşük maliyetli olması, gönüllüler açısından kullanımı kolay olması nedeniyle fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi amacıyla pedometre cihazı ile aktivite düzeylerinin ölçümü metodu tercih edilmiştir. Bu

çalışmada amaç; pedometre bazlı fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesinin önemli olduğu ve alan yazına yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Deney Dizaynı ve Kapsam

Çalışmamız anket yöntemi ile birlikte nedensel-karşılaştırma yöntemine göre tasarlanmıştır. Gönüllü katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için objektif yöntem olan pedometre ile birlikte anket yöntemi kullanılmıştır. Tüm katılımcılara aynı marka-model pedometre verildi. Çalışmada Smart Band 6 marka pedometre kullanılmıştır. Anket, dijital ortamda hazırlanarak üniversite akademik ve idari personeline bu şekilde ulaşım sağlanmıştır. Akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Çalışma 2022 yılında Gaziantep Üniversitesinde görev yapmakta olan akademik ve idari personeller katılmıştır. Çalışmaya 29 akademik 31 idari personel olmak üzere toplamda 60 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma için katılımcılardan gönüllü onam formu ve Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (19.08.2022-221677) onay alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

		Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)
Personel	Akademik	29	48.3	48.3
	İdari	31	51.7	51.7
Medeni durum	Evli	45	75.0	75.0
	Bekâr	15	25.0	25.0
Yaş	25-30 yaş	18	30.0	30.0
	31-35 yaş	18	30.0	30.0
	36-40 yaş	6	10.0	10.0
	41-45 yaş	15	30.0	30.0
Düzenli spor yapıyor musunuz?	Hiçbir Zaman	10	16.7	16.7
	Ara Sıra	38	63.3	63.3
	Her Zaman	12	20.0	20.0
Görev süresi	1-5 yıl	16	26.7	26.7
	6-10 yıl	15	25.0	25.0
	11-15 yıl	17	28.3	28.3
	16-20 yıl	8	13.3	13.3
	20 yıl ve üzeri	4	6.7	6.7

Verilerin Toplanması

Pedometre ile katılımcıların 7 günlük adım sayısı, mesafe ve kalori değerleri tespit edilmiştir. Savcı ve ark., (2006), tarafından hazırlanan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu" (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa

formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur (Savcı ve ark., 2006).

Yürüme MET-dk/hafta =3.3

Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0

Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0

Toplam, MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli+ şiddetli + oturma) MET-dk/hafta.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel işlemleri için SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) programı kullanıldı. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi yapıldı. İkili grup karşılaştırmalarında ise Independent Sample T testi kullanıldı. Çoklu gruplarda One way ANOVA analizi, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Ayrıca tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya ait verilerin istatistiksel analizleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	S.S.	Std.H.	t	p
Toplam MET	Akademik Personel	29	1363.93	981.41	182.24	2.997	0.004
	İdari Personel	31	690.32	751.43	134.96		
Adım sayısı	Akademik Personel	29	7.41	4.05	0.75	1.185	0.241
	İdari Personel	31	6.28	3.35	0.60		
Mesafe	Akademik Personel	29	5.02	2.81	0.52	1.924	0.060
	İdari Personel	31	3.85	1.74	0.31		
Kalori	Akademik Personel	29	146.55	45.94	8.53	0.230	0.819
	İdari Personel	31	143.39	59.38	10.66		

Tablo 2’de katılımcıların akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin kıyaslanmasında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Toplam MET değerlerine bakıldığında ise akademik personel lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. Medeni duruma göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	t	p
Toplam MET	Evli	45	884.20	739.04	110.17	-3.268	0.002
	Bekâr	15	1411.00	1297.05	334.90		
Adım sayısı	Evli	45	6.55	3.53	0.53	0.056	0.955
	Bekâr	15	7.66	4.23	1.09		
Mesafe	Evli	45	4.32	2.26	0.34	-0.297	0.768
	Bekâr	15	4.70	2.75	0.71		
Kalori	Evli	45	138.72	47.89	7.14	0.947	0.348
	Bekâr	15	163.53	63.90	16.50		

Tablo 3'te katılımcıların medeni durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin kıyaslanmasında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Toplam MET değerlerine bakıldığında ise bekâr grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Yaş sınıflamasına göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	f	p
Toplam MET	25-30 yaş	18	1053.22	1165.56	274.73	0.178	0.911
	31-35 yaş	18	967.06	986.95	232.63		
	36-40 yaş	6	1250.98	695.08	283.77		
	41-45 yaş	18	949.06	692.68	163.27		
Adım sayısı	25-30 yaş	18	7.12	4.17	0.98	0.145	0.933
	31-35 yaş	18	6.62	3.85	0.91		
	36-40 yaş	6	7.47	4.12	1.68		
	41-45 yaş	18	6.54	3.22	0.76		
Mesafe	25-30 yaş	18	4.40	2.65	0.62	0.012	0.998
	31-35 yaş	18	4.37	2.23	0.53		
	36-40 yaş	6	4.59	2.96	1.21		
	41-45 yaş	18	4.40	2.22	0.52		
Kalori	25-30 yaş	18	149.89	53.82	12.68	0.097	0.961
	31-35 yaş	18	145.00	58.65	13.83		
	36-40 yaş	6	138.33	47.25	19.29		
	41-45 yaş	18	142.06	51.61	12.16		

