

# GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2536-5339



Cilt: 8 Sayı:4 Aralık 2023

Volume:8 Number:4 December 2023



## GAZIANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SPORT SCIENCE

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

*2023, Cilt 8, Sayı 4* | *2023, Volume 8, Issue 4*  
Çevrimiçi Basım Tarihi: Aralık 2023 | Publishing Date: December 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. Mustafa ÖZDAL

**Yardımcı Editör-Assistant 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

**Sekreter**  
Arş. Gör. Mete Berk DEMİRYOL

**Secretary**  
Arş. Gör. Mete Berk DEMİRYOL

**Yazım Kontrol Grubu**  
Arş. Gör. Cemre Didem EYİPINAR

**Editing Scout**  
Arş. Gör. Cemre Didem EYİPINAR

**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 PAJAUJIENE 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. 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

## BU SAYININ HAKEM KURULU / REFEREES OF THIS ISSUE; 2023, 8(4)

Dr. Uğur ABAKAY  
Dr. Fikret ALINCAK  
Dr. Ahmet YIKILMAZ  
Dr. Mehmet VURAL  
Dr. Erdem ATALAY  
Dr. İzzet KIRKAYA  
Dr. Şihmehmet YİĞİT  
Dr. Murat BİLGİÇ  
Dr. Taner AKBULUT  
Dr. Salih ÖNER

---

## 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. Sizlerin değerli, özverili çalışmaları ve desteği ile 8. yılında, 2023 yılının dördüncü sayısı olan cilt 8 sayı 4, toplamda 9 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. Mustafa ÖZDAL

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

- Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi **319-333**  
*Ayşe Büşra ÇAKMAK, Fikret ALINCAK*
- Futbol Antrenörlerinin Meslek Etiğine Karşı Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi **339-353**  
*İzzet TUZER, Ali Gürel GÖKSEL*
- Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi **369-380**  
*Orhan GÖK*
- 10-14 Yaş Grubu Ergenlerde Oyunsallık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi **411-419**  
*Gürcan Alp CİCİOĞLU, Muhsin HAZAR*

**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE**

- Does Skill Level Affect Plantar Pressure Distribution in Air Pistol Shooters? **309-318**  
*Selda YILMAZ, Gülçin GÜLER, Deniz ŞİMŞEK*
- Tabata Protokolünün Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi **354-368**  
*Kenan BOZBAY, Emsal Çağla AVCU, İsa AYDEMİR, Vedat ÇINAR*

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING**

- Cumhuriyetin İlk Yıllarında Okçuluk Faaliyetleri ve Okspor Kurumu **333-338**  
*Ömer Tarkan TUZCUOĞULLARI, Fikret ALINCAK*
- 18-22 Yaş Grubu Oryantiring Sporcuların Oyunsallık Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi **381-392**  
*Harun İŞLER, Muhsin HAZAR*
- Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Akıllı Tahta Kullanımının Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Tutumuna Etkisi **393-410**  
*Muhammet Furkan İŞCAN, Sinan AYAN*


## Does Skill Level Affect Plantar Pressure Distribution in Air Pistol Shooters?

Selda YILMAZ<sup>1</sup> 

Gülçin GÜLER\*<sup>1</sup> 

Deniz ŞİMŞEK<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Eskişehir Technical University, Faculty of Sport Science, *ESKİŞEHİR*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1366822

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 26.09.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 29.10.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Abstract

In order to achieve optimal shooting performance, athletes need to make postural stability adjustments at an optimal level. The aim of this study was to investigate plantar pressure distributions of shooters during shooting performance. Twelve air pistol shooters (Elite, n=6; Novice, n=6) volunteered to participate in the study. Plantar pressure assessments [total foot, forefoot, midfoot, and hind foot maximal force (MF)(N), peak pressure (PP)(kPa), and mean pressure (MP)(kPa) during 10 shots were examined using the PEDAR® insole system. It was found that right total foot MF, MP and hind foot PP values of the novice group were higher than elite group. In left foot, elite group's left total foot, forefoot and hind foot PP; left forefoot MF and MP values were higher than novice group's (p <.05). The elite group's left total foot MF and hind foot PP values were higher from the right foot and also right forefoot and midfoot MF, and MP and right midfoot PP values were higher from the left foot. In novice group, right total, forefoot and midfoot PP, MP, forefoot, midfoot and hind foot MF values were significantly higher than left foot (p<.05). Finally, elite shooters transferred their body weight to left hind foot and right forefoot during shots, resulting in higher scores, while novices actively used their right total foot and had significantly lower scores compared to the elite group. Coaches should incorporate athlete-specific postural stability exercises in training programs to teach athletes to distribute their body weights more evenly between both feet.

**Keywords:** Shooting, plantar pressure, postural balance, postural stability

\* Sorumlu Yazar: Gülçin GÜLER

E-mail: gguler@eskisehir.edu.tr

## **Giriş**

Shooting is a static sport that requires a high level of focus and coordination along with physical fitness (Hawkins & Sefton, 2011; Herpin et al., 2010; Stambolieva et al., 2015). Performance in shooting is affected by various factors such as stability of hold (Pellegrini & Schena, 2005; Reinkemeier & Bühlmann, 2013), postural control (Aalto et al., 1990; Era et al., 1996), experience and training (Goonetilleke et al., 2009), breathing rhythm, visual focus ability, and hand-eye coordination. When examining the technical factors that affect performance, it has been noted that the ability to stabilize the pistol plays a crucial role (Pellegrini & Schena, 2005; Reinkemeier & Bühlmann, 2013). In air pistol shooting, maximum control of body movements by the shooter is necessary for the maximum stabilization of the pistol. It has been suggested that the ability to balance the pistol and, therefore, performance is controlled by the center of pressure (COP) movements of the body (Ball et al., 2003). Furthermore, there is a consensus in the scientific literature and among expert coaches that better postural balance leads to higher performance levels (Aalto et al., 1990; Konttinen et al., 1998; Herpin et al., 2010; Reinkemeier & Bühlmann, 2013).

Physical fitness and postural control are essential to maintain a consistent static stance until the end of the competition (Era et al., 1996; Viitasalo et al., 2001; Mononen et al., 2007). To achieve a good shooting performance, the athlete must make postural stability adjustments at an optimal level (Hawkins & Sefton, 2011). Any medio-lateral or anterior-posterior sway of the body during the shooting could negatively affect the athlete's performance. Therefore, even the slightest change in posture could result in a change in the shooting score. In shooting sports, controlling oscillations and maintaining a stable posture are utmost important (Sağıroğlu et al., 2016; Era et al., 1996; Ball et al., 2003). In a study by Goonetilleke et al. (2009), it was stated that optimal shooting performance in shooting is largely associated with the combination of the shooter's postural control at the moment of releasing the trigger and rifle stabilization. When studies on postural balance and stability in the literature were examined, it was seen that postural balance differentiated elite and novice shooters and that elite shooters had better postural stability than novice shooters (Era et al., 1996; Ihalainen et al., 2016; Mon et al., 2014; Aalto et al., 1990). Although there are studies conducted on shooters in which body sway is evaluated with a force platform (Ihalainen et al., 2016; Sağıroğlu et al., 2016; Hawkins & Sefton, 2011), there are limited studies evaluating plantar pressure. In the plantar pressure studies, the

differences in plantar pressure distributions with and without shoes (Kim, 2019) and the plantar pressure of the pistol shooters (Chadefaux et al., 2020) were investigated. No study has been found in the literature that evaluates in detail the plantar pressure distributions exhibited by air pistol shooters with different skill levels during shooting performance. Therefore, the current study aimed to examine the plantar pressure strategies exhibited by elite and novice air pistol shooters during shooting, focusing on (i) skill level and (ii) comparison between the left and right foot.

## **Materials and methods**

### **Participants**

The study included 12 air pistol athletes [Elite Group (n=6): body weight = 78.67 (kg)  $\pm$  4.89, height = 176.33  $\pm$  5.68 (cm), BMI = 25.32  $\pm$  1.59 (kg/m<sup>2</sup>), age = 25.5  $\pm$  12.08 (years), years of experience = 8.66  $\pm$  5.61, shooting score = 9.22  $\pm$  0.76; Novice Group (n=6): body weight = 83.83  $\pm$  19.79 (kg), height = 168.00  $\pm$  5.51 (cm), BMI = 29.68  $\pm$  6.81 (kg/m<sup>2</sup>), age = 19.83  $\pm$  10.94 (years), years of experience = 1.5  $\pm$  0.55, shooting score = 7.97  $\pm$  1.43] who volunteered to participate. The inclusion criteria for participants were determined similarly to the study by Ortega and Wang (2018). Elite athletes were selected from among national team shooters, while novices were selected from athletes with less than two years of experience. Participants with any physical illness or injury during the 2020-2021 season were excluded from the study. Before the experimental study, participants were informed and signed a voluntary participation form. Necessary permission was obtained from the Eskişehir Technical University Scientific Research and Publication Ethics Board (Protocol No: 55779) to conduct the study.

### **Data collection**

#### ***Plantar pressure***

Plantar pressure measurements of the athletes were recorded using the PEDAR® insole system (Novel GmbH, Munich, Germany), which has a thickness of 2.6 mm and contains 99 sensors with a sampling rate of 100Hz. Plantar pressure values were recorded for all athletes during 10 shots. The foot was masked in 8 different areas: (1) left total foot, (2) left forefoot, (3) left midfoot, (4) left hind foot, (5) right total foot, (6) right forefoot, (7) right midfoot, (8) right hind foot. Mean pressure [MP (kPa)], maximal force [MF (N)], and peak pressure [PP (kPa)] values were recorded.



### **Weight and height**

The participants' body weights (kg) were measured by Tanita Leicester and their heights (m) were measured by Seca (Seca, Vogel & Halke, Hamburg). Body Mass Index (BMI) values were calculated by dividing the body weight (kg) by the square of the height (m<sup>2</sup>).

### **Shooting scores**

Each athlete performed 10 shots, and their shooting scores were recorded using the SIUS Ascor SA951, which is an ISSF-approved electronic shooting system.

### **Measurement protocol**

Before starting the experimental study, the participants were asked to warm up specific to their branch. Following the warm-up process, athletes' insoles were selected according to their shoe sizes, and the insoles were placed in their own shoes. Athletes performed 10 shots and used their own equipment in accordance with ISSF rules during the shooting (ISSF, 2022). Plantar pressure distributions of all athletes were recorded during the 10 shots.

### **Data analysis**

Mean pressure, maximal force, and peak pressure values for the left total foot, left forefoot, left midfoot, left hind foot, right total foot, right forefoot, right midfoot, and right hind foot regions were recorded for all athletes during the 10 shots. Plantar pressure data were analyzed using the Pedar analysis system (Novel Projects® & Novel Scientific®, Munich, Germany).

### **Statistical analysis**

The data were presented as mean and standard deviation. Before statistical analysis, the normality of the data was tested using the Kolmogorov-Smirnov test. Mann-Whitney U test was used for between-group and within-group comparisons of the right and left feet. IBM SPSS Statistics software (SPSS 26.0. IBM Corp., Armonk, NY, USA) was used for the mathematical calculations. The level of significance was set at  $p < 0.05$ .

### **Results**

The descriptive data of elite and novice shooters are presented in Table 1; between-group comparisons of plantar pressure for the left and right feet are provided in Tables 2 and 3, while within-group comparisons of plantar pressure for the right and left feet are presented in Tables 4 and 5.

**Table 1.** Descriptive Data of Elite and Novice Shooters

	Weight (kg)	Height (cm)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Age (years)	Years of Exp.	Shoot.Scr.
<b>Elite Group</b>	78.67 ± 4.89	176.33 ± 5.68	25.32 ± 1.59	25.5 ± 12.08	8.66 ± 5.61	9.22 ± .76
<b>Novice Group</b>	83.83 ± 19.79	168.00 ± 5.51	29.68 ± 6.81	19.83 ± 10.94	1.5 ± 0.55	7.97 ± 1.43

There was no difference in weight and BMI between the groups ( $p > .05$ ). It was found that the shooting scores of the elite group were significantly higher than the novice group ( $p < 0.001$ )

**Table 2.** Between-Group Plantar Pressure Distributions for the Left Foot

		Elite Group (n=60 shots)		Novice Group (n=60 shots)		Z score	p
		Mean	sd.	Mean	sd.		
TOTAL FOOT	MF(N)	283.43	76.16	250.67	98.63	-.558	.557
	PP(kPa)	69.84	17.41	57.59	13.30	-3.406	<b>.001*</b>
	MP (kPa)	16.89	4.74	15.39	5.70	-.310	.757
FORE FOOT	MF (N)	62.27	33.85	46.64	23.06	-2.498	<b>.012*</b>
	PP(kPa)	43.88	14.75	35.20	9.68	-3.183	<b>.001*</b>
	MP (kPa)	8.73	4.21	7.11	4.34	-2.433	<b>.015*</b>
MID FOOT	MF (N)	51.51	44.03	64.02	50.67	-1.317	.188
	PP (kPa)	38.79	16.91	36.23	11.19	-1.165	.244
	MP (kPa)	10.04	9.62	11.45	7.74	-1.821	.069
HIND FOOT	MF (N)	130.42	57.91	131.46	59.29	-.236	.813
	PP (kPa)	61.08	21.44	52.65	16.50	-2.609	<b>.009*</b>
	MP (kPa)	30.96	12.82	31.32	13.37	-.094	.925

When examining the plantar pressure values for the left foot between the groups, it was found that the elite group had significantly higher total foot, forefoot, hind foot PP, forefoot MF, and MP values compared to the novice group ( $p < .05$ ).

**Table 3.** Between-Group Plantar Pressure Distributions for the Right Foot

		Elite Group (n=60 shots)		Novice Group (n=60 shots)		Z score	p
		Mean	sd.	Mean	sd.		
TOTAL FOOT	MF(N)	261.16	56.74	303.65	93.62	-2.661	<b>.008*</b>
	PP(kPa)	71.64	16.64	71.67	21.27	-.152	.879
	MP (kPa)	15.72	2.50	19.07	5.91	-3.081	<b>.002*</b>
FORE FOOT	MF (N)	84.21	28.08	79.23	37.13	-.499	.618
	PP(kPa)	44.55	9.34	44.69	16.43	-1.023	.306
	MP (kPa)	11.81	3.06	12.01	5.71	-.362	.717
MID FOOT	MF (N)	79.17	44.19	96.12	59.41	-1.176	.240
	PP (kPa)	55.39	32.09	48.27	16.33	-.042	.967
	MP (kPa)	14.79	9.37	17.77	8.69	-1.842	.065
HIND FOOT	MF (N)	142.36	55.10	150.93	57.72	-.877	.381
	PP (kPa)	53.54	11.20	63.25	24.87	-2.199	<b>.028*</b>
	MP (kPa)	32.26	11.54	35.75	14.96	-1.107	.268

When examining the plantar pressure values for the right foot between the groups, it was found that the novice group had significantly higher right total foot MF, MP, and hind foot PP values compared to the elite group ( $p < .05$ ).

**Table 4.** Comparison of the Novice Group's Left and Right Foot

		Novice Left Foot (n=60 shots)		Novice Right Foot (n=60 shots)		Z score	p
		Mean	sd.	Mean	sd.		
TOTAL FOOT	MF(N)	250.67	98.63	303.65	93.62	-1.727	.084
	PP(kPa)	57.59	13.30	71.67	21.27	-4.199	.000*
	MP (kPa)	15.39	5.70	19.07	5.91	-2.724	.006*
FORE FOOT	MF (N)	46.64	23.06	79.23	37.13	-4.844	.000*
	PP(kPa)	35.20	9.68	44.69	16.43	-3.212	.001*
	MP (kPa)	7.11	4.34	12.01	5.71	-4.577	.000*
MID FOOT	MF (N)	64.02	50.67	96.12	59.41	-2.761	.006*
	PP (kPa)	36.23	11.19	48.27	16.33	-4.031	.000*
	MP (kPa)	11.45	7.74	17.77	8.69	-3.322	.001*
HIND FOOT	MF (N)	131.46	59.29	150.93	57.72	-2.309	.021*
	PP (kPa)	52.65	16.50	63.25	24.87	-1.907	.057
	MP (kPa)	31.32	13.37	35.75	14.96	-1.491	.136

MF: Maximal Force; PP: Peak Pressure; MP: Mean Pressure

In the novice group, all values except right total foot MF, hind foot PP, and MP were higher than those in the corresponding regions of the left foot ( $p < .05$ ).

**Table 5.** Comparison of the Elite Group's Right and Left Foot

		Elite Left Foot (n=60 shots)		Elite Right Foot (n=60 shots)		Z score	p
		Mean	Sd.	Mean	Sd.		
TOTAL FOOT	MF(N)	283.43	76.16	261.16	56.74	-2.131	.033*
	PP(kPa)	69.84	17.41	71.64	16.64	-.924	.356
	MP (kPa)	16.89	4.74	15.72	2.50	-.215	.830
FORE FOOT	MF (N)	62.27	33.85	84.21	28.08	-3.921	.000*
	PP(kPa)	43.88	14.75	44.55	9.34	-.241	.809
	MP (kPa)	8.73	4.21	11.81	3.06	-4.792	.000*
MID FOOT	MF (N)	51.51	44.03	79.17	44.19	-3.910	.000*
	PP (kPa)	38.79	16.91	55.39	32.09	-3.385	.001*
	MP (kPa)	10.04	9.62	14.79	9.37	-4.157	.000*
HIND FOOT	MF (N)	130.42	57.91	142.36	55.10	-1.165	.244
	PP (kPa)	61.08	21.44	53.54	11.20	-2.152	.031*
	MP (kPa)	30.96	12.82	32.26	11.54	-.404	.686

MF: Maximal force; PP: Peak Pressure; MP: Mean Pressure

It was observed in the elite group that, left total foot MF and hind foot PP values were higher than those of the right foot. Additionally, right forefoot, midfoot MF, and MP values, along with right midfoot PP values, were higher than those of the left foot ( $p < .05$ ).

## **Discussion and conclusion**

In the present study, it was aimed to evaluate the plantar pressure strategies exhibited by elite and novice air pistol shooters during shooting performance. It was found that the elite group had higher values for left total foot, forefoot, hind foot PP, forefoot MF, and MP compared to the novice group. Also, it was determined that the right total foot MF, MP and hind foot PP values of the novice group were higher than the elite group. In other words, the left foot parameters of the elite group were higher than those of the novice group. This difference may be attributed to the fact that the elite group could transfer balanced their body weight between both feet, while the novice group may have transferred more of their body weight to the right foot. When examining postural stability studies conducted with shooters in the literature, it has been stated that elite shooters have better postural stability compared to novices (Konttinen et al., 1999; Era et al., 1996; Ju & Kim, 2004; Mon et al., 2014; Ihalainen et al., 2016). According to the results of the current study, similar to the literature, it is believed that elite shooters adjusted postural balance better.

The elite group's right forefoot, midfoot MF and MP, and right midfoot PP values, and the novice group's right total foot, forefoot and midfoot PP, MP, forefoot, midfoot and hind foot MF values were found to be significantly higher than these parts of the left foot. In both groups, higher pressure was exhibited in these regions of the right foot. Additionally, unlike the novice group, the elite group had higher values for left total foot MF and hind foot PP compared to the right foot. Chadeaux et al. (2020), stated that shooters transferred more of their body weight to the right foot, possibly due to holding the pistol with the right hand. In the current study, similar to Chadeaux et al. (2020), it was observed that more pressure was exerted on the right foot in both groups, possibly because the pistol was held in the right hand. It is thought that this may be due to the transfer of body weight to the right side since the pistol is in the right hand.

When all the findings are considered collectively, it was seen that pressure differences in the foot regions were greater in the novice group compared to the elite group, and these differences originated entirely from the right foot regions. Although differences were detected in some parameters of the elite group in both the right and left feet, it was observed that they transferred their body weight to both feet more balanced compared to the novice group. However, a literature review revealed no studies using a plantar pressure analysis system to investigate how shooters distribute

their body weight to different regions of the feet. Therefore, more studies are needed on the plantar pressure in shooters.

The main limitation of this study were the small number of shots and participants, and also the foot arch structure was not included in the study. In future studies, the number of participants can be increased and the relationship between athletes' foot arch structures and plantar pressure distributions can be evaluated. This study suggests that coaches could enhance their training programs by incorporating different load transfer strategies, such as shifting the load to the left hindfoot and right forefoot, to increase the performance of novice shooters.

## References

- Aalto, H., Pyykkö, I., Ilmarinen, R., Kähkönen, E., & Starck, J. (1990). Postural stability in shooters. *Orl*, 52(4), 232-238.
- Ball, K., Best, R., & Wrigley, T. (2003). Body sway, aim point fluctuation and performance in rifle shooters: inter-and intra-individual analysis. *Journal of sports sciences*, 21(7), 559-566.
- Chadefaux, D., Valdes-Tamayo, L., Moreno Flores, R., Poulet, Y., Herrera Altamira, G., Hybois, S., ... & Thoreux, P. (2020). A preliminary study of stability in elite and novice 10 meter air pistol shooters. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*, 23(sup1), S61-S62.
- Era, P., Konttinen, N., Mehto, P., Saarela, P., & Lyytinen, H. (1996). Postural stability and skilled performance—a study on top-level and naive rifle shooters. *Journal of biomechanics*, 29(3), 301-306.
- Goonetilleke, R. S., Hoffmann, E. R., & Lau, W. C. (2009). Pistol shooting accuracy as dependent on experience, eyes being opened and available viewing time. *Applied ergonomics*, 40(3), 500-508.
- Hawkins, R. N., & Sefton, J. M. (2011). Effects of stance width on performance and postural stability in national-standard pistol shooters. *Journal of sports sciences*, 29(13), 1381-1387.
- Herpin, G., Gauchard, G. C., Lion, A., Collet, P., Keller, D., & Perrin, P. P. (2010). Sensorimotor specificities in balance control of expert fencers and pistol shooters. *Journal of electromyography and kinesiology*, 20(1), 162-169.

- Ihalainen, S., Kuitunen, S., Mononen, K., & Linnamo, V. (2016). Determinants of elite-level air rifle shooting performance. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(3), 266-274.
- ISSF. (2023). General Technical Rules. [https://www.issfsports.org/theissf/rules\\_and\\_regulations/general\\_technical\\_rules.ashx](https://www.issfsports.org/theissf/rules_and_regulations/general_technical_rules.ashx) (Erişim tarihi: 23.09.2023)
- Joo, D. Y., & Kim, M. G. (2004). Effect of the physical stability of players of air-gun in aiming shooting. *Korea sport research*, 15(2), 551-566.
- Kim, S. E. (2019). The influence of shoe on posture and performance of rifle shooters- a comparative study. *Int. J. Eng. Res. Technol*, 12, 1205-1209.
- Konttinen, N., Lyytinen, H., & Era, P. (1999). Brain slow potentials and postural sway behavior during sharpshooting performance. *Journal of motor behavior*, 31(1), 11-20.
- Konttinen, N., Lyytinen, H., Viitasalo, J., Iilo Nttin En, N. K., Lyytin En, H. I., & Ka Viitasalo, J. K. (1998). Preparatory heart rate patterns in competitive rifle shooting. *Journal of Sports Sciences*, 16(3), 235–242.
- Mon, D., Zakyntinaki, M., Cordente, C., Barriopedro, M., & Sampedro, J. (2014). Body sway and performance at competition in male pistol and rifle Olympic shooters. *Biomedical Human Kinetics*, 6(1).
- Mononen, K., Konttinen, N., Viitasalo, J., & Era, P. (2007). Relationships between postural balance, rifle stability and shooting accuracy among novice rifle shooters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 17(2), 180-185.
- Ortega, E., & Wang, C. J. K. (2018). Pre-performance physiological state: Heart rate variability as a predictor of shooting performance. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 43, 75-85.
- Pellegrini, B., & Schena, F. (2005). Characterization of arm-gun movement during air pistol aiming phase. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 45(4), 467.
- Reinkemeier, H., & Bühlmann, G. (2013). *Pistol Shooting-the Olympic Disciplines: Technique, Training, Tactics, Psychology, Guns*. Verlag MEC.
- Sağıroğlu, İ., Erdoğan, M., Ada, M., Kamuk, U., & Ateş, O. (2016). Ateşli ve havalı silahlar atıcılarında postural statik denge ve vücut kütle indeksi arasındaki ilişkinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 33-40.
- Stambolieva, K., Otzetov, M., Petrova, D., Ikononov, R., & Gatev, P. (2015). Postural stability during static upright stance in archers. In *Posture, Balance and the*

Brain International Workshop Proceedings (pp. 29-35). Sofia, Bulgaria: Procon Ltd.


Viitasalo, J. T., Era, P., Konttinen, N., Mononen, H., Mononen, K., & Norvapalo, K. (2001). Effects of 12-week shooting training and mode of feedback on shooting scores among novice shooters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 11(6), 362-368.

## Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ayşe Büşra ÇAKMAK<sup>1</sup> 

Fikret ALINCAK<sup>\*1</sup> 

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

 DOI: 10.31680/gaunjss.1381796

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 06.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 05.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Bu çalışmanın amacı, spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde spor merkezlerine giden bireyler, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 403 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Bahar ve ark., (2008) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Değerler ortalama ve standart sapma şeklinde sunulmuştur ve 0.05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda; kilo değişkeni açısından farklılık olduğu ve 51-60 kilo arasındaki katılımcıların diğer kilo gruplarına göre daha fazla puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam becerilerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların son kronik hastalıkları değişkeni açısından ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkenine göre ise ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların lisanslı sporcu olma ölçeğinin beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu, sağlık durumu değişkenine göre; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor merkezi, birey, sağlıklı yaşam biçimi, davranış

### Range of Motion, Health and Sports Performance

#### Abstract

The aim of this study is to examine the healthy lifestyle behaviors of individuals attending sports centers in terms of different variables. The population of the study consists of individuals who go to sports centers in Gaziantep province, and the sample group consists of 403 individuals selected on the basis of volunteerism. "Healthy Lifestyle Behaviors Scale II" developed by Bahar et al. (2008) was used as a data collection tool in the study. SPSS 22.0 program was used for data analysis. Values are presented as mean and standard deviation and analyzed at 0.05 significance level. As a result of the research; it was determined that there was a difference in terms of weight variable and participants between 51-60 kg obtained more points than other weight groups. It was determined that there was a significant difference in the scores obtained by the participants from the healthy lifestyle behaviors scale in terms of the educational status variable and that healthy life skills increased as the educational level increased. In addition, it was determined that there was a significant difference in the health responsibility sub-dimension of the scale in terms of the participants' scores obtained from the healthy lifestyle behaviors scale in terms of the last chronic diseases variable. A significant difference was determined in the physical activity and exercise sub-dimensions of the scale according to the daily working time of the participants. It was concluded that there was a significant difference in the scores obtained by the participants from the healthy lifestyle behaviors scale in the nutrition sub-dimensions of the scale of being a licensed athlete, and there was a significant difference in the physical activity, nutrition, spiritual development and stress management sub-dimensions according to the health status variable.