Tablo 4.'de katılımcıların yaş gruplarına göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Görev süresine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	f	p	fark
Toplam MET	a. 1-5 Yıl	16	944.19	1109.91	277.48	0.578	0.680	
	b. 6-10 Yıl	15	903.80	955.023	246.59			
	c. 11-15 Yıl	17	948.76	851.39	206.49			
	d. 16-20 Yıl	8	1473.37	901.61	318.77			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	1093.50	204.43	102.22			
Adım sayısı	a. 1-5 Yıl	16	7.21	3.95	0.99	2.495	0.053	
	b. 6-10 Yıl	15	5.71	3.34	0.86			
	c. 11-15 Yıl	17	6.24	4.03	0.98			
	d. 16-20 Yıl	8	10.17	178	0.63			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	5.34	2.39	1.19			
Mesafe	a. 1-5 Yıl	16	4.46	2.49	0.62	1.582	0.192	
	b. 6-10 Yıl	15	3.73	1.95	0.50			
	c. 11-15 Yıl	17	4.32	2.87	0.70			
	d. 16-20 Yıl	8	6.17	1.37	0.48			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	3.62	1.50	0.75			
Kalori	a. 1-5 Yıl	16	162.87	64.73	16.18	4.075	0.006	a-b
	b. 6-10 Yıl	15	127.00	42.44	10.96			
	c. 11-15 Yıl	17	126.53	43.67	10.59			
	d. 16-20 Yıl	8	194.25	26.99	9.54			
	e. 20 Yıldan Fazla	4	119.75	34.70	17.35			

Tablo 5'te katılımcıların görev süresine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda görev süresine göre toplam MET, adım sayısı, mesafe değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Görev süresine göre kalori değerlerine bakıldığında 1-5 yıl görev süresine sahip olanların 6-10 yıl ve 11-15 yıl görev süresine sahip olanlara kıyasla ortalaması daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve 1-5 yıl görev süresi grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Görev süresine göre kalori değerlerinde 16-20 yıl görev süresi olan grubun ortalaması 6-10, 11-25 ve 20 yıldan fazla olan gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve 16-20 yıl görev süresi olan grup lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 6. Düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin karşılaştırılması

		N	Ort.	Standart S.	Standart H.	f	p
Toplam MET	Hiçbir Zaman	10	833.40	1127.49	356.55	2.863	0.065
	Ara Sıra	38	888.97	770.54	124.10		
	Her Zaman	12	1569.92	1073.19	309.80		
Adım sayısı	Hiçbir Zaman	10	7.86	3.51	1.11	0.607	0.549
	Ara Sıra	38	6.46	3.93	0.64		
	Her Zaman	12	7.14	3.26	0.93683		
Mesafe	Hiçbir Zaman	10	4.08	1.76	0.56	0.673	0.514
	Ara Sıra	38	428	2.53	0.41		
	Her Zaman	12	5.11	2.33	0.67		
Kalori	Hiçbir Zaman	10	163.80	53.64	16.96	0.872	0.423
	Ara Sıra	38	139.16	46.24	7.50		
	Her Zaman	12	147.42	70.78	20.43		

Tablo 6’da katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların personel durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi

	Fiziksel aktivite düzeyi		
	İnaktif	Minimal aktif	Çok aktif
Akademik Personel	5	12	12
İdari Personel	16	12	3

Tablo 7’de katılımcıların personel durumuna göre fiziksel aktivite düzeyi sunulmuştur. Akademik personel grubunda 5 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 12 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. İdari personel grubunda 16 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 3 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir.

Tartışma

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesinde görev yapan akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda akademik ve idari personel düzeyine göre toplam MET değerlerine bakıldığında ise akademik personel lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Akademik personel grubunda 5 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 12 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. İdari personel grubunda 16 kişi inaktif, 12 kişi minimal aktif ve 3 kişide çok aktif olarak belirlenmiştir. Yaş durumu düzenli spor yapma durumuna göre toplam MET, adım sayısı kalori ve mesafe değerlerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Savcı ve ark., (2006), yılında yapmış oldukları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini araştırmışlardır. Çalışmanın sonucuna baktığımızda %14,8’nin inaktif olduğu, %67,5’nin minimal aktif olduğu ve %17,7’sinin ise çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise akademik personeller ile idari personellerin değerlerine baktığımızda idari personel grubunda inaktif olan kişi sayısı 16 olmasına karşın akademik personel grubunda bu sayı 5 kişidir.

Hallal ve ark., tarafından (2012), yılında yapılan bir çalışmada küresel fiziksel aktivite seviyeleri konulu araştırmada dünya genelindeki yetişkinlerin %31’nin inaktif olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda ise idari personellerin fiziksel olarak inaktif olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple bulgular bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda akademik ve idari personellerinin toplam MET, adım sayısı, mesafe ve kalori değerlerinin yaş gruplarına göre kıyaslamasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatürü incelediğimizde Güler (2020), yılında yaptığı çalışmada yaş düzeylerine göre fiziksel aktivite skorları arasındaki kıyaslamalarda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatürde bizim çalışmamızla benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. Özdoğru (2013), yılında yaptığı çalışmada akademik ve idari personelin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Çalışmasındaki bulgulara bakıldığında akademik personel grubunun 36 yaş ve üstü çok aktifken, idari personel grubunda 26-35 yaş grubunun çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise akademik ve idari personellerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Deniz'in (2011), yılında gerçekleştirmiş olduğu yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili adlı çalışmada, bekâr grubun evli olanlara göre fiziksel olarak daha aktif olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda akademik ve idari personellerin medeni durumlarına yapılan kıyaslamada bekâr grubun toplam MET değerleri evli olan gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Yüksel tarafından (2020), yılında yapılan bir çalışmada ise üniversite akademik personelin medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Bekâr grubun toplam MET değerlerinin yüksek olması bu bireylerin aile sorumluluğunun bulunmaması ve fiziksel aktivite yapacak vakit bulabilme imkânlarının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda akademik personel grubunun idari personel grubuna göre daha aktif olduğu belirlenmiştir. Karadağ ve ark., (2018), yılında Fırat Üniversitesi'nde yapmış olduğu çalışmanın bulgularına baktığımızda Fırat Üniversitesi'nde görev yapan akademisyenlerin fiziksel olarak %80,5'inin İnaktif, %18,3'ünün minimal aktif, %1,3'ünün ise çok aktif olduğu belirlenmiştir.