**Keywords:** Sports center, individual, healthy lifestyle, behavior

\* Sorumlu Yazar: Fikret ALINCAK

E-mail: alincakfikret27@gmail.com

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



## Giriş

Sağlık, bireylerin yaşamının fiziksel, ruhsal, sosyal ve manevi gibi yaşamın tüm boyutlarını içine alan geniş bir kavramdır. Sağlığı geliştiren davranışların bir rutin haline getirilmesi; bireyi hastalıklardan koruma, erken tanı ile hastalıkları saptaması ve sağlıklı olma halini devam ettirmede oldukça yüksek bir öneme sahiptir. Sağlığın geliştirilmesi bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak harekete geçmesiyle mümkün olabilmektedir. Bireylerin sağlıklı olma durumunu devam ettirmek için gerçekleştirdiği davranışların tümünü sağlıklı yaşam biçimi davranışları oluşturmaktadır (Agopyan, 2015). Çağımızda sportif faaliyetlerin günlük hayatımızın önemli bir parçasını oluşturduğunu göz önüne alırsak, sağlığı korumak ve geliştirmek için dengeli beslenmenin (Eyipınar, Büyükkalkan, Semiz, 2021), bireylerin geliştirecekleri uygun yöntemlerle stresle baş etmenin, maneviyatını geliştirmenin ve kişilerarası iyi ilişkiler kurmanın; sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını oluşturmak adına bireylerin üzerine aldıkları sorumluluklardır (Romaguera, 2011). Bireylerin sağlıklı davranışlarının maksimum düzeye çıkarabilmesi, toplumların psikolojik ve bedensel iyi olma düzeylilerinin yüksek olmasında çok değerli bir kıstas olabilmektedir. Bu durumdan dolayı sağlıklı yaşam davranışlarının ilerlemesinde ferdin kendi yükümlülüğünü alması ve gündelik bir yaşam haline gelmesi son derece önemlidir. Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde ve sağlıklı yaşam biçiminin alışkanlık kazanmasında en uygun dönem ise çocukluk dönemidir. Kişinin Üniversite yılları ise kendi yaşantısında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olup gelecekte kendi sağlıkları için mesleki yaşam veya kişisel yaşam biçimlerini öğrenmek ve pekiştirmek için ideal bir süreç olarak görülmektedir (Romaguera, 2011). Yaşamda geçen tüm süreçte sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemiş kişiler, sağlığı geliştirme ve sağlıkları üzerindeki hâkimiyetlerini arttırma potansiyeli kazanmış kişilerdir. Bu kişiler aynı zamanda aktif yaşlanma sürecinin de önemli bir parçası olmuş, yaşam boyu işlevselliklerini koruma yolunda ilerlemektedirler (Gömleksiz, 2019; Çınar ve ark., 2016). Sağlıklı bir yaşam sürmek insanların yaşamlarındaki en önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle insanlar sağlıklı kalabilmenin yollarını aramaktadır. Bundan dolayı sağlıklı yaşam üzerine farklı çalışmalar yapılmış, sağlıklı yaşamı etkileyen faktörler araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar da bireylerin sağlık konusunda bilgilenmelerini arttırabilmek ve bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek farklı rahatsızlıkları engellemektir. Buna karşın bireylerin yaşam tarzlarına göre farklı fiziksel veya ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte sağlığın korunması ve bu durumun yaşam standardı

haline getirilmesi bir toplumun oluşturulması gelecek nesiller için sağlıklı yaşam biçimini etkileyecektir (Kılıç, 2017). Buradan hareketle sağlıklı yaşam insanlar için oldukça önemli bir durumdur. Çünkü belli başlı alışkanlıklar çocukluk döneminde kazanıldığı bilindiğinden sağlıklı yaşamın aynı zamanda eğitimin temelinde olduğu görülmektedir. Bu bakımdan bu çalışma spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

## **Yöntem**

### **Deney Dizaynı ve Kapsam**

Bu çalışma, Spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. “Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumun, ona etki etmeden olduğu şekli ile betimlenmesinin amaçlandığı bir araştırma modelidir” (Karasar, 2014). Bu çalışmanın etik kurulu Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 01.11.2022 tarih 253660 sayılı kararı ile etik izinler alınmıştır. Çalışma 2022-2023 yılında Gaziantep’te spor merkezlerine giden bireyler üzerinde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Çalışmaya 464 birey gönüllü olarak katılmıştır. Eksik veya yanlış doldurulan ölçekler çalışma dışı bırakılmış ve toplam 404 bireyin (284 erkek, 124 kadın) doldurduğu ölçekler çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırma grubunun çalışmada ele alınan değişkenlere ait özelliklerin dağılımı aşağıda verilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmada verileri toplamak amacıyla, 2022-2023 yılında Gaziantep ilinde spor merkezlerine giden 404 bireye “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcılara ölçme aracı uygulanmadan önce çalışmanın amacı ölçek ile birlikte gönüllü olarak katılan bireylere açıklanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme aracı katılımcılar tarafından yaklaşık 25-35 dakikada yüz yüze uygulanmıştır. Ölçme araçlarının doldurulması esnasında katılımcıların gönüllü olmasına dikkat edilmiştir.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada birbirinden bağımsız değişkenlere ait verileri elde etmek için, “Spor merkezlerine giden bireylerin kişisel bilgi formu”, 9 sorudan oluşmaktadır.

### **Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği**

Araştırma veri toplama aracı olarak Walker ve ark., (2007), tarafından geliştirilen, Bahar ve ark., (2008), tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlik ve

güvenirlilik analizleri yapılmış olan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II”, elektronik posta aracılığıyla ölçeğin geliştiricisinden izin alınarak kullanılmıştır (Bahar, 2008). 52 madde ve altı alt faktörden oluşan ölçekte fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi, sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkileri belirleyen sorular bulunmaktadır. Güvenirlilik katsayısı olan ölçeğin Cronbach Alpha değeri, toplam ölçek için 94 olup, altı alt faktörler için. 79-.87 arasında değişim göstermektedir. Katılımcıların ölçeğin tamamı için alacakları en düşük puan 52, en yüksek puan 208 olup, Cronbach Alpha katsayısı 0.94’tür. Ölçeğin alt faktörlerinin Alpha değeri 0.79-0.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II)’ den alınabilecek en düşük puan 52 ve en yüksek puan 208’dir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden alınan yüksek puan, bireyin yaşamında daha fazla olumlu sağlık davranışına sahip olduğunu göstermektedir.

52-104 puan arası - Düşük

105-157 puan arası - Orta

158-208 puan arası – iyi düzeyde değerlendirilmektedir.

Ölçüm yöntemi 6 boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekleri;

Manevi Gelişim 9 madde (6.12.18.24.30.36.42.48.52),

Sağlık sorumluluğu 9 madde (3.9.15.21.27.33.39.45.51),

Fiziksel Aktivite 8 madde (4.10.16.22.28.34.40.46),

Beslenme 9 madde (2.8.14.20.26.32.38.44.50),

Kişilerarası ilişkiler 9 madde (1.7.13.19.25.31.37.43.49)

Stres yönetimi 8 maddedir (5.11.17.23.29.35.41.47).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (1.52)

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına kodlanıp SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerde, betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için Kurtosis-Skewness değerlerine bakılmış ve değerler +2/-2 arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde Independent Sample t-testi ve One Way Anova analizlerinden yararlanılarak, sayısal veriler tablolar halinde yorumlanmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, ölçekten elde edilen verilere yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların tablo ve tablo altı açıklamalar şeklinde gösterimi yer almaktadır. Bahar ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, ölçme aracı kullanılarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın ilk 6 alt boyut çerçevesinde elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların kilo değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (Anova Analizi Sonuçları)

Faktör	Kilo	N	Ort.	S.S	f	p	fark
Sağlık sorumluluğu	40-50 arası	47	2,1820	,45779	2,025	,110	
	51-60 arası	152	2,3538	,53835			
	61-70 arası	129	2,2610	,52954			
	71 ve üstü	75	2,2148	,50169			
Fiziksel aktivite ve egzersiz	40-50 arası	47	2,0878	,58043	9,425	,000	2>1
	51-60 arası	152	2,3133	,56874			2>3
	61-70 arası	129	2,1512	,53621			2>4
	71 ve üstü	75	1,8950	,60580			3>4
Beslenme	40-50 arası	47	2,1844	,41463	,272	,846	
	51-60 arası	152	2,2478	,43543			
	61-70 arası	129	2,2403	,46684			
	71 ve üstü	75	2,2489	,42559			
Manevi gelişim	40-50 arası	47	2,9007	,46868	2,226	,085	
	51-60 arası	152	2,9963	,56806			
	61-70 arası	129	2,8829	,49774			
	71 ve üstü	75	2,8207	,49147			
Kişiler arası ilişkiler	40-50 arası	47	2,7565	,44119	2,301	,077	
	51-60 arası	152	2,9320	,47055			
	61-70 arası	129	2,8519	,46736			
	71 ve üstü	75	2,8119	,44368			
Stres yönetimi	40-50 arası	47	2,3670	,50769	6,816	,000	2>3
	51-60 arası	152	2,4860	,56152			2>4
	61-70 arası	129	2,2820	,48344			
	71 ve üstü	75	2,1883	,45968			

**p<0,05**

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların kilo değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları incelendiğinde; ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutu ile stres yönetimi alt boyutunda alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile farklı kilolara sahip katılımcılar arasında farklılık olduğu görülmüştür. Stres yönetimi alt boyutunda ise 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile 61-70 ve 71 üstü katılımcılar arasında farklılık

olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (Anova Analizi Sonuçları)

Faktör	Eğitim	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sağlık sorumluluğu	İlkokul	35	1,9937	,36549	3,106	,015	
	Ortaokul	76	2,2851	,50815			1<2
	Lise	37	2,2853	,68770			1<3
	Üniversite	215	2,3245	,52401			1<4
	Lisansüstü	40	2,2583	,40990			1<5
Fiziksel aktivite ve egzersiz	İlkokul	35	1,8286	,59647	6,304	,000	
	Ortaokul	76	2,0724	,53823			1<2
	Lise	37	2,0101	,64843			1<4
	Üniversite	215	2,2233	,57550			2<4
	Lisansüstü	40	2,3875	,49013			3<4
Beslenme	İlkokul	35	2,2540	,40294	1,232	,297	
	Ortaokul	76	2,2997	,45903			
	Lise	37	2,2793	,46379			
	Üniversite	215	2,1943	,42875			
	Lisansüstü	40	2,3056	,47056			
Manevi gelişim	İlkokul	35	2,6984	,52016	4,826	,001	
	Ortaokul	76	2,7749	,48989			1<4
	Lise	37	2,8619	,50877			1<5
	Üniversite	215	2,9845	,52203			2<4
	Lisansüstü	40	3,0583	,51381			2<5
Kişiler arası ilişkiler	İlkokul	35	2,7524	,45261	1,759	,136	
	Ortaokul	76	2,7924	,44048			
	Lise	37	2,8799	,45086			
	Üniversite	215	2,9142	,46955			
	Lisansüstü	40	2,8083	,47674			
Stres yönetimi	İlkokul	35	2,1464	,46424	4,958	,001	
	Ortaokul	76	2,2319	,48205			1<4
	Lise	37	2,2230	,47793			1<5
	Üniversite	215	2,4180	,54530			2<4
	Lisansüstü	40	2,5188	,46818			2<5

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları incelendiğinde; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve egzersiz, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, sağlık sorumluluğu alt boyutunda ilkökul mezunları ile ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim alan katılımcılar arasında farklılık olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların kronik hastalıkları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması(t-testi Analizi Sonuçları)

Faktör	Kronik hastalık	N	Ort.	S.S	t	p
Sağlık sorumluluğu	Evet	61	2,4044	,57665	2,057	,040
	Hayır	342	2,2557	,50935		
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Evet	61	2,1373	,68187	-,289	,773
	Hayır	342	2,1608	,56659		
Beslenme	Evet	61	2,2077	,43294	-,588	,557
	Hayır	342	2,2437	,44221		
Manevi gelişim	Evet	61	2,8616	,50171	-,884	,377
	Hayır	342	2,9259	,52758		
Kişiler arası ilişkiler	Evet	61	2,9126	,41032	,897	,370
	Hayır	342	2,8548	,47243		
Stres yönetimi	Evet	61	2,3504	,57501	-,016	,987
	Hayır	342	2,3516	,51534		

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların kronik hastalık değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde; ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması(t-testi Analizi Sonuçları)

Faktör	Gün. Çal. Süresi	N	Ort.	S.S	t	p
Sağlık sorumluluğu	Evet	320	2,2906	,53565	,936	,348
	Hayır	83	2,2303	,46587		
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Evet	320	2,1902	,57729	2,234	,026
	Hayır	83	2,0301	,59871		
Beslenme	Evet	320	2,2309	,44240	-,654	,514
	Hayır	83	2,2664	,43449		
Manevi gelişim	Evet	320	2,9330	,51007	1,184	,239
	Hayır	83	2,8514	,57166		
Kişiler arası ilişkiler	Evet	320	2,8747	,46177	,946	,345
	Hayır	83	2,8206	,47071		
Stres yönetimi	Evet	320	2,3656	,50981	1,068	,286
	Hayır	83	2,2967	,57571		

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların günlük çalışma süresi değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde; ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (t-testi Analizi Sonuçları)

Faktör	Lisanslı Sporcu	N	Ort.	S.S	t	P
Sağlık sorumluluğu	Evet	25	2,3467	,51352	,677	,499
	Hayır	378	2,2737	,52298		
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Evet	25	2,3100	,57068	1,350	,178
	Hayır	378	2,1472	,58486		
Beslenme	Evet	25	2,4311	,45397	2,273	,024
	Hayır	378	2,2255	,43719		
Manevi gelişim	Evet	25	2,9067	,53737	-,094	,925
	Hayır	378	2,9168	,52345		
Kişiler arası ilişkiler	Evet	25	2,9156	,46952	,579	,563
	Hayır	378	2,8601	,46358		
Stres yönetimi	Evet	25	2,4400	,51428	,872	,384
	Hayır	378	2,3456	,52483		

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların lisanslı sporcu değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde; ölçeğin beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların genel sağlık durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (Anova Analizi Sonuçları)

Faktör	Sağlık durumu	N	Ort.	S.S	f	p	fark
Sağlık sorumluluğu	Çok kötü	13	2,1453	,43363	1,077	,359	
	Kötü	157	2,2378	,51757			
	İyi	186	2,3017	,51484			
	Çok iyi	47	2,3570	,58241			
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Çok kötü	13	2,0962	,63154	8,277	,000	2<3
	Kötü	157	1,9944	,55277			2<4
	İyi	186	2,2399	,57655			
	Çok iyi	47	2,3910	,57850			
Beslenme	Çok kötü	13	2,1368	,44248	4,203	,006	2<3
	Kötü	157	2,1529	,41065			2<4
	İyi	186	2,2873	,45035			
	Çok iyi	47	2,3570	,45278			
Manevi gelişim	Çok kötü	13	2,7692	,43381	6,434	,000	2<3
	Kötü	157	2,7891	,51137			2<4
	İyi	186	2,9946	,51991			
	Çok iyi	47	3,0709	,51255			
Kişiler arası ilişkiler	Çok kötü	13	2,9060	,37638	,721	,540	
	Kötü	157	2,8224	,43086			
	İyi	186	2,8835	,48772			
	Çok iyi	47	2,9102	,49454			
Stres yönetimi	Çok kötü	13	2,2308	,74450	11,489	,000	1<4
	Kötü	157	2,1775	,45756			2<3
	İyi	186	2,4583	,53834			2<4
	Çok iyi	47	2,5426	0,43479			