Son yapılan bir çalışmada üniversite idari personellerinin fiziksel olarak inaktif oldukları belirlenmiştir (Çelik, 2022). Hitit üniversitesinde yapılan bir çalışmada ise üniversite akademik ve idari personellerinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise akademik personellerin idari personellere kıyasla daha çok aktif oldukları tespit edilmiştir. Çalışmamıza katılan idari personellerin inaktif olması fiziksel aktivite hakkında yeterli bilince sahip olmaması, fiziksel aktiviteye ayıracak yeterli zamanlarının olmaması ve akademik personeller gibi

esnek çalışma saatlerine sahip olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Çelik, 2022; Yamaner, 2017).

Son yapılan bir çalışmada üniversite personellerinin fiziksel inaktivite düzeyi ve ilişkili faktörler araştırılmıştır. Çalışmada üniversite personellerinin günün büyük bir çoğunluğunu oturarak geçirdiği belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise idari personellerin fiziksel olarak inaktif olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle üniversite içerisinde egzersiz yapma olanaklarına kolay erişim sağlanamaması ve çalışma süreci içerisinde fiziksel aktivite yapacak molaların olmaması üniversite personellerinin fiziksel inaktivite düzeylerinin yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir (Okur, 2021).

Daha önce yapılan bir çalışmada Kıbrıs üniversitesi personellerinin fiziksel olarak aktif oldukları belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise akademik personel grubunun fiziksel olarak aktif oldukları tespit edilmiştir. Çalışmamızda akademik personellerin aktif olmasının nedeni fiziksel aktivite bilincine sahip olması, çalışma şartlarının esnek olması, fiziksel aktivite alanlarına daha kolay erişim sağlaması ve sağlıklı yaşama önem vermesinden kaynaklandığı düşünülebilir (Tınazcı, 2016).

Sonuç olarak; çalışmamızda akademik ve idari personellerin fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda akademik personel grubunun toplam MET değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların medeni durumuna göre bekâr olan grubun daha aktif olduğu belirlenmiştir. Görev süresi 1-5 yıl ile 16-20 yıl olan katılımcıların kalori değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple idari personellerin akademik personel grubuna kıyasla daha inaktif olması fiziksel aktivite hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları ve çalışma şartlarının daha yoğun olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Öneriler;

Katılımcı sayısı artırılarak konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılabilir.

Farklı ölçüm metotları uygulanarak benzer çalışmalar yapılabilir.

Araştırma farklı üniversitelerde akademik ve idari personele uygulanarak karşılaştırma yapılabilir.

Ayrıca bireylere fiziksel aktivite düzeyini geliştirmek için sağlığı koruma ve geliştirme ile ilgili eğitimler verilebilir.

Çalışma ortamında personellerin sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla fiziksel aktivite molaları verilebilir.

Kaynaklar

- Brittenham SW. (2002). An Analysis of the Relationship Between Physical Activity Level and Physical Fitness/ Health Related Variables for First Through Fifth Grade Students. The Degree of Doctor of Education, University of Northern Colorado, Proquest Online Veri Tabanı UMI No: 3059976.
- Buell JL. (1999). Effect of physical activity on bone mineral accretion in adolescent females: A four-year longitudinal study. The Ohio State University.
- Çelik F. (2022). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivitenin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarına Etkisi: Bir Üniversite Örneği. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Aydın.
- Deniz M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 sayfa, Bursa.
- Garber CE. (1997). The benefits of physical activity on coronary heart disease and coronary heart disease risk factors in women. *Women's Health Issues*, 7(1), 17-23.
- Güler F. (2020). Antalya İl Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 77 sayfa, Antalya.
- Gordon-Larsen P, Nelson MC, Popkin BM. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. *American journal of preventive medicine*, 27(4):277-283.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Janz KF, Dawson JD., Mahoney LT. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1250-1257.
- Karadağ M, Çınar V, Öner S. (2018). Fırat üniversitesi'nde çalışan akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi *Electronic, Turkish Studies*, 13(11).

- Kriskas AM, Saremi A, Hanson RL, Bennett PH, Kobes S, Williams DE, Knowler, W.C. (2003). Physical activity, obesity, and the incidence of type 2 diabetes in a high-risk population. *American journal of epidemiology*, 158(7), 669-675.
- Lam, T.H., Ho, S.Y., Hedley, A.J., Mak, K.H., Leung, G.M. (2004). Leisure time physical activity and mortality in Hong Kong: case-control study of all adult deaths in 1998. *Annals of Epidemiology*, 14(6), 391-398.
- Miller, K. E. (2004). Changing levels of physical activity in adolescent girls. *American Family Physician*, 69(4), 981.
- Van Norman, K.A. (1995). Exercise programming for older adults. Human Kinetics Publishers. Publication date, October 25, 1994.
- Okur A, Karaoğlu, L. (2021). Üniversite çalışanlarında fiziksel inaktivite düzeyi ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health*, 20(1), 56-69.
- Özüdoğru E. (2013). Üniversite personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, Burdur.
- Savcı FDS, Öztürk UFM., Arıkan, FDH. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Tammelin T, Laitinen J, Näyhä S. (2004). Change in the level of physical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years. *International Journal of Obesity*, 28(6), 775-782.
- Tınazcı C, Aydoğan A (2016). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IJIRE* 3(4):174- 184
- USDHHS, (1996). (U.S. Department of Health and Human Services) Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Washington DC: USDHHS.
- Vural Ö, Eler S, Güzel NA. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Wilde BE, Corbin CB, Le Masurier GC. (2004). Free-living pedometer step counts of high school students. *Pediatric Exercise Science*, 16(1), 44-53.
- WHO, (2000). Technical Report Series, Obesity: preventing and managing the global epidemic Report of a WHO Consultation.
- Yamaner YB. (2017). Hitit Üniversitesinde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi/Investigation of physical

activity and physical index levels of academic and administrative staff working at Hitit University.


Yüksel, S. (2020). Üniversitede Çalışan Akademik Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 108 sayfa, Sakarya.