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların sağlık durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları

incelendiğinde; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda sağlık durumu kötü olan katılımcılar ile iyi ve çok iyi olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

## **Tartışma**

Çalışmanın bu bölümünde spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Katılımcıların kilo değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutu ile stres yönetimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre; fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile farklı kilolara sahip katılımcılar arasında farklılık olduğu görülmüştür. Stres yönetimi alt boyutunda ise 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile 61-70 ve 71 üstü katılımcılar arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla düşük kilolu olan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarının kilosu yüksek olanlardan daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Tedik (2015), hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fazla kilo durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirdiği çalışmasında; sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının artmasıyla öğrencilerin BKİ düşmekte olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve egzersiz, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda ilkokul mezunları ile ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim alan katılımcılar arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Zeng ve ark. (2020), yapmış oldukları çalışmada, eğitim durumu açısından doktora ve yüksek lisans eğitimine sahip katılımcıların genel sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinde ve tüm alt ölçeklerde yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu bulgularına ulaşmıştır. Korkmaz Aslan ve ark. (2022), tarafından yapılan çalışmada, eğitim düzeyi lisans olan bireylerde; yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, sigara kullanımı, alkol kullanımı gibi davranışlarının daha az olduğu, fakat üniversite mezunu olmayan bireylerin ise sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının düzenli olmadığı ifade edilmiştir. Katılımcıların kronik hastalıkları bulunma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi



davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Alan yazında yapılan çalışmalarda kronik bir hastalığa sahip olma durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları etkilemediği bulgularına ulaşılmıştır (Cihangiroğlu, 2011; Öz, 2018; Korkmaz, 2022). Ortanca (2021), yürüttüğü çalışmasında öğrencilerin sürekli ilaç kullanma durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının toplam puan ortalamasını değiştirmedeğini saptamıştır. Konuyla ilgili üniversitelerin sağlıkla ilgili bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelendiği araştırmalarda kronik hastalığı bulunan öğrencilerin kronik rahatsızlığı olmayan öğrencilere göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Yıldırım, 2005; Koçoğlu, 2009). Benzer araştırmalarda; üniversite ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının; kronik hastalığı bulunan öğrencilerin sağlık sorumluluklarının herhangi bir rahatsızlığı olmayan öğrencilere oranla yüksek olduğu saptanmıştır (Moustaka, 2010; Demir, 2018). Buna karşın Yoldaş (2017), ise araştırma sonuçlarından farklı olarak sürekli ilaç kullanan öğrencilerin anlamlı olarak daha yüksek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının toplam puan ortalamasına sahip olduğunu belirlemiştir. Sürekli ilaç kullanan bireylerin kronik hastalığa sahip oldukları düşünüldüğünde kronik hastalığa sahip olmanın, öğrencilerde mevcut hastalıkları ile ilgili bilgi, bilinç ve sağlık davranışlarının daha üst düzeyde olmasına ayrıca sağlıklarının kıymetini daha iyi bilmelerine yol açtığı düşünülebilir. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin beslenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Aksungur vd. (2011), tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin sağlık sorumluluğu, kendini gerçekleştirme, beslenme, egzersiz ve stres boyutlarında düzenli spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerin puanları, sedanter öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Duran ve Sümer (2014), yapmış olduğu çalışmada sportif etkinliklere katılımın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına da etki ettiğini belirtmiştir. Ararat ve Karagün (2016), beden eğitimi öğretmeni adayları ile yapmış oldukları çalışmada spor aktivitelerine katılmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etki ettiğini saptamışlardır. Vural ve Bakır (2015), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yaptıkları

çalışmada, düzenli şekilde egzersiz faaliyetlerinin içerisinde yer alanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının istatistiksel anlamda yüksek olduğunu saptamıştır. Özkan ve ark. (2013), Bartın üniversitesinde halk oyunları ile uğraşan öğrenciler ile yürüttüğü çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam davranışlarına sahip olma açısından olumlu etki ettiği bulgusuna ulaşmıştır. Farklı çalışmalarda da düzenli şekilde spor yapan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ayaz, 2005, Ertop, 2012). Katılımcıların sağlık durumu değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda sağlık durumu kötü olan katılımcılar ile iyi ve çok iyi olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; kilo değişkeni açısından farklılık olduğu ve 51-60 kilo arasındaki katılımcıların diğer kilo gruplarına göre daha fazla puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam becerilerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca kronik hastalıkları değişkeni açısından ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Günlük çalışma süresi değişkenine göre ise ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanlarının lisanslı sporcu olma ölçeğinin beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu, sağlık durumu değişkenine göre; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **Öneriler**

Kurumlarda sağlıklı yaşam becerileri ile ilgili çalışanlara konuya ilişkin olumsuz veya eksik davranışlarını ortadan kaldıracak çalışmalar yapılmalıdır. Toplum içerisinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili paneller ve seminerler düzenlenebilir. Spor merkezlerinden yararlanan bireylere sporun ve sağlıklı olmanın yararları hakkında bilgiler verilebilir. Belediyeler ve okullarla işbirliği yapılarak insanların spor tesislerine üye olması sağlanabilir. Farklı bölgelerde ve örneklem sayısı artırılarak daha genel çalışmalar yapılabilir. Küçük yaşlardan itibaren bireylere sağlıklı yaşam ve spor yapma bilinci aşılanmalıdır.

## Kaynaklar

- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. (2005). Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2):26-34.
- Aksungur A, Göktaş B, Önder ÖR, Cankul İH. (2011). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10(1):1-12.
- Agopyan, A. (2015). Comparison Of Body Composition, Cardiovascular Fitness, Eating And Exercise Habits Among University Students. *Anthropologist*, (19), 145-156.
- Ararat, Y. ve Karagün, E. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Sağlık Davranışlarının İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 23-27.
- Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A. (2008).Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*.12(1):1-3.
- Cihangiroğlu Z, Deveci S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 16(2):78-83.
- Çınar V, Akbulut T, Öner S, Pancar Z, Karaman ME. (2016). An Investigation Of Healty Life Style Behaviors of Turkish Wrestling Federation Coaches International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences. 21: 119-136.
- Demir E, Baydar Artantaş A. (2018) Tıp ve Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi: Kesitsel bir Çalışma. *Ankara Medicine Journal*. (2):186-97.
- Duran Ö, Sümer H. (2014).Ebelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1):40-49.
- Ertop N.G, Yılmaz A, Erdem Y. (2012) Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 14(2):1-7.
- Eyipınar, C.D., Büyükkalkan, F., & Semiz, K. (2021). Sporcu Beslenmesi ile İlgili Youtube Video Yorumlarının Duygu Analizi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 27-39.
- Gömlüksiz, M. (2019).Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler [Tıpta Uzmanlık Tezi]. *Fırat Üniversitesi, Elazığ*.

- Koçoğlu D, Akın B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4):145-154.
- Korkmaz Aslan T. , Ekinci M. (2022). Şizofreni Hastalarında Yapılandırılmış Egzersiz Programının Yaşam ve Uyku Kalitesine Etkisi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 29(3): 446-453.
- Karasar N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, L. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Moustaka E, Constantinidis T.C. (2010). Sources and Effects of Work-Related Stress in Nursing. *Health Science Journal*. 4(4): 210-216.
- Ortanca, D. (2021). Trakya Üniversitesi Son Sınıf Lisans Öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi], Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Öz, Ş. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Kardiyovasküler Risk Faktörleri Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 24-38.
- Romaguera, D., P. Tauler ve M. Bennasar (2011). Determinant Sand Patterns Of Physical Activity Practice Among Spanish University Students. *Journal of Sports Science*, (29): 989-997.
- Tedik S.E. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Fazla Kilo Durumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi], Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Vural, P. ve Bakır, N. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 36-42.
- Yoldaş G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Uyku Kalitesi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım N. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. [Yüksek Lisans Tezi], Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Yılmazel, G. Çetinkaya F, Naçar M. (2013). Hemşirelik öğrencilerinde sağlığı geliştirme davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 12(3):261-270.


Zeng, G., Wang, L., & Zhang, Z. (2020). Prejudice and xenophobia in COVID-19 research manuscripts. *Nature Human Behaviour*, 4(9), 879-879.

## Cumhuriyetin İlk Yıllarında Okçuluk Faaliyetleri ve Okspor Kurumu

Ömer Tarkan TUZCUOĞULLARI<sup>1</sup> 

Fikret ALNCAK\*<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

 DOI: 10.31680/gaunjss.1397324

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 28.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 08.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Osmanlı'nın son dönemlerinde ateşli silah teknolojisi oldukça gelişmişti. Özellikle tüfeklerin hafiflemesi, doldur boşalt mekanizmasının daha hızlı ve daha ekonomik kullanımını sağlayan teknik gelişim ateşli silahlara olan ilgiyi yükseltirken okçuluk ise eski önemini kaybetmişti. Kan kaybeden ve Cumhuriyetin kurulumuna kadar gitgide önemini yitiren okçuluk bu dönemde geleneksel, milli bir spor olarak yaşatılmaya çalışılmıştır. Bir zamanlar hâkimiyetin sembolü olan ok ve yay tekkelerde varlığını uzun süre sürdürmeyi başarabilmiştir. Cumhuriyetin ilanından sonra Diyanet İşleri Reisliği kurulmuş ve bir yıl kadar sonrada tekke ve zaviyeler kapatılmıştı. Vakıf ve tekkelerin çatısı altında sadece ilmi ve dini eğitim verilmiyordu. Geleneksel yapı içerisinde tasavvuf, edebiyat, el sanatları ile uğraşan zanaatkarların yanı sıra kemankeşlerde buralardan yetişmekteydi. Dolayısıyla bundan sonra kısa bir dönem okçuluk resmi bir çatı altında olmaksızın kişisel gayretler ile varlığını sürdürmüştür.

**Keywords:** Cumhuriyet, Okspor, Okçuluk

## Archery Activities in the First Years of the Republic and Okspor Institution

### Abstract

Firearm technology was quite advanced in the last periods of the Ottoman Empire. While technical developments, especially the lighter weight of rifles and the faster and more economical use of the load-unload mechanism, increased the interest in firearms, archery lost its former importance. Archery, which lost blood and gradually lost its importance until the establishment of the Republic, was tried to be kept alive as a traditional, national sport during this period. The bow and arrow, which were once symbols of sovereignty, managed to survive in lodges for a long time. After the declaration of the Republic, the Presidency of Religious Affairs was established and about a year later, lodges and zaviyas were closed. Not only scientific and religious education was provided under the roof of foundations and lodges. In addition to the craftsmen dealing with Sufism, literature and handicrafts within the traditional structure, kemankeş were also trained here. Therefore, for a short period after this, archery continued its existence through personal efforts, without being under an official umbrella.

**Keywords:** Republic, okspor, archery

\* Sorumlu Yazar: Fikret ALNCAK

E-mail: alincakfikret27@gmail.com

## Giriş

Türkler buldukları coğrafyada asırlarca hüküm sürmüşlerdi. Çevik atları ve at üzerinde iyi yay kullanmaları onları yenilmez yapmıştı. “Yaklaşık M.Ö 5000'den itibaren Altay ve Tanrı Dağları çevresinde ortaya çıkan, daha sonra da İç Asya'ya tamamen egemen olan "Atlı Bozkır Kültüründe" atlara ve okçuluğa büyük önem verilmektedir” (Öngel, 2001). Diğer milletler, Türklerden; okçu millet, yay çeken kavimler, göğe ok atanlar olarak bahsetmektedirler. Okçuluk ve binicilik Türklerde özdeşleşmiş, çok uzun bir süre süvarileri en önde gelen askeri birlikleri olmuştur. Gerek at üzerinde olsun gerekse yaya okçular Osmanlı döneminin de en etkili silahşorları olarak bilinmektedir. Onları bu denli etkili ve güçlü kılan, yaylarının teknolojik üstünlüğü idi. Gerilim özellikli silahlar diğer milletlerde de vardı, ancak Türk yaylarını özel yapan bileşik olmalarıydı. “Bu bileşik, kompozit özellikli yaylar; aerodinamik yapısı gereği güçlü bir gerilim ile atış imkânı sağlar. Bu güçlü gerilim, deriden yapılmış zırhları ve daha da ötesi o döneme ait metal zırhları da delebilecek itişiyapardı” (Tuzcuoğulları, 2022). O dönemlerden itibaren Türklerde ok ve yay sürekli gelişim içerisinde olmuştur. Savaş okçuluğu, menzil okçuluğu ve spor okçuluğu çok uzun süre önemini yitirmemiştir. Okçuluk tekkelerinin kurulmasıyla birlikte, özellikle 15.Yüzyılın son yarısından itibaren okçuluk sporu daha düzenli yapılmaya başlanmıştır. “Ok ve yayın kullanımı barut icat edildikten yüzlerce yıl sonra bile önemini yitirmemiştir. Ok ve yay tarih sahnesinde yüzyıllarca hâkimiyetin sembolü olmuştur. Barutun ateşli silahlarda kullanımını 1500 yıllarına dayansa da silahların kullanım koşullarının kolaylaşması için daha çok zaman gerekliydi. İlk yapılan barutlu tüfekleri bir kişinin taşıyıp ateşlemesi çokta kolay değildi. Silahın kurulumu, doldurulup ateşlenmesi ve bir sonraki atış için tekrar temizlenip doldurulması zaman almaktaydı” (Tuzcuoğulları, 2022). Döneme ait materyaller incelendiğinde bu sorun açıkça görülmektedir. “Mevcut olan en erken tüfekler, oldukça ağır ve birkaç kişi tarafından taşınır, metrislerde, ya da kale mazgallarına dayandırılarak kullanılır, uzaktan bir fitil aracılığı ile ateşlenir, ağızdan doldurulur, taş gülle atar. Adeta küçük çaplı bir top gibidir” (Çoruhlu, 1993). Osmanlı döneminde de ok ve yayın, çok uzun yıllar önemli hücum silahları içerisinde yer aldığını görüyoruz. Osmanlı İmparatorluğu büyüdükçe talim alanları da çoğalıyordu. Zamanla ok meydanları Osmanlı'nın başkent kurduğu ve hatta sancak verdiği bölgelerde dahi kurulmaya başlandı. “Osmanlılar ok meydanları kuruyor ve sistemli okçuluk eğitimi veriyordu. Bu erken dönemde okçuluk –savaş sanatı kimliğini korumakla birlikte– eğitimi, uygulamaları ve amaca yönelik olarak biçimlenen kurumlarıyla oldukça

gelişmişti ve tasavvufu sıkı sıkıya ilintili bir eğitim ve icâzet sistemiyle bugünkü anlamda bir spor etkinliği idi” (Acar, Özveri, 2017). Alanlar sahiplerinden satın alınıyor, okçulara tahsis ediliyordu. Hatta vakıflar kurularak bu alanların işgal edilmesi önleniyordu. “İmparatorluk büyüdükçe, ok meydanlarının sayısı 36’ya ulaştı” (Acar, Özveri, 2017). Ateşli silahların etkili olmaya başlaması, daha da önemlisi kolay, pratik kullanıma kavuşmasıyla ok ve yay, dolayısıyla okçuluk önemini yitirmeye başlamıştır. Yinede okçu birlikleri 17.Yüzyılın sonlarına kadar orduda yer almıştır. Bu askeri materyal değişiminin II. Mahmut dönemine büyük ölçüde tamamlandığını görüyoruz. Ateşli silahlar, kale savunmalarından yaya ve süvari birliklerine de geçmiş ve ordunun büyük bir bölümünde kullanılmaya başlanmıştır. Ancak, zaman zaman durgunluk yaşayan spor okçuluğunun gelişmesi anlamında ilginin de yine bu dönemde arttığı görülmektedir. “Sultan Mahmut II.’un alaka ve himayesi ile 20 yıl kadar bir zaman Türk Okçuluğu yeniden canlanmış, fakat Padişah’ın ölümü ile (1839) tekrar hızlı bir çöküş başlamıştır”(Yücel, 1967). Bu hızlı çöküşe rağmen Mahmud döneminde yapılan çalışmalar sporun ve okçuluğun uzun süre ayakta durmasını sağlamıştır, bir asır boyunca faaliyetler sürmüştür. Yine, Sultan zamanında eserler yazıldığını görüyoruz. “Sultan Mahmudü'nin Kahvecibaşısı Mustafa Kâni Bey kitap ve risaleleri inceleyip *Telhîs-i Resâilür-Rumât* isimli eseri 1838 yılında yazmış, sultana takdim etmiştir” (Hattatoğlu, 2006). Bir başka yazılı eser, “Sultan Mahmud-u Sani Zamanındaki *Kemankeşler*” (Yücel, 1967) ve “İlyas Efendi. *Letaif-i Enderun*. Matbu. İstanbul 1276 (1859). Mahmud II. devri olaylarını içine alan bu ruz-namede, Padişahın ok atışları ve kabza alma töreni” (Yücel, 1967) ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. II. Abdülhamit döneminde, birazda ermeni ayaklanması etkisi ile uygulanan iptidai tedbirler bu tür yapılanmalara izin vermemiştir. İnsanların bir araya gelmesi, cemiyet oluşturması, dolayısıyla topluca yapılan faaliyetler kısıtlanmıştır. Osmanlı Devleti için sancılı dönemler gelmiştir. Başta okçuluk tekkesi ve alanı için tedbirler aksatılmış meydana yapılan yerleşimler ve tecavüzler artık önlenemez hale gelmiştir. Osmanlı’daki birçok ok meydanı ve alanları aynı kaderi paylaşmıştır. Buna rağmen yinede geleneksel okçuluk ferdi çabalar ile sürdürülmeye çalışılmıştır. Cumhuriyetin ilanına kadar bu durumun sürdüğünü söyleyebiliriz. Zira spor tekkeleri de eski etkinliklerini yitirmiştir.

### **Cumhuriyetin İlk Yılları ve Okçuluk**

Cumhuriyetin ilanından sonra Türk sporu daha sistemli yürütülmeye başlanmıştır. Tekkelerin kapatılması ile sporda ve her alanda yepyeni bir dönem ortaya çıkmıştır. Çünkü sporcuyu, antrenörü, spor adamlarını ve onların yer aldıkları kulüpleri



koruyucu ve yönlendirici teşkilatlar kurulmuş ve ilgili mevzuatlar geliştirilmiştir. Dolayısıyla ülkede bir spor politikası oluşturulmuştur. 1922 yılından itibaren Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı ile öncesinde örgütsüz gelişen spor, gönüllü kulüplerin katkısı ile sistemli bir yapı kazanmıştır. 1936 da Türk Spor Kurumu'nun kurulmasıyla birlikte önce siyasi parti çatısı altında yapılaşma olurken kısa bir süre sonra ilgili Genel Müdürlük ve Bakanlıkların kurulmasıyla resmi kurumlar ve sivil toplum örgütlerinin koordineli hareketine dönüşmüştür. "Dünya milletlerinin spor alanında yaptıkları çağdaş atılımların Türk topraklarında millet ve Hükümet tarafından şuurlu bir çalışma programı ile kapsamlı ve etkin bir şekilde ele alınması Cumhuriyet döneminde mümkün olmuştur" (Evcin, 2014). Cumhuriyet dönemine kadar savaşların, işgallerin, kıtlık ve ekonomik sıkıntıların pençesinde Türk sporu gelişim gösterememiş diğer ulusların çok gerisinde kalmıştır. "Bu münasebetle Türkiye Cumhuriyeti'nin devraldığı spor mirası genel anlamıyla geçmişten gelen basit bilgilerle yürütülmeye çalışılan; geleneksel halk kültürü içine sıkışmış, çeşitlilikten, çağdaş gelişmelerden, bilimsel metodolojiden uzak kalmış ve profesyonel anlamda altyapısı oluşmamış bir yapı arz etmekte idi" (Ünver, 2004; Evcin, 2014). "Türk milletini, liderliğini yaptığı Millî Mücadele hareketi neticesinde bağımsızlığa taşıyan Atatürk başlattığı çok yönlü inkılâp hareketi içinde siyasî ve iktisadî çalışmaların yanı sıra sosyal ve kültürel faaliyetlere de önem vermiş, bunlardan bir tanesini de spor alanında yapılan çalışmalar teşkil etmiştir" (Evcin, 2014). Spor her yaş grubuna yaymak için ciddi çalışmalar yapılmış, okul bahçelerinde ve parklarda spor alanlarının oluşturulması hususu daha o yıllarda planlanmaya başlanmıştır. Halkevlerinin çatısı altında spor alanları oluşturulması ve spor malzemelerinin temini konusunda birçok ilde çalışmalar yapılmıştır. "Cumhuriyet Devrinde Atatürk milli sporlara önem vermiş, Türk Okçuluğunun yıldızı yeniden parlamıştır"(Hattatoğlu, 2006). Esasen henüz çok yeni olan Cumhuriyet de sağlıklı nesillerin yetişmesinin beden eğitimi ve beden kültürünün gelişmesiyle mümkün olacağını bilen önderimiz bu alanda da atılımlarda bulunmuştur. Cumhuriyetin ilk yıllarında atletizm, futbol, güreş, boks, atıcılık, bisiklet, eskrim ve tenis branşlarının federasyonları kurulmuş ve uluslararası federasyonlara da üyelikleri tamamlanmıştır. Okçuluk federasyonunun kurulması 1957 li yıllarda olsa da geleneksel okçuluğun devamı ve yaşatılması milli spor kültürümüz açısından da önemliydi. "Atatürk millî spor olarak addettiği okçuluğun canlandırılması, inkişâfı ve eski şöhretine yeniden sahip olabilmesi" amacıyla çalışmalara başlanması yönünde ilgililere talimat vermiştir" (Evcin, 2014).

## **Okspor Kurumu Kuruluşu**

Okspor Kurumu'nun ortaya çıkışı siyasi parti dönemine rastlamaktadır. İki yıl boyunca spor desteği, siyasi partinin güdümünde şekillenmiştir. Açılan halkevleri vasıtasıyla ülkede spor desteklenmiş, gençler spora teşvik edilmiştir. "1938 Yılında Büyük Zaferimizin yıldönümüne rastlayan 30 Ağustos tarihinde Beyođlu Cumhuriyet Halk Partisinin üst katındaki salonlarda Okspor Kurumu adını taşıyan bir milli spor kulübü kurulmuştur" (Kunter, 1943). Esasen bu yeni dönemde kurumsal anlamda okçuluğun temelleri bu salonda atılmıştır. "Bu kurumun amacı bir taraftan tarihi sporumuz olan okçuluğu yeni yetişenlere öğretmek, öbür taraftan da okçuluk tarihine ait belgeleri ve bilgileri toplamaya çalışmaktır" (Kunter, 1943). "Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın söz konusu spor dalına gösterdiği ihtimamı devam ettiren ve Ok Spor Kurumu'nun kuruluşu ve gelişmesi için çaba gösteren Türk Spor Kurumu'nun da bu süreç içinde bünyesindeki spor mntıklarına okçuluk sporuna ilgi gösterilmesi konusunda bir tamim gönderdiği bilinmektedir" (Evcin, 2014). Ne yazık ki Devlet Arşivleri'nde ve kütüphanelerde bu bilgiyi onaylayacak belgelere rastlanmamıştır. Süreç içerisinde zaman zaman meydana gelen üzücü hadiseler şu ya da bu şekilde geçmişe ait eserlerin yok olmasında etkili olmuştur. Bu kurumun kuruluşu ve diğer resmi kurumlar ile münasebeti hakkında literatürde çelişkili bilgiler görölmektedir. Sayın Baki Kunter'in yakın geçmişe ait (1943) izlenimler ve yazdıkları bu açıdan önemlidir. Buna göre: Okspor Kurumu'nun kuruluşu ve kurucu üyeleri Kunter'e gör şöyle idi, "Okspor Kulübü: Bay Vakkas Okatan, Necmettin Okyay, Bahir Özok ve İbrahim Özok ile rahmetli Kemal Gürses eski ok atanları bir araya toplayarak gençlerin bunlardan istifadelerini temin etmiş, kurum merkezinde okçuluğa ait küçük bir müze de kurulmuştur" (Kunter, 1943). Bu müze küçük bir odadan oluşmaktadır. Öyle anlaşılıyor ki, kurumu faaliyete geçirenlerin ellerinde bulunanlar ile etraftan topladıkları ve büyüklerinden kalma okçuluk malzemeleri ile müze oluşturulmuştur. "İlk kadın Türk okçuları arasında yer alan Betül Diker (Or) Hanım ise 1937'deki Gençlik ve Spor Bayramı gösterilerinde Atatürk'ün dikkatine mazhar olmuş ve Atatürk bu sporcunun eğitimi ile ilgilenilmesi için söz konusu kurumun başkanı Halim Baki Kunter'e talimat vermiştir. Nitekim bahsi geçen sporcu Türkiye'de okçuluk sporunun kadınlar arasında da yayılmasına öncülük eden isimler arasında yer almıştır" (Evcin, 2014). Mustafa Kemal Atatürk'ün ölümünden sonra zaten iyice desteğin azaldığı kurumu birde savaşın çıkması etkilemiştir. Tam olarak zamanı bilinmeyen bir tarihte faaliyetlere son verilmiş ve geleneksel okçuluk kaderine terk edilmiştir. "Okspor Kurumu'nun kapatılması 2.

dünya harbi'nde Türkiye savaşa girmese de ülkeye getirdiği ağır şartlar Okmeydanı'ndaki çalışmaları güçleştirmiş ve ara verdimiştir" (Hattatoğlu, 2006; Ölmez ve Özdamar, 2017).

### **Tartışma ve Sonuç**

Mustafa Kemal Atatürk'ün ilgisi ve o dönemde hayatta olan eski okçuların torunlarının çabası ile kurulan Okspor Kurumu; sporcu yetiştiren, ok ve yay imal eden aynı zamanda birde müzeye sahip olan önemli bir teşkilat idi. Bu kurumdan binlerce geleneksel okçu yetişmiş, bayramlarda ve kutlamalarda gösteriler yapmışlardır. Burada faaliyet gösteren gençler ve yetişkinler milli kültürün yaşatılmasında katkıda bulunmuşlardır. Ne yazık ki bu faaliyetler bu kurum adı altında günümüze kadar gelememiştir. Atatürk'ün ölümünden sonra kuruma destek giderek azalmış ve tam olarak bilinmeyen bir tarihte de kapanmıştır. Çok sonraları 1961 yılında ise Olimpik Okçuluk Federasyonu kurulmuştur.

### **Kaynakça**

- Acar, Ş; Özveri, M. (2017). Bir İstanbul Okçuluk Menzilnamesi. *Osmanlı Bilim Araştırmaları*, 18(2),24-58.
- Çoruhlu, T. (1993). *Osmanlı Tüfek, Tabanca ve Teçhizatları*. Ankara: Genel Kurmay Basımevi.
- Evcin, E. (2014). Atatürk'ün Spora ve Sporculara Bakışı. *Tarih Araştırmaları Dergisi*. 55,(33),303-378.
- Hattatoğlu, İ. (2006). İstanbul Ok Meydanı ve Fatih Sultan Mehmed'in Okçuluğu. *Vakıflar Dergisi*,104-115.
- Ölmez, F.N.,& Özdamar, H. (2017). Bir yüzüğün Öyküsü: Zihgir. *İdil*, 33(6): 1555-1579.
- Öngel, H. B. (2001). Gelişim Sürecinde Erken İç Asya Türk okçuluğu. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (21),189-215.
- Kunter, H. B. (1943). Ok Meydanı'ndaki Eski ve Yeni Çalışmalar. *Ülkü Dergisi*, 3, Sayı (31),12-16.
- Ünver, D. (2004). Atatürk ve Spor. *Balkan Türkoloji Araştırmaları Merkezi Türklük Bilgisi Dergisi*, (1) 167-172.
- Tuzcuoğulları Ö.T. (2022). *The Current Studies in Sport Science*, "Türklerde Okçuluk", ISRES 2022,40-51.
- Yücel, Ü. (1967). Sultan Mahmut II. Devrinde Okçuluk. *Türkiye Etnografya Dergisi*, (60)89-102.