12-15 Yaş Grubu Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Emre TERKİN¹ 

Uğur ABAKAY*¹ 

¹ Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, GAZİANTEP

 DOI: 10.31680/gaunjss.1300633

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 22.05.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 15.06.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.06.2023

Öz

Bu çalışma, 12-15 yaş grubu sporcuların sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet okullarında öğrenim gören ve spor yapan öğrenciler arasından gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilmiş 12-15 yaş grubu çocuklar (82 kız, 89 erkek) oluşturmuştur. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Bacanlı ve Erdoğan (2003) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan "Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın amacı çerçevesinde cevap aranan değişkenlere yönelik olarak toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak istatistiksel çözümlenmeler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde ikili grupların İndependent Sample t testi, çoklu grupların karşılaştırmasında OneWay ANOVA analizi uygulanmış ve p değeri 0.05 düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir. Sonuç olarak, spor yapma değişkeni açısından çocukların sosyal beceri puanları arasında farklılık bulunmazken, spor yapmayan kız çocuklarının olumsuz ve olumlu sosyal davranış puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu, spor yapan takım sporcularının olumlu sosyal davranışlarının ferdî sporculardan yüksek olduğu, 12 yaş çocukların 14 yaşındakilerden daha yüksek olumsuz sosyal davranış puanlarına sahip oldukları, spor yapan 5.sınıf çocukların 8.sınıflardan daha yüksek olumsuz davranışa sahip oldukları, spor yapan çocuklarda aile gelir düzeyi yüksek olanların olumsuz sosyal davranışları yüksek iken, aile gelir düzeyi düşük ve orta olanların olumlu sosyal davranışlarının yüksek olduğu ve anne eğitimi yüksek olanların olumlu sosyal davranışları da yüksek bulunurken, spor yılı arttıkça olumsuz sosyal davranışların azaldığı, olumlu sosyal davranışların arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Spor, Sosyal Beceri

Examination of Social Skills Levels of 12-15 Age Group Athletes

Abstract

This study is a structured descriptive study aiming to examine the social skill dimensions of 12-15 age group athletes. The universe of the research consisted of 12-15 age group children (82 girls, 89 boys) who will be randomly selected among the consumers who work in state schools affiliated to the National Education Directorate in Gaziantep and do sports on a voluntary basis. "Matson Social Skills Assessment Scale for Children", which was adapted into Turkish by Bacanlı and Erdoğan (2003), was used to obtain the research data. Within the scope of the purpose of the research, the data collected for the variables sought answers were transferred to the computer environment and the SPSS 22.0 package program was used for statistical analysis. In the analyses, two-group Independent Sample t-test, One-Way ANOVA analysis in multiple overall evaluation were applied, and a p-value of 0.05 was accepted as an overall viewpoint. As a result, while there was no determinant between children's social skill scores in terms of the variable of doing sports, negative and positive social behavior scores of girls who do not do sports are more social than boys, that team athletes who do sports have higher positive managers than individual athletes, 12-year-olds have higher negative social skills than 14-year-olds. They have character scores, 5th grade children who do sports have higher negative behaviors than 8th graders, while those with high family income level of children who do sports are higher in negative social environment, those with low and medium family income levels have high positive social characteristics, and those with high family income levels have higher positive social characteristics. While the positive dimension was also found to be high, the impressions of the positive social dimension were reached over the negative social dimension during the sports year.

Keywords: Education, Sports, Social Skills

* Sorumlu Yazar: Uğur ABAKAY

E-mail: uabakay@gmail.com

**Bu çalışma birinci yazarın aynı isimli yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Giriş

Beden Eğitimi, bireyin sosyal gereksinimlerini karşılayan, onun bu yaşına ve kalıtımla gelen güçlere ulaşmasına destek olan bir bilim dalıdır (Ceylan, 2008). Beden eğitimi; spor, jimnastik, oyunlar gibi eğitsel becerileri kazandırmaya yönelik beden egzersizleri; zindelik ve çeviklik için yapılan aletli ve aletsiz etkinliklerdir (Üşenmez, 2004). Beden eğitimi insanın sosyal bir birey olmasında, kişiliğini keşfetmesinde ve doğru yönde ilerlemesinde önemli bir rol oynamaktadır (Yetim, 2005). Bu tanımlardan yola çıkarak beden eğitiminin sadece fiziksel aktivite ile sınırlı olmayıp, beceri kazandıran, aktiviteden zevk alınmasını ve duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimi sağlayan tüm aktiviteleri içerdiğini görmekteyiz (Güllü, 2007). Spor, bireylerin belirli kurallara uyarak yarışma amacıyla fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak katıldıkları, katılımcıların bir amaca yönlendirildiği, üretici bir faaliyettir (Sezen, 2007). Beden ile zihnin çalıştırıldığı spor; fiziksel, entelektüel, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik, toplumsal, eğitimsel, politik, teknik, farklı yönlerden ahlaki, sanatsal vb. nitelikleri taşıyan; organize, eğlenceli doğal ve bilimsel hareketler bütünüdür (Özmen, 1979). Spor ve fiziksel etkinlikler, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığının pozitif yönde gelişmesini sağlamaktadır. Topluma farklı alanlardan giren spor, bireyleri spora bağımlı hale getirmiş ve toplumun ilgisini aktif tutmuş bir olgudur (Kılıçgil, 1998)

Toplumun temel kuruluşlarından olan spor, sosyo-psikolojik ve sosyo-ekonomik niteliklerine göre şekillenmektedir. Spor, davranış, değer ve kurallar bütünü oluşturarak, toplumun şekillenmesine, kişilerin sosyal bir kişilik edinmelerine katkı sağlar. Toplumsal yaşamda diğer bireyler ile olumlu ilişkiler kurabilmek ve bu ilişkiyi sürdürülebilmek için örgütlenmiş bir seri davranışsal beceriye ihtiyaç hissetmektedir (Kelly, 1982). Bu beceriler sosyal beceriler olarak tanımlanmakta ve bireylerin ilişkilerinde başarılı olabilmeleri için ön koşulu bu becerileri çocukluktan beri öğrenme yoluyla edinilmeye başlamasıdır ve birey bu becerileri hayatı boyunca kullanır. Kişilerin diğer kişiler ile pozitif ilişkiler kurmasını sağlayan sosyal beceriler, hedeflerini gerçekleştirmelerine de yardım etmektedir (Cartledge ve Milburn, 1983). Sosyal beceri ile ilgili yapılan araştırmaların, kültürel farklılıklar göstermesi ve toplumların eksik yönleriyle değerlendirilmesi bu eğitimin amacı olarak gösterilebilir (Bacanlı, 2014). Bireyler arası ilişkilerde, sosyal bilgi alma, anlama ve uygun davranışta bulunma, topluma göre değişen öğrenilebilir bilişsel, duyuşsal, gözlenebilir ya da gözlenemeyen davranışlar sosyal beceriler olarak tanımlanır (Yüksel, 2004).