## Futbol Antrenörlerinin Meslek Etiğine Karşı Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi\*\*

İzzet TUZER<sup>1</sup> 

Ali Gürel GÖKSEL<sup>\*2</sup> 

<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, MUĞLA

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1387525

### Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 07.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 11.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Meslek etiğine sahip, alanında uzman, sorumluluk bilinci yüksek ve aynı zamanda hoşgörü sahibi olan antrenörlerin branşa sundukları olumlu etkilerin yanında, meslek etiği dışında davranan, yeterli donanıma, bilgiye ve beceriye sahip olmayan antrenörler de olumsuz etkilerde bulunabilmektedir. Sporcuların, etik dışı davranışlara sahip olan antrenörler tarafından yetiştirilmesi sporda etik kavramını ve anlayışını zedeleyebilecek bir durumdur. Çalışmanın amacı, futbol antrenörlerinin meslek etiğine karşı tutum ve davranışlarının incelenmesi ve çıkan sonuçların önerilerle birlikte literatüre kazandırılmasıdır. Araştırmanın evrenini Muğla ilinde futbol antrenörlük belgesine sahip bireyler, örneklemini ise antrenörlük belgesine sahip olan ve aktif olarak görev yapan veya yapmayan futbol antrenörleri oluşturmaktadır. Çalışmaya veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, antrenörlerin etik kavramına karşı tutum ve davranışlarını ölçmek amacıyla Kayır ve Özbek (2019) tarafından geliştirilen "Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği (AMEDÖ)" kullanılmıştır. Bu doğrultuda Google form üzerinde hazırlanan anket formu aracılığıyla 115 gönüllü katılımcının verilerine ulaşılmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak amacıyla basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) analizi, normal dağılım göstermeyen gruplarda gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla kullanılan Kruskal Wallis-H testi ve iki bağımsız grubun karşılaştırması için parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeni açısından kadın antrenörlerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş, eğitim düzeyi, antrenörlük kademesi, antrenörlük süresi ve antrenörlük yapılan organizasyon değişkenleri açısından herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör, Futbol, Meslek Etiği

## Investigation of Football Coaches' Attitudes and Behaviors Towards Professional Ethics

### Abstract

In addition to the positive effects of coaches who have professional ethics, are experts in their field, have a high sense of responsibility and tolerance at the same time, coaches who act outside of professional ethics, who do not have sufficient equipment, knowledge and skills can also have negative effects. The training of athletes by coaches with unethical behaviors is a situation that may damage the concept and understanding of ethics in sports. The aim of the study is to examine the attitudes and behaviors of football coaches towards professional ethics and to provide the results of the study with recommendations and literature. The population of the study consists of individuals who have a football coaching certificate in Muğla province, and the sample consists of football coaches who have a coaching certificate and are actively working or not working. In order to collect data for the study, the personal information form prepared by the researchers and the "Coaches' Professional Ethical Behaviors Scale" developed by Kayır and Özbek (2019) were used to measure the attitudes and behaviors of coaches towards the concept of ethics. 115 football coaches voluntarily participated in the study. Kurtosis and skewness analysis, Kruskal Wallis-H test and Mann-Whitney U test were used to analyze the data. As a result of the analysis, a significant difference was found in favor of female coaches in terms of gender variable. No significant difference was found in terms of age, education level, coaching level, coaching period and organization of coaching.

**Keywords:** Coach, Football, Professional Ethics

\* Sorumlu Yazar: Ali Gürel GÖKSEL

E-mail: aligoksel@mu.edu.tr

\*\* TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012204633 proje numarası ile desteklenmiştir.

## Giriş

Etik, bireysel ve toplumsal davranışları düzenlemekle beraber doğru ilişkiler kurmanın yöntemlerini araştıran ve irdeleyen felsefe dalıdır (Dinçer, 1997; Kentsu, 2007). Etik olan bir davranış, temelinde bilgiyi, kuralları, özveriyi ve sorumluluğu taşır. Bir başka deyişle etik, doğru davranışlar sergilemek, düşünme pratiği yapmak, kişiliği ve karakteri yansıtmaktır. Etik, toplum yaşantısında özverili ve bilinçli yapılan iş bölümleri sonucunda meslek etiği kavramını ortaya çıkarmıştır (Aydın, 2021). Meslek etiği, etik kavramının bir alt dalıdır. İnsan, hayatının büyük bir bölümünü oluşturan meslek yaşantısında bir etik anlayışa sahiptir. Bu anlayış içerisinde meslek etiği, bireylerin mesleklerinin gerekliliklerini yerine getirdikleri esnada karşılaştıkları durumlara tepki olarak nasıl davranmaları gerektiği ve bu davranışlarını yönlendirmelerine destek olan bir kavramdır (Çabuk ve İşgüden, 2020). Her meslek grubunda olduğu gibi antrenörlük mesleği içerisinde de antrenörlük mesleğini uygulayan kişilerin uymasının elzem olduğu belli başlı davranış ilkeleri vardır. Bu ilkeler o meslekte takip edilmesi gereken (istendik) davranışları ya da farklı bir deyişle meslek etiğini belirler. (Karataş, Caner, Kahyaoğlu ve Kâhya, 2019). Sporun ileriye taşınmasına destek olan bir meslek kolu olarak antrenörlük, ülkemizde her geçen gün gelişim gösteren meslek alanıdır (Sural, İlhan ve Esentürk 2018). Antrenör, sporcularının başarıya ulaşabilmesi için onları eğiten, bilgi ve birikimlerini aktaran, sporcuların teknik ve taktik anlayışını yükseltmeyi amaçlayan kişidir. Antrenör aynı zamanda, bireysel ve takım sporlarında öncelikle bireyi daha sonra grubu çalıştıran, antrenman programlarını organize eden ve bunun sonucunda düzenlenecek müsabakalar için sporcularını hem teknik hem de taktik açısından geliştiren kişidir (Cruickshank ve Collins, 2015). Antrenörlerin müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında etik açıdan sergileyecekleri tutum ve davranışların sporculara da örnek olacağı düşünüldüğünden dikkat edilmesi gereken önemli bir durumdur. Tutum, bir durum karşısında ortaya konulan davranış şeklidir. Davranış ise, kişinin gösterdiği tepkinin genel adıdır. Bu kavramlara göre etik kavramı ile antrenörlüğün ortak yolu tutum ve davranıştır. Sporun içerisindeki kurallar antrenör kadar antrenörün sorumlu olduğu sporcular için de önem arz ettiğinden, bir antrenör kuralları meslek etiği çerçevesinde uygularsa hem kendi spor hayatını hem de çalıştırdığı sporcu grubunun spor hayatını başarıya yaklaştırmış olacaktır (Potrac, Jones ve Armour 2002). Antrenörlük mesleğinin içinde karşı karşıya kalınan etik dışı davranışlar antrenörlük kavramını ve spor kavramını olumsuz etkileyebilmektedir. Sporun içinde önemli bir yere sahip olan

antrenörler, sporun gelişmesine ve yayılmasına son derece önem verdikleri için etik dışı davranışlardan kaçınmalıdır (Dolaşır, 2006). Antrenörlerin davranışlarından etkilenen kesimleri göz önünde bulundurduğumuzda, antrenörlerin müsabakalar sırasında etik kavramına verdikleri değer yanı sıra yaşantılarında da etik kavramına uygun hareket etmelerinin önemli bir durum olduğu düşünülmektedir (Dolaşır-Tuncel ve Büyüköztürk, 2009). Antrenör açısından yazılı bir kural olmasa da meslek etiği, antrenörün davranışlarından, bilgi ve birikimlerinden faydalanan sporcular için son derece önemli olduğundan, etik kavramını benimseyen antrenörlerin çalıştırdığı oyuncu grubunun spor hayatı olumlu yönde ilerlerken, bu kavramdan uzak olan antrenörlerin çalıştırdığı oyuncu grubunun spor hayatı ise olumsuz yönde ilerlemektedir. Bu sebeple meslek etiği her meslek grubunda olduğu gibi sporun içinde antrenörlük mesleği adı altında da son derece önemlidir (Karakoç, Yüksek, Aydın, Karakoç, Yetiş ve Baydil, 2011). Bu düşünceden yola çıkarak meslek etiği altında antrenörlerden beklenen ve beklenmeyen davranışlar mevcuttur. Antrenörlerden beklenen davranışların başında, kendisinin etik kurallar çerçevesinde hareket etmesi ve etik kuralları benimsemesi gelmektedir. Bununla birlikte sporcularına da etik kavramını doğru bir dille anlatıp onların da etik kavramına önem vermesi gerektiğini vurgulaması son derece fayda sağlayacaktır. Sporun içerisinde yer alan her bir sporcuya eşit davranması, sporcularına ve rakiplerine sevgi ve saygı göstermesi, sporcunun performansından önce sağlığını önemsemesi, sporcular ile sağlıklı ilişkiler kurması, sporculara karşı samimi, güler yüzlü ve şefkatli olması bir antrenörden beklenen davranışlardır (Hadley, 2006). Bir antrenörün etik kavramına değer vermemesi en büyük sorunken, şiddeti ve şiddet içeren unsurları benimsemesi, kendisini takımdan, gruptan üstün görmesi aynı zamanda sporun içerisinde olmaması gereken uygunsuz hareketlerde bulunması bir antrenörün kaçınılması gereken davranışlardır. Hileye, şiddete, performans arttırıcı ilaçlara, akademik bilgilere önem vermeden sporcuları antrene etmeye çalışması ve bununla beraber fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden sporculara zarar vermesi ise etik dışı davranışlara yani bir antrenörden beklenmeyen davranışlara örnektir (Eitzen, 2012). Antrenörlük mesleğinin içerisinde uygulanması elzem olan bu gereklilikler, mesleğin iletişim, kişilik ve ahlaki boyutunun önemine de vurgu yapmaktadır. Ortak bir amacı hayata geçirebilmek için antrenörler ellerindeki verileri ve tecrübelerini aktarmada etkili iletişim kanallarını değerlendirerek olumlu ilişkiler geliştirebilmeli, bu transfer sürecini etik değerler etrafında gerçekleştirmelidir (Akgül ve Mutlu, 2021; Duffy ve Passmore, 2010;

Tepeköylü, Öztürk ve Soytürk, 2019; Yıldız ve Yıldız, 2020). Bu bilgilerden yola çıkarak söz konusu araştırmanın amacı, futbol antrenörlerinin meslek etiğine karşı tutum ve davranışlarının incelenmesi ve çıkan sonuçların önerilerle birlikte literatüre kazandırılmasıdır.

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

**H1:** Cinsiyet değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H2:** Yaş değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H3:** Eğitim durumu değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H4:** Antrenörlük kademesi değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H5:** Antrenörlük süresi değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H6:** Antrenörlük yapılan organizasyon değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Muğla ilindeki “Futbol Antrenörlerinin Meslek Etiğine Karşı Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi” amacıyla yürütülen çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Betimsel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada, konuyu oluşturan durumlara, vakalara, kişilere, olaylara ya da nesnelere herhangi bir müdahalede bulunulmadan mevcut şartlarda ve olduğu şekliyle açıklamaya çalışılmıştır (Karasar, 2007).

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Muğla ilinde futbol antrenörlük belgesine sahip bireyler, örneklemini ise çalışmaya gönüllü olarak katılan futbol antrenörleri oluşturmaktadır. Araştırmacılar tarafından içerisinde kişisel bilgi formu ve antrenörlerin meslek etiği davranışlarını ölçebilmek amacıyla hazırlanan anketle birlikte elde edilen veriler, 9’u kadın 106’sı erkek olmak üzere toplamda 115 futbol antrenöründen elde edilmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Kadın	9	7.8
	Erkek	106	92.2
Yaş	18-25 Yaş	55	47.8
	26-35 Yaş	24	20.0
	36-50 Yaş	25	21.7
	51-Yaş ve Üzeri	12	10.4
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	5	4.3
	Lise	18	15.7
	Lisans	86	74.8
	Lisansüstü	6	5.2
Antrenörlük Kademesi	TFF Grassroots C	79	68.7
	UEFA B Lisans	21	18.3
	UEFA A Lisans	13	11.3
	UEFA Pro Lisans	2	1.7
Antrenörlük Süresi	4 Yıldan Az	64	55.7
	5-9 Yıl	23	20.0
	10 Yıldan Fazla	28	24.3
Antrenörlük Yapılan Organizasyon	Futbol Okulları	30	26.1
	1.ve 2. Amatör Lig	20	17.4
	Süper Amatör Lig	37	32.2
	Bölgesel Amatör Lig	7	6.1
	Profesyonel Ligler	21	13.8
<b>Toplam</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	

## Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik kurul onayı araştırma öncesinde 29.11.2022 tarih, 220183 protokol numaralı ve 144 sayılı karar ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

## Verilerin Toplanması

Araştırmacılar tarafından belirlenen ölçek ve oluşturulan kişisel bilgi formu Google Form üzerinde düzenlenmiştir. Oluşturulan anket formu gerekli etik kurul izninin alınmasından sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen antrenörlerle elektronik ortamda çevrimiçi paylaşılmıştır. Çevrim içi anket formalarının doldurulabilmesi için 30 günlük bir süre belirtilmiş ve 30. günün sonunda geri dönüşü olan anket formları Google form veri tabanında kayıt altına alınmıştır. Veri toplama süreci araştırmacılar tarafından 1 Nisan 2023 tarihinde başlamış ve 1 Mayıs 2023 tarihinde sonlandırılmıştır. Veri toplama araçları toplamda iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde çalışmaya veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve ikinci bölümde antrenörlerin etik kavramına karşı tutum ve davranışlarını ölçmek için Kayır ve Özbek'in (2019) geliştirdiği "Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği (AMEDÖ)" kullanılmıştır. Toplamda 19 sorunun bulunduğu ve



beşli likert tipindeki AMEDÖ “Hiç Uymam (1), Az Uyarım (2), Orta Düzeyde Uyarım (3), Çok Uyarım (4) ve Tam Uyarım (5)” şeklinde değerlendirilmiştir. Ölçek bütünü için iç tutarlılık değerinin 0.96 olduğu, alt boyutların iç tutarlılık değerleri ise profesyonellik boyutu 0.94, saygı boyutu 0.84, sorumluluk boyutu 0.81, hoşgörü boyutu 0.78 olarak geçerlilik kazanmıştır. Büyüköztürk’e (2019) göre 0.70 olması gereken Cronbach’s alpha değerinin güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

### Verilerin analizi

Elde edilen verilerin analizleri yapılmadan önce normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tablo 2).  $\pm 1$  sınırları içerisinde yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilir (Büyüköztürk, 2019). Ulaşılan çarpıklık ve basıklık değerlerine göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş ve bu nedenle non-parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplar arasındaki analizleri yapabilmek için Mann Whitney U testi, ikiden fazla olan grupların analizlerini yapmak için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Yapılan Kruskal-Wallis H testiyle analiz edilen gruplar arasında herhangi bir fark bulunması durumunda Dunn’s çoklu karşılaştırma testi kullanılır. Ulaşılan verilerin güvenilirlik değerlerini tespit etmek amacıyla Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı incelenmiştir. Ölçeğin genelinin iç tutarlık katsayısının 0.82, ölçeğin alt boyutları için iç tutarlık katsayılarının 0.60 ile 0.69 arasında değiştiği bulunmuştur. Elde edilen değerler sonucunda örneklem grubundan elde edilen verilerin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2).

**Tablo 2.** Faktörlere göre ölçek puan dağılımı

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
AMEDÖ	115	67.00	95.00	85.2000	6.93225	-.464	-.442	0.828
Profesyonellik	115	31.00	45.00	40.6696	3.52117	-.487	-.544	0.698
Saygı	115	10.00	20.00	17.2174	2.25475	-.738	.365	0.657
Sorumluluk	115	7.00	15.00	14.5130	1.23093	-3.534	15.178	0.642
Hoşgörü	115	8.00	15.00	12.8000	1.92491	-.574	-.498	0.600

### Bulgular

Bulgular bölümünde araştırmmanın amacı ve yöntemi doğrultusunda elde edilen verilerin analizleri sonunda ulaşılan bulguların tablolarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

**Tablo 3.** Antrenörlerin meslek etiği davranışlarına ilişkin görüşlerinin Mann-Whitney U testi analizi

	Cinsiyet	n	S. O.	S. T.	U	p
AMEDÖ	Kadın	9	84.22	758.00	241.000	.014*
	Erkek	106	55.77	5912.00		
Profesyonellik	Kadın	9	79.44	715.00	284.000	.043*
	Erkek	106	56.18	5955.00		
Saygı	Kadın	9	77.72	699.50	299.500	.061
	Erkek	106	56.33	5970.50		
Sorumluluk	Kadın	9	64.39	579.50	419.500	.399
	Erkek	106	57.46	6090.50		
Hoşgörü	Kadın	9	80.56	725.00	274.000	.031*
	Erkek	106	56.08	5945.00		

\*p<0,05

Tablo 3'e göre, yapılan ilişkisiz ölçümleri için Mann-Whitney U testi sonucunda, futbol antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre antrenörlük meslek etiği düzeylerinin profesyonellik (U=284.00; p<.05) ve hoşgörü (U=274.00; p<.05) alt boyutlarında kadın antrenörler lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları

	Yaş	n	$\bar{x}$	$\sigma$	S.O.	Kruskal-Wallis H	
						$\chi^2$	p
AMEDÖ	18-25 Yaş	55	4.44	0.373	54.29	1.469	.689
	26-35 Yaş	24	4.53	0.394	62.89		
	36-50 Yaş	25	4.52	0.324	61.58		
	51-Yaş ve Üzeri	12	4.49	0.369	58.17		
Profesyonellik	18-25 Yaş	55	4.49	0.378	55.09	1.021	.796
	26-35 Yaş	24	4.55	0.440	62.61		
	36-50 Yaş	25	4.56	0.353	60.52		
	51-Yaş ve Üzeri	12	4.49	0.460	57.25		
Saygı	18-25 Yaş	55	4.27	0.624	57.70	.325	.955
	26-35 Yaş	24	4.34	0.592	61.07		
	36-50 Yaş	25	4.33	0.466	57.36		
	51-Yaş ve Üzeri	12	4.29	0.437	54.83		
Sorumluluk	18-25 Yaş	55	4.82	0.487	58.50	.232	.972
	26-35 Yaş	24	4.88	0.258	58.13		
	36-50 Yaş	25	4.85	0.320	58.26		
	51-Yaş ve Üzeri	12	4.77	0.456	54.92		
Hoşgörü	18-25 Yaş	55	4.14	0.681	51.96	4.467	.215
	26-35 Yaş	24	4.34	0.631	62.65		
	36-50 Yaş	25	4.36	0.480	60.64		
	51-Yaş ve Üzeri	12	4.47	0.731	71.25		

p>0.05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre AMEDÖ'den (p=.689>.05) aldıkları puanlar sonucunda herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuçlar incelendiğinde profesyonellik (p=.796>.05), saygı (p=.955>.05), sorumluluk

( $p=.972>.05$ ) ve hoşgörü ( $p=.215>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları

	Eğitim	n	$\bar{x}$	$\sigma$	S.O.	Kruskal-Wallis H	
						$\chi^2$	p
AMEDÖ	İlköğretim	5	4.38	0.450	49.00	.697	.874
	Lise	18	4.51	0.393	61.11		
	Lisans	86	4.48	0.360	58.26		
	Lisansüstü	6	4.45	0.346	52.42		
Profesyonellik	İlköğretim	5	4.31	0.625	46.00	.967	.809
	Lise	18	4.54	0.428	61.83		
	Lisans	86	4.52	0.374	58.14		
	Lisansüstü	6	4.50	0.349	54.50		
Saygı	İlköğretim	5	4.35	0.379	57.80	.619	.892
	Lise	18	4.34	0.582	60.56		
	Lisans	86	4.29	0.582	58.15		
	Lisansüstü	6	4.20	0.430	48.42		
Sorumluluk	İlköğretim	5	4.66	0.577	46.50	1.884	.597
	Lise	18	4.83	0.383	59.42		
	Lisans	86	4.85	0.410	58.86		
	Lisansüstü	6	4.77	0.403	51.00		
Hoşgörü	İlköğretim	5	4.40	1.011	72.10	1.149	.765
	Lise	18	4.31	0.610	59.92		
	Lisans	86	4.24	0.641	56.66		
	Lisansüstü	6	4.33	0.516	59.67		

$p>0.05$

Tablo 5'te katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre AMEDÖ'den ( $p=.874>.05$ ) aldıkları puanlar sonucunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Ulaşılan sonuçlara göre profesyonellik ( $p=.809>.05$ ), saygı ( $p=.892>.05$ ), sorumluluk ( $p=.597>.05$ ) ve hoşgörü ( $p=.765>.05$ ) alt boyutları ile katılımcıların eğitim durumları arasında da herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların antrenörlük kademesi değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları

	Antrenörlük Kademesi	n	$\bar{x}$	$\sigma$	S.O.	Kruskal-Wallis H	
						$\chi^2$	p
<b>AMEDÖ</b>	TFF Grassroots C	79	4.46	0.370	56.22	2.562	.464
	UEFA B Lisans	21	4.58	0.321	66.38		
	UEFA A Lisans	13	4.40	0.406	52.38		
	UEFA Pro Lisans	2	4.68	0.148	76.75		
<b>Profesyonellik</b>	TFF Grassroots C	79	4.50	0.376	55.94	4.751	.191
	UEFA B Lisans	21	4.65	0.338	69.29		
	UEFA A Lisans	13	4.36	0.511	48.73		
	UEFA Pro Lisans	2	4.77	0.314	81.25		
<b>Saygı</b>	TFF Grassroots C	79	4.30	0.611	59.09	1.041	.791
	UEFA B Lisans	21	4.35	0.478	59.19		
	UEFA A Lisans	13	4.21	0.406	49.23		
	UEFA Pro Lisans	2	4.37	0.530	59.25		
<b>Sorumluluk</b>	TFF Grassroots C	79	4.80	0.461	56.67	3.376	.337
	UEFA B Lisans	21	4.96	0.100	65.19		
	UEFA A Lisans	13	4.79	0.397	52.62		
	UEFA Pro Lisans	2	5.00	0.000	70.00		
<b>Hoşgörü</b>	TFF Grassroots C	79	4.22	0.635	55.79	1.681	.641
	UEFA B Lisans	21	4.30	0.648	59.52		
	UEFA A Lisans	13	4.41	0.709	67.15		
	UEFA Pro Lisans	2	4.50	0.707	69.75		

p>0.05

Tablo 6'da katılımcıların antrenörlük kademesi değişkenine göre AMEDÖ'den ( $p=.464>.05$ ) aldıkları puanlar neticesinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Profesyonellik ( $p=.191>.05$ ), saygı ( $p=.791>.05$ ), sorumluluk ( $p=.337>.05$ ) ve hoşgörü ( $p=.641>.05$ ) alt boyutlarında da katılımcıların antrenörlük kademeleri değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır.

**Tablo 7.** Katılımcıların antrenörlük süresi değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları

	Antrenörlük Süresi	n	$\bar{x}$	$\sigma$	S.O.	Kruskal-Wallis H	
						$\chi^2$	p
<b>AMEDÖ</b>	4 Yıldan Az	64	4.47	0.366	56.92	1.833	.400
	5-9 Yıl	23	4.56	0.375	66.02		
	10 Yıldan Fazla	28	4.44	0.354	53.88		
<b>Profesyonellik</b>	4 Yıldan Az	64	4.50	0.381	56.62	2.138	.343
	5-9 Yıl	23	4.62	0.357	66.76		
	10 Yıldan Fazla	28	4.46	0.435	53.96		
<b>Saygı</b>	4 Yıldan Az	64	4.33	0.588	60.84	1.283	.526
	5-9 Yıl	23	4.26	0.650	56.78		
	10 Yıldan Fazla	28	4.25	0.427	52.52		
<b>Sorumluluk</b>	4 Yıldan Az	64	4.81	0.478	58.13	.563	.755
	5-9 Yıl	23	4.91	0.206	60.57		
	10 Yıldan Fazla	28	4.82	0.368	55.59		
<b>Hoşgörü</b>	4 Yıldan Az	64	4.20	0.630	54.48	3.434	.180
	5-9 Yıl	23	4.44	0.714	69.13		
	10 Yıldan Fazla	28	4.26	0.597	56.91		

p>0.05

Tablo 7'ye göre katılımcıların antrenörlük süresi değişkeni açısından AMEDÖ'den ( $p=.400>.05$ ) aldıkları puanlar değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Profesyonellik ( $p=.343>.05$ ), saygı ( $p=.526>.05$ ), sorumluluk ( $p=.755>.05$ ) ve hoşgörü ( $p=.180>.05$ ) alt boyutlarında da anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır.

**Tablo 8.** Katılımcıların antrenörlük yapılan organizasyon değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları

	Organizasyon	n	$\bar{x}$	$\sigma$	S.O.	Kruskal-Wallis H	
						$\chi^2$	p
AMEDÖ	Futbol Okulları	30	4.49	0.403	60.07	1.065	.900
	1.ve 2. Amatör	20	4.54	0.346	63.28		
	Süper Amatör	37	4.45	0.351	54.74		
	Bölgesel Amatör	7	4.50	0.378	57.93		
	Profesyonel Ligler	21	4.45	0.370	55.79		
Profesyonellik	Futbol Okulları	30	4.54	0.403	60.17	1.562	.816
	1.ve 2. Amatör	20	4.60	0.306	63.80		
	Süper Amatör	37	4.49	0.387	55.64		
	Bölgesel Amatör	7	4.34	0.575	48.29		
	Profesyonel Ligler	21	4.50	0.398	56.79		
Saygı	Futbol Okulları	30	4.26	0.612	56.53	4.038	.401
	1.ve 2. Amatör	20	4.36	0.558	61.48		
	Süper Amatör	37	4.33	0.598	61.11		
	Bölgesel Amatör	7	4.53	0.443	70.93		
	Profesyonel Ligler	21	4.16	0.469	47.00		
Sorumluluk	Futbol Okulları	30	4.80	0.616	61.63	2.261	.688
	1.ve 2. Amatör	20	4.85	0.332	58.23		
	Süper Amatör	37	4.82	0.310	53.53		
	Bölgesel Amatör	7	4.90	0.251	61.71		
	Profesyonel Ligler	21	4.87	0.324	59.24		
Hoşgörü	Futbol Okulları	30	4.35	0.580	61.70	3.237	.519
	1.ve 2. Amatör	20	4.31	0.670	61.05		
	Süper Amatör	37	4.12	0.686	51.43		
	Bölgesel Amatör	7	4.52	0.604	71.36		
	Profesyonel Ligler	21	4.25	0.631	56.93		

Tablo 8'de katılımcıların antrenörlük yapılan organizasyon değişkenine göre AMEDÖ'den ( $p=.900>.05$ ) aldıkları puanlar sonucunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde profesyonellik ( $p=.816>.05$ ), saygı ( $p=.401>.05$ ), sorumluluk ( $p=.688>.05$ ) ve hoşgörü ( $p=.519>.05$ ) alt boyutlarında da herhangi bir anlamlı farklılığa bulunmamıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Futbol branşının önemli paydaşlarından biri olan futbol antrenörlerinin birçok değişkene göre antrenörlük eğilimlerinin ve antrenörlük yapılarının durumu inceleme

altına alınmıştır. Bu araştırma, futbol antrenörlerinin etik kavramına karşı tutum ile davranışlarını incelemek ve meslek etiği kurallarına uyup uymadıklarını ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan veriler, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, antrenörlük süresi, antrenörlük kademesi ve antrenörlük yapılan organizasyon değişkenleri açısından analiz edilmiştir.