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesidir. Ayrıca alt amaç olarak yaş, cinsiyet spor yapan yapmayan, aile gelir düzeylerinin, aile eğitim düzeyleri gibi değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerinin değerlendirilmesi de amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Gaziantep ilinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet okullarında öğrenim gören ve spor yapan öğrenciler arasından gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilmiş 12-15 yaş grubu çocuklar oluşturmuştur.

Araştırma verilerinin elde edilmesinde Bacanlı ve Erdoğan (2003) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 12-14 yaş arası çocukların sosyal beceri düzeylerini tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, 5’li Likert tipinde hazırlanmış toplam 47 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “Olumsuz Sosyal Davranışlar” (Faktör I) ve “Olumlu Sosyal Davranışlar” (Faktör II) olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Croanbach Alpha iç tutarlık katsayısı “Olumsuz Sosyal Davranışlar” alt ölçeği için 0.68, “Olumlu Sosyal Davranışlar” alt ölçeği için 0.74, toplam sosyal beceri düzeyi için 0.85’tir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ise “Olumsuz Sosyal Davranışlar” alt ölçeği için 0.82, “Olumlu Sosyal Davranışlar” alt ölçeği için 0.83 ve toplam sosyal beceri düzeyi için ise .94 tür

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın amacı çerçevesinde cevap aranan değişkenlere yönelik olarak toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak istatistiki çözümler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Çocuklar hakkındaki genel bilgilerin değerlendirmesinde frekans (f) ve yüzde (%), ortalama (X) ve standart sapma (Ss) değerleri hesaplanmıştır. Analizlerde ikili grupların Independent Samples t testi, çoklu grupların karşılaştırmasında OneWay ANOVA analizi uygulanmış ve p değeri 0.05 düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırma grubunun spor yapma değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

		N	Ort.	ss.	t	p
Olumsuz Sosyal Davranışlar	Evet	98	98,31	11,25	0,063	0,957
	Hayır	73	98,19	12,45		
Olumlu Sosyal Davranışlar	Evet	98	100,93	11,62	-1,234	0,021
	Hayır	73	94,66	12,28		

Tablo 1’de araştırma grubunun sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların spor yapma değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, olumlu sosyal davranış alt boyutunda spor yapan çocukların anlamlı bir şekilde yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir ($p>0.05$).Diğer bir değişle, 12-15 yaş grubu çocuklarda spor yapmanın olumlu sosyal davranış üzerinde pozitif etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo.2 Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

			N	Ort.	ss.	t	p
Spor Yapan	Olumsuz Sosyal Davranışlar	Erkek	59	96,76	12,59	-1,822	.072
		Kız	39	100,64	8,49		
	Olumlu Sosyal Davranışlar	Erkek	59	97,88	11,92	-1.115	.268
		Kız	39	100,51	11,11		
Spor Yapmayan	Olumsuz Sosyal Davranışlar	Erkek	23	100,96	10,72	-2,709	.010
		Kız	50	92,17	13,74		
	Olumlu Sosyal Davranışlar	Erkek	23	90,13	13,19	-3,035	.004
		Kız	50	99,66	10,68		

Tablo 2’de araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre cinsiyet değişkeni açısından spor yapanlarda farklılık görülmezken ($p>0.05$), spor yapmayanlarda olumsuz sosyal davranış puanlarında erkeklerin yüksek bulunurken, olumlu sosyal davranış puanlarında kız çocukları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 3. Araştırma grubunun yaş değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

	Alt boyutlar	Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Spor Yapan	Olumsuz Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	625,930	2	312,965	2,551	,043	1-3
		Grup içi	11654,886	95	122,683			
		Toplam	12280,816	97				
	Olumlu Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	36,175	2	18,087	,132	,877	
		Grup içi	13052,325	95	137,393			
		Toplam	13088,500	97				
Spor Yapmayan	Olumsuz Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	412,725	3	137,575	,896	,448	
		Grup içi	10596,590	69	153,574			
		Toplam	11009,315	72				
	Olumlu Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	84,705	3	28,235	,181	,909	
		Grup içi	10771,733	69	156,112			
		Toplam	10856,438	72				

Gruplar; 1.grup=12 yaş, 2.grup=13 yaş, 3.grup=14 yaş, 4.grup=15 yaş

Tablo 3’de araştırma grubunun yaş değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Buna göre; Olumsuz sosyal davranış alt boyutunda spor yapan, 12 yaş grubunda olanların elde ettikleri puanların 14 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla spor yapan 12 yaşında çocukların 14 yaşında olanlardan daha fazla olumsuz sosyal davranışa sahip oldukları söylenebilir. Ancak, spor yapanların olumlu sosyal davranış, spor yapmayanların olumlu-olumsuz sosyal davranışlarında yaş değişkeni açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Araştırma grubunda spor yapanların branş statüsü değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

		N	Ort.	ss.	t	p
Olumsuz Sosyal Davranışlar	Takım	75	98,28	11,70	0,041	0,967
	Ferdi	23	98,39	9,90		
Olumlu Sosyal Davranışlar	Takım	75	100,41	10,59	2,337	0,022
	Ferdi	23	94,09	13,62		

Tablo 4’de araştırma grubunun spor yapanların sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların branş statüsü değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, branş statüsü değişkeni açısından olumlu sosyale davranış alt boyutunda takım sporcuları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 5. Araştırma grubunda spor yapanların sınıf düzeyi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

		KT	Sd	KO	F	p	Fark
Olumsuz Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	413,864	3	137,955	2,093	,036	1-4
	Grup içi	11866,952	94	126,244			
	Toplam	12280,816	97				
Olumlu Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	256,057	3	85,352	,625	,600	
	Grup içi	12832,443	94	136,515			
	Toplam	13088,500	97				

Gruplar; 1.grup=5.sınıf, 2.grup=6.sınıf, 3.grup=7.sınıf, 4.grup=8.sınıf

Tablo 5’de araştırma grubunda spor yapanların sınıf düzeyi değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Buna göre; Olumsuz sosyal davranış alt boyutunda spor yapan, 5.sınıf çocukların elde ettikleri puanların 8.sınıf olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla spor yapan 5.sınıf çocukların 8.sınıf olanlardan daha fazla olumsuz sosyal davranışa sahip oldukları söylenebilir. Ancak, spor yapanların olumlu sosyal davranışlarında sınıf değişkeni açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Araştırma grubunda aile gelir değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Fark	
Spor Yapan	Olumsuz Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	1016,321	2	508,161	4,286	0,017	3-1
		Grup içi	11264,5	95	118,574			
		Toplam	12280,82	97				
	Olumlu Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	961,243	2	480,621	3,765	0,027	1-3 2-3
		Grup içi	12127,26	95	127,655			
		Toplam	13088,5	97				
Spor Yapmayan	Olumsuz Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	518,368	2	259,184	1,729	,185	
		Grup içi	10490,947	70	149,871			
		Toplam	11009,315	72				
	Olumlu Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	282,334	2	141,167	,935	,398	
		Grup içi	10574,105	70	151,059			
		Toplam	10856,438	72				

Gruplar: 1.grup= düşük, 2.grup= orta, 3.grup= yüksek,

Tablo 6’da araştırma grubunun aile gelir değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Buna göre; spor

yapanların olumsuz sosyal davranışlarında gelir düzeyi yüksek olan çocukların, gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, olumlu sosyal davranış boyutunda ise gelir düzeyi düşük ve orta olanların, yüksek gelirli olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Spor yapmayan grubun olumlu olumsuz sosyal davranış puanlarında gelir seviyesi bakımından herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Araştırma grubunda spor yapanların spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Fark
Olumsuz Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	667,708	4	166,927	2,337	,026	1-4, 1-5 2-4,2-5
	Grup içi	11613,108	93	124,872			
	Toplam	12280,816	97				
Olumlu Sosyal Davranışlar	Gruplar arası	644,301	4	161,075	3,204	,003	5-1, 5-2
	Grup içi	12444,199	93	133,809			
	Toplam	13088,500	97				

Gruplar: 1.grup= 1 yıl, 2.grup= 2 yıl, 3.grup= 3 yıl, 4.grup= 4 yıl,

Tablo 7’de araştırma grubun spor yapma yılı değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Buna göre; spor yapanların olumsuz sosyal davranışlarında spor yapma yılı 1 ve 2 olanların 4 ve 5 yıl olanlardan da daha yüksek puan elde ettikleri, olumlu sosyal davranış boyutunda spor yılı 5 yıl olanların 1 ve 2 olanlardan daha yüksek puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, spor yılı yüksek olanların olumsuz sosyal davranışlarının azaldığı, olumlu sosyal davranışlarının arttığı söylenebilir.

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubundan elde edilen verilere yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların tartışmasına yer verilmiştir. Çalışmamızda yer alan grubun sosyal beceri düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırma grubunun sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların spor yapma değişkeni açısından karşılaştırmasına bakıldığında, olumlu sosyal davranış alt boyutunda spor yapan çocukların anlamlı bir şekilde yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiş olup, dolayısıyla 12-15 yaş grubu çocuklarda spor yapmanın olumlu sosyal davranış üzerinde pozitif etkisinin olduğu söylenebilir. Alan yazınında çalışmamızla paralellik arz eden sonuçlar mevcuttur.

Acar (2022), ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri puanları incelediği çalışmada spor yapan öğrencilerin sosyal becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Dalkıran ve ark., (2015) yaptıkları çalışmada, spor yapan bireylerin sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu ifade etmektedir. Öztürk ve ark., (2007) Spor yapanların sosyal yetkinliklerinin daha yüksektir. Ağbuğa (2016)'da beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin sosyal beceri ortalamaları genel olarak yüksek bulmuştur. Makar (2016) 'da spor eğitimi gören bireylerin sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Çocukların spor yapmaları özgüvenlerinin gelişmesine neden olurken, spora yönelen çocuklar zorunlu sosyal ortamların (okul-ev) dışında farklı sosyal çevrelerde bulunmaları, sosyal becerilerinin gelişmesine daha fazla imkan tanımış olmaktadır. Bunun yanı sıra çalışmamıza zıt görüşlerinde olduğu, spor yapma durumlarının çocukların sosyal becerilerini etkilemediği yönünde sonuçlarında olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Avşar ve Kuter, 2007; Öztürk, 2018; Demirtaş, 2018; Şeker, 2020). Cinsiyet değişkeni açısından sosyal beceri davranışları puanlarının karşılaştırmasına bakıldığında, cinsiyet değişkeni açısından spor yapanlarda farklılık görülmezken, spor yapmayanlarda olumsuz sosyal davranış puanlarında erkeklerin yüksek bulunurken, olumlu sosyal davranış puanlarında kız çocukları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bunun sebebi, toplumda erkek çocuklarının davranışlarının ebeveynler tarafından daha fazla tolere edilmesinden kaynaklanabilir. Dolayısıyla erkek çocukları olumsuz sosyal davranışlardan çekinmeyebilirler. Ancak spor yapanlarda farklılık görülmemesinin sebebi olarak da sporun bireye vermiş olduğu kurallara uyma ve disiplinli davranış özellikleri gösterilebilir.

Kız çocuklarının olumlu sosyal davranış puanlarının yüksek olması, erkek çocuklarına göre daha uyumlu ve duyarlı yetiştirilmeleri, kızların erkeklere göre duygusal bir yapıya sahip olması ve bununla birlikte arkadaşlık ilişkilerine daha çok önem vermeleri sosyal beceri düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olmasının sebebi olarak düşünülebileceği ifade edilmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin kültürel ve toplumsal yapının etkisiyle daha uyumlu yetiştirilmeleri, erkeklere göre daha arkadaş canlısı olmaları, erkek öğrencilerin daha fevri ve saldırgan tutumlara sahip olmaları gibi çeşitli sebeplerin ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeyinin kızlar lehine olmasının doğal olduğu belirtilmiştir (Uruç 2023).

Çiriş (2014), öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyetlerine göre incelendiğinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Yıldırım ve Özcan

(2011)'deki çalışmasında kızların, erkeklerden daha iyi sosyal beceri düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir. Kalafat ve Kıncal (2008), sosyal becerilerin cinsiyet üzerinde etkili olduğunu savunmuştur. Makar (2016)'da araştırma bulgularına sosyal beceri envanterinden aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde; kadınlarda duyuşsal duyarlılık puanlarının erkeklerden yüksek olduğu, ayrıca öğrencilerin, genel sosyal beceri düzeylerini yüksek bulmuştur. Alan yazınında kız çocuklarının erkeklere göre sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu farklı çalışmalar da mevcuttur (Ağkurt, 2018; Akbaş, ve ark., 2019; Avşar ve Kuter, 2007; Balyan ve ark., 2012; Çiriş, 2018; Çelik, 2020; Duran ve ark. 2013).

Yaş değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, olumsuz sosyal davranış alt boyutunda spor yapan, 12 yaş grubundaki çocukların elde ettikleri puanların 14 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla spor yapan 12 yaşındaki çocukların 14 yaşında olanlardan daha fazla olumsuz sosyal davranışa sahip oldukları, bunda yaşlarının daha küçük olmasından kaynaklanan şımarıklıktan kaynaklanabileceği söylenebilir. Spor yapanların ise olumlu sosyal davranış, spor yapmayanların olumlu-olumsuz sosyal davranışlarında yaş değişkeni açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Tokmak (2021) yapmış olduğu çalışmasında sosyal becerilerin yaşa göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Alan yazınında yapılan çalışmalarda bireylerin sosyal becerilerinin yaşa göre farklılaşmadığı yönünde birçok çalışma sonucu mevcuttur (Engels ve ark. 2002; Türkel 2010; Akpınar ve ark 2015). Ancak, sosyal becerilerin yaşa göre farklılaştığını belirten çalışma sonuçlarının da olduğu belirtilmektedir (Gezer ve ark., 2017, Süt 2014, Günay 2017).

Spor yapanların sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların branş statüsü değişkeni açısından karşılaştırmasına bakıldığında olumlu sosyal davranış alt boyutunda takım sporcularının daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Bu sonuç takım sporcularında sosyalleşmenin daha yüksek olması ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin sosyal ortamlarda davranışlarını daha çok kontrol edebilmeleri gerekliliğinden kaynaklanabilir. Parlar (2019)'ın ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada okul spor takımında yer alan öğrencilerin sosyal becerilerinin okul spor takımlarında yer almayan öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Okul spor takımlarında yer alan öğrencilerin spor branşına yönelik takımda yer alan arkadaşlarıyla, müsabakalarda rakip takım oyuncularını, hakemler ve diğer hocalarla iletişim kurma, takım arkadaşlarıyla taktik belirleme ve oyun kurma gibi sosyal

etkileşimleri içerisinde barındırdığı için okul sporlarına katılan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha fazla olduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunda takım sporu yapan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bireysel spor yapan ve spor yapmayan bireylerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Çelebi 2021).

Araştırma grubunun aile gelir değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, spor yapanların olumsuz sosyal davranışlarında gelir düzeyi yüksek olan çocukların, gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, olumlu sosyal davranış boyutunda ise gelir düzeyi düşük ve orta olanların, yüksek gelirli olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Bunun sebebi, gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının buldukları sosyal ortamlarda daha rahat hareket etmeleri ve olumsuz sosyal davranış göstermekten kaçınmalarından kaynaklanabilir. Uruç'un (2023) yapmış olduğu çalışmada anne gelir düzeyi düşük olan çocukların olumlu sosyala davranış puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, gelir durumu düşük olan öğrencilerin maddi olanaklarının yeterli olmaması öğrencilerin çeşitli sosyal alanlarda bulunamamasına sebep olduğu, öğrencilerin sosyal becerilerinin olumsuz etkileneceği, gelir durumu yükseldikçe öğrencilerin sosyal becerileri düzeylerin artacağı ifade edilmiştir. Çiriş (2018) aile gelir durumu değişkeni incelendiğinde öğrencilerin sosyal becerileri üzerinde etkili bir değişken olduğu sonucuna varmıştır. Çiriş (2014)' te öğrencilerin gelir düzeylerinin sosyal beceri düzeyleri üzerinde etkili değişken olduğu sonucuna varmıştır. Öztürk (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin aile gelir düzeylerinin artması sosyal beceri düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır

Araştırma grubun spor yapma yılı değişkeni açısından sosyal beceri ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, spor yapanların olumsuz sosyal davranışlarında spor yapma yılı 1 ve 2 olanların 4 ve 5 yıl olanlardan da daha yüksek puan elde ettikleri, olumlu sosyal davranış boyutunda spor yılı 5 yıl olanların 1 ve 2 olanlardan daha yüksek puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, spor yılı yüksek olanların olumsuz sosyal davranışlarının azaldığı, olumlu sosyal davranışlarının arttığı söylenebilir. Spor yapma yılı değişkeni açısından sosyal beceri düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada, spor yapma yılı arttıkça olumlu sosyal davranış arttırdığı yönünde bir sonuca varılmıştır (Öztürk 2018). Albayatı (2023) tarafından yapılan çalışmada spor geçmişinin sosyal beceri toplam skorunda ayırt edici bir değişken olmadığı, bunun sebebi olarak spora yeni başlayan öğrencilerin seçmiş

olduğu spor branşına odaklanarak kendi yetenek ve becerisine yönelik kendini nasıl yetiştireceği yönünde planlamalar yapmasına bağlamıştır.

Sonuç olarak; araştırma grubunun sosyal beceri düzeylerinin orta düzeyde olduğu, spor yapmanın olumlu sosyal davranış üzerinde pozitif etkisinin olduğu ve takım sporcularının olumlu sosyal davranışlarının daha yüksek olduğu, spor yılı yüksek olanların olumsuz sosyal davranışlarının azaldığı, olumlu sosyal davranışlarının arttığı belirlenmiştir. Spor yapmayan kız çocuklarının olumlu sosyal davranış puanlarının daha yüksek olduğu, 5.sınıf ve 12 yaş grubunda olan çocukların 14 yaşında ve 8.sınıf olanlardan daha yüksek olumsuz sosyal davranışlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte aile gelir düzeyi yüksek olan çocukların olumsuz sosyal davranışları yüksek bulunurken, aile gelir düzeyi düşük ve orta olan çocukların olumlu sosyal davranışları daha yüksek bulunmuştur. Ebeveynlerin eğitim seviyesinin artması ile çocuklardaki olumlu sosyal davranışların da arttığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Kaynaklar

- Acar E.S. (2022). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal becerileri, dikkat ve özgüven düzeylerinin araştırılması. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Ağbuğa B. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölüm öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 4(1), 132-138.
- Ağkurt E. (2018). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın sosyalleşmeye etkisi Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Akbaş M, Eyuboğlu E, Çelebi M, Dalkıran O. (2019). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yapma değişkenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*; 5(2), 175-187.
- Akpınar S, Akpınar Ö, Nas K, Temel V, Birol SŞ. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerinin bazı değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(28), 80-84.

- Albayatı MAS. (2023) Spor Eğitimi Alan Öğrencilerde Sosyal Beceri ve Mesleki Kimlik Durumları. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Avşar Z, Kuter FÖ. (2007). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi (Uludağ Üniversitesi Örneği). *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(2), 197-206.
- Bacanlı H. Sosyal Beceri Eğitimi, 5. Baskı Ankara, Akademi Yay. Eğt. Hizm. Tic. Ltd. Şti. 2014:1.
- Bacanlı H, Erdoğan F. (2003). Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin (MESSY) Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 3(2):351-379.
- Balyan M, Yerlikaya BK, Kiremitçi O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz-yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.
- Cartledge G, Milburn JF. (1983). Social skills assessment and teaching in the schools., Kratochwili TR (ed). *Advances in School Psychology* London Lawrence, 74- 137.
- Ceylan R. (2008). İlköğretimde: Beden Eğitimi Dersinin, Takiben Yapılan Diğer Derslerde Öğrencilerin Başarıları Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Kütahya ili örneği), Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Çelebi C. (2021) Bisiklet sporu yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor, Yüksek Lisans Tezi,
- Çelik F. (2020). Türkiye olimpik hazırlık merkezi, sporcu eğitim merkezi ve bireysel lisanslı faal sporcuların sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Çetin A, Ersoy Ö. (2017). 12-14 Yaş arası ergenlerin sosyal beceri düzeyi ile ebeveynlerine bağlanma güvenliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 419-440.
- Çiriş V. (2014). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Çiriş V. (2018). 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin liderlik özelliklerine etkisinin spor yapma durumu açısından incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Sakarya.
- Dalkıran O, Aslan C, Gezer E, Vardar T. (2015). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(13), 224-230.
- Demirtaş S. (2018). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.*
- Duran M, Çeliköz N, Özdemir Topaloğlu A. (2013). Ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 121-137.
- Engels RCME, Dekovic M, Meeus W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 30(1): 3-18.
- Gezer ED, Aslan CS, Dalkıran O, Kılıcıgil E. (2017). Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22): 251-258.
- Güllü M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara.*
- Günay M. (2017). Lisanslı Kulüp Sporucusu Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Spor Branşlarına Göre Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
- Kalafat T, Kıncal RY. (2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Kelly JA. (1982). *Social skills training: A practical guide for interventions*. New York: Springer Publishing.
- Kılıcıgil E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Bağırhan Yayın evi, s.9, Ankara.
- Makar E. (2016). Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.*
- Özmen Ö. (1979). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ege Üniversitesi Yayını.

- Öztürk F, Mehmet E, Koparan Ş. (2007). 14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 147-155.
- Öztürk YA. (2018). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin araştırılması (Kütahya İli Örneği). *Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.*
- Parlar F. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıkları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki, *Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.*
- Sezen G. (2007). Sosyo-Ekonomik Yapısı Düşük Öğrencilere Yönelik Ders Dışı Etkinliklerin Sağlanması (Intel Öğrenci Programı-İstanbul İli Örneği) *Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Süt MA. (2014) Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Yapma Düzeylerine Göre Sosyal Beceri Özelliklerinin Aştırılması, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.*
- Şeker İ. (2020). Harran üniversitesinde spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi. *Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Tokmak B. (2021). İlkokul öğrencilerinde motor beceri, fiziksel uygunluk ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Türkel Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyleri İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.*
- Uruç RD. (2023) Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları İle Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği), *Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.*

Üşenmez S. (2004). Hava Harp Okulunda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi Liderlik Davranışlarının Öğrenci Gözüyle Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yetim A. (2005). Sosyoloji ve spor. Morpa Kültür Yayınları.

Yıldırım S. Özcan G. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(2), 111-135.

Yüksel G. (2004). Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı. Ankara: Asil yayın.