Araştırmaya dâhil olan bireylerin %92.2'sinin (n=106) erkek antrenörlerden oluştuğu, yaşları incelendiğinde ise en fazla katılımcının %47.8'le (n=55) 18-25 yaş aralığında bulunan antrenörlerin olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların antrenörlük kademesi sorusuna verdikleri cevaplar sonucunda en çok katılımın %68.7 ile (n=799) TFF Grassroots C kademesinde bulunan antrenörlerden olduğu bulunmuştur. Bireylerin antrenörlük süreleri değerlendirildiğinde %55.7'sinin (n=64) 4 yıldan az cevabını verdikleri tespit edilmiştir. Gönüllü katılımcıların antrenörlük yapılan organizasyon açısından vermiş oldukları cevaplar neticesinde %32.2'sinin (n=37) Süper Amatör Ligde görev yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1). Elde edilen bulgular incelendiğinde, Muğla bölgesinde görev yapan futbol antrenörlerinin AMEDÖ'den aldıkları puanlar sonucunda ulaştıkları en yüksek ortalama profesyonellik alt boyutundadır. Bunu sırasıyla saygı, sorumluluk ve hoşgörü alt boyutları takip etmektedir (Tablo 2). (H1) Cinsiyet değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur hipotezi ulaşılan sonuçlar neticesinde doğrulanmamıştır. Ölçeğin geneline ve alt boyutlara bakıldığında kadın ve erkek antrenörler arasında profesyonellik ve hoşgörü alt boyutlarında kadın antrenörlerin lehine anlamlı bir farklılığa ulaşılırken, saygı ve sorumluluk alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan farklılık bulunmamıştır (Tablo 3). Ulaşılan sonucun, kadın antrenörlerin meslek etiği kavramına daha fazla önem vermesinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Kadın ve erkek antrenörlerin konu ile ilgili farklı düşüncelerinin sebebi, erkek antrenörlerin kadın antrenörlere nazaran sert mizaçlı, kadın antrenörlerin ise erkek antrenörlere göre daha hoşgörülü ve anlayışlı kişilik özelliklerine sahip olması olabilir (Kayır ve Özbek 2021). Antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre meslek etiği ilkelerinin değerlendirildiği bazı çalışmalarda erkek antrenörlerin lehine sonuçlara ulaşılmıştır (Dolaşır-Tuncel, 2009; Güvendi, Türksoy, Keskin, Altıncı ve Şahin, 2016). Atlı, Karadağ ve Mirzeoğlu (2022), Dolaşır (2005) ve Güven ve Öncü'nün (2012) ulaştıkları sonuçlara göre sporcuların cinsiyetlerine göre antrenörlerinin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca Certel, Alkış ve Gürpınar'ın (2018) gerçekleştirmiş oldukları

çalışmada, antrenörlerin cinsiyet değişkeni açısından mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. (H2) Yaş değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmamıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre elde edilen bulgular sonucunda, araştırmaya katılan kişilerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır (Tablo 4). Dolaşır'ın (2005) antrenörlerin mesleki etik ilkelerini ölçtüğü çalışmada da yaş değişkeni ve mesleki etik ilkelere uyma düzeyi arasında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamış ve çalışmamızla benzerlik göstermiştir. (H3) Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde, eğitim durumu değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik tutum ve davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmamıştır. Çalışma sonuçlarımızla paralellik gösteren Atlı vd. (2022), Güvendi vd. (2016) ile Koçak'ın (2015) ulaştıkları bulgular sonucunda antrenörlerin eğitim durumları ve meslek etiği davranışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolaşır'ın (2005) antrenörlerin mesleki etik düzeyleriyle ilgili antrenörlerin vermiş oldukları cevapları değerlendirdiği çalışmasında, antrenörlerin eğitim düzeyleri ve mesleki etik ilkelere uyma durumları arasında bir farklılığa ulaşmamıştır. Bunun yanı sıra aynı çalışmada eğitim düzeyleri farklı olan sporcuların antrenörleriyle ilgili vermiş oldukları cevaplara göre anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Üniversite eğitimi almış olan sporcuların alamayanlara göre antrenörlerinin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin daha düşük olduğu cevabını vermişlerdir. (H4) Antrenörlük kademesi değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmamıştır. Araştırmada futbol antrenörlerinin AMEDÖ'den aldıkları puanlar sonucunda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. UEFA Pro lisanslı antrenörlerin genel olarak verdikleri cevaplar, etik değerlere önem verdiklerini gösterse de farklı antrenörlük kademelerine sahip olan antrenörler ile aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır (Tablo 6). Bu sonucun yanı sıra alan yazında yer alan ve Atlı vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, voleybol antrenörlerinin kademesi ve meslek etiği davranışları arasında anlamlı farklılıklara ulaşılmış ve çalışmamızdan farklı bulgular elde edilmiştir. (H5) Antrenörlük süresi değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmamıştır. Muğla bölgesinde görev yapan futbol antrenörlerinin antrenörlük süresi değişkenine göre AMEDÖ'den aldıkları puanlar neticesinde hem alt boyutlarda hem de ölçeğin genelinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmamıştır (Tablo 7). Dolaşır'ın (2005)

çalışma sonuçlarına göre antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri ve kıdemleri arasında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamış ve çalışmamızla paralellik göstermiştir.

(H6) Antrenörlük yapılan organizasyon değişkenine göre futbol antrenörlerinin etik davranış ve tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmamıştır. Araştırmada antrenörlük yapılan organizasyon değişkenine göre AMEDÖ'den alınan puanlar neticesinde hem alt boyutlarda hem de ölçeğin genelinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Atlı vd. (2022) voleybol antrenörlerinin mesleki etik davranışlarının incelendiği çalışmada, deneyim süreleri arasında genç yaş ve deneyimi az olan gruplar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 8). Sonuç olarak; antrenörlerin mesleki etiğe karşı tutum ve davranışlarının incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, antrenörlük kademesi, antrenörlük süresi ve antrenörlük yapılan organizasyon değişkenleri açısından incelemelerde bulunulmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda araştırmacılar tarafından belirlenen sorular arasında yer alan cinsiyet değişkeni ve antrenörlerin mesleki etiğe karşı tutum ve davranışları arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak çalışmada yer alan yaş, eğitim düzeyi, antrenörlük kademesi, antrenörlük süresi ve antrenörlük yapılan organizasyon değişkenleri açısından herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır.

## Öneriler

- Hem gerçekleştirilen antrenörlük kurslarında hem de spor eğitimi veren yüksek öğretim kurumlarında yer alan derslere ek olarak meslek etiği konusunun ayrı bir ders olarak eğitim-öğretim programında yer alması gerekmektedir.
- TFF tarafından antrenörlere verilen kurs ve seminerlerde etik, mesleki etik, fair play ve sportmenlik temalı eğitimlerin verilmesi daha istendik davranışlar sergileyen bir kitleye sahip olunmasına destek olacaktır.
- TFF ve TÜFAD iş birliği ile antrenörlük yapacak kişilerin oluşturulan "Meslek Etiğine Uygunluk" sertifikası ile antrenörlük yapmalarına izin verilmesi bu duruma katkı sağlayacaktır.
- Daha büyük ve farklı örneklem gruplarının tercih edildiği çalışmalar yapılarak antrenörlerin mesleki etik düzeyleri daha detaylı incelenebilir ve branşlar arasındaki farklılıklar değerlendirilebilir.



## Kaynaklar

- Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 81-95.
- Atlı, K., Karadağ, Ö., & Mirzeoğlu, A. D. (2022). Voleybol antrenörlerinin meslek etiği davranışlarına ilişkin antrenör ve sporcu görüşlerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 171-188.
- Aydın, İ. (2021). Eğitim ve öğretimde etik. Pegem Yayıncılık.
- Büyükoztürk Ş. (2019). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Yayıncılık.
- Certel, Z., Alkış, A., & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin antrenör ve sporcu gözüyle değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(2), 223-231.
- Cruickshank, A., & Collins, D. (2015). The sport coach. In O'Boyle, I., Murray, D., and Cummins, P. (Eds.), *Leadership in sport* (pp. 155-172). Routledge.
- Dinçer, Ö. (1997). Stratejik yönetim ve işletme politikası. Beta Yayıncılık.
- Dolaşır S. (2005). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerine ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dolaşır, S. (2005). Değişim yönetimi ve spor örgütleri. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-15.
- Dolaşır, S. (2006). Antrenörlük etiği ve ilkeleri. Gazi Yayınevi.
- Dolaşır-Tuncel, S., & Büyükoztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin mesleki etik ilkeleri nelerdir? Nasıl ölçülür? Ölçek geliştirme: Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 159-168.
- Duffy, M., & Passmore, J. (2010). Ethics in coaching: An ethical decision-making framework for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(2), 140-151.
- Eitzen, D. S. (2016). Fair and foul: Beyond the myths and paradoxes of sport. Rowman & Littlefield.
- Ferrero, F. (Ed.). (2006). *The British Canoe Union Coaching Handbook*. Pesda Press.
- Çabuk, A., & İşgüden, B. (2006). Meslek etiği ve meslek etiğinin meslek yaşamı üzerindeki etkileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(16), 59-86.

- Güven Ö., & Öncü E. (2012). Antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı ölçeğinin geliştirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 67-75.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Keskin, N., Altıncı, E. E., & Şahin, S. (2016). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, (7), 43-61.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü., & Baydil, B. (2011). Milli Takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, S., Caner, M., Kahyaoğlu, R. B. & Kâhya, S. (2019). Öğretmen adaylarının gözünden etik öğretmen ve öğretmenlik meslek etiği dersi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 29-49.
- Kayır, B., & Özbek, O. (2021). Antrenörlerin meslek etiği davranışlarına ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 1-12.
- Kentsu, J. (2007). Okul yöneticilerinin kişilik özelliklerinin örgütsel etik üzerine etkisi. [Yüksek Lisans Tezi], Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Koçak, Ç. V. (2015). Voleybol antrenörlerinin mesleki yeterlikleri [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). It's all about getting respect: The coaching behaviors of an expert English soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183-202.
- Sural, V., İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2018). Özel sporcularla çalışan antrenörlerin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 126-137.
- Tepeköylü, Ö., & Soytürk, M. (2019). Sporcu algılarına göre antrenör iletişim becerileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 576-583.
- Yıldız, Ö., & Yıldız, M. (2020). Futbol hakemlerinin sporun ahlaki iklimine ilişkin görüşleri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 357-378.

## Tabata Protokolünün Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Kenan BOZBAY\*<sup>1</sup> 

Emsal Çağla AVCU<sup>2</sup> 

İsa AYDEMİR<sup>3</sup> 


Vedat ÇINAR<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *ELAZIĞ*

<sup>2</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *SİVAS*

<sup>3</sup>Hakkâri Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, *HAKKÂRİ*

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *ELAZIĞ*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1395953

### Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 25.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 11.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Bu çalışmanın amacı tabata protokolünün voleybolcularda bazı fiziksel performans parametrelerine etkisini incelemektir. Voleybol kursuna katılan 11-12 yaş arası 30 kız katılımcı çalışmaya gönüllü olarak dahil edilmiştir. Katılımcılar deney (n=15) ve kontrol (n=15) grubu olarak rastgele iki eşit gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu 6 hafta boyunca yalnızca teknik ve taktik voleybol antrenman programına katılırken deney grubu ek olarak tabata protokolüne de katılmıştır. Tüm katılımcıların dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 metre sürat, 30 saniye mekik ve 30 saniye şınav testleri 6 hafta öncesi ve sonrasında değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test bulgularında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 metre sürat, 30 saniye mekik ve 30 saniye şınav testlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Deney ve kontrol grubunun ön test test-son test bulguları arasında oluşan farklılıkların karşılaştırılması incelendiğinde 30 saniye mekik testinde gruplar arası anlamlı bir fark bulunmazken (p>0.05), dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 metre sürat ve 30 saniye şınav testlerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Sonuç olarak, antrenman programına ek olarak uygulanan tabata protokolünün fiziksel performans parametreleri üzerine olumlu etkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla zaman açısından verimli bir antrenman programı olan tabata protokolünün voleybol antrenman programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman, Fiziksel performans, Adölesan

## Examining the Effect of Tabata Protocol on Some Performance Parameters

### Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of tabata protocol on some physical performance parameters in volleyball players. Thirty female participant aged 11-12 who participated in the volleyball course were voluntarily included in the study. Participants were randomly divided into two equal groups as experimental (n=15) and control (n=15) groups. While the control group only participated in the technical and tactical volleyball training program for 6 weeks, the experimental group also participated in the tabata protocol. Vertical jump, standing long jump, t-drill, 20-meter speed, 30-second sit-up and 30-second push-up tests were evaluated before and after 6 weeks of all participants. A significant difference was found in the pre-test and post-test findings of the experimental and control groups in the vertical jump, standing long jump, t-drill, 20-meter speed, 30-second shuttle and 30-second push-up tests (p<0.05). When the differences between the pre-test and post-test findings of the experimental and control groups were compared, there was no significant difference between the groups in the 30-second sit-up test (p>0.05), but vertical jump, standing long jump, t-drill, 20-meter sprint and 30-second push-ups tests. It was

\* Sorumlu Yazar: Kenan BOZBAY

E-mail: kenanbozbay21@gmail.com

determined that there was a significant difference in favor of the experimental group in the tests ( $p<0.05$ ). As a result, it was observed that the tabata protocol applied in addition to the training program had positive effects on physical performance parameters. Therefore, it is recommended that the tabata protocol, which is a time-efficient training program, be included in volleyball training programs.

**Keywords:** High intensity interval training, Physical performance, Adolescents

## Giriş

Sporcular, fiziksel kapasitelerini artırmaya yönelik arzu edilen fizyolojik, metabolik, kardiyovasküler ve nöromüsküler adaptasyonları elde etmek için sıklıkla yüksek hacimli ve yoğun antrenmanlara tabi tutulurlar (Charitonidis ve ark., 2019). Yoğun antrenmanları içeren aralıklı antrenman modelleri atletik performansı artırmak için son yıllarda oldukça popüler hale gelmiştir. Aralıklı antrenman, VO<sub>2</sub>max'ın  $\geq 90$ 'ını, maksimal gücün  $>75$ 'ini veya maksimal üstü eforu ortaya çıkaran kısa yoğun aktivite patlamaları, dinlenme periyotları veya yenilenme için düşük yoğunluklu egzersiz ile karakterize edilir (Atakan ve ark., 2021). En çok kullanılan aralıklı antrenman modellerinden biri yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT)'dir. HIIT'in çeşitli varyasyonları vardır ve tabata en popüler HIIT protokollerinden biridir (Tabata, 2019; Callahan ve ark., 2021). Tabata, 8 tur boyunca tekrarlanan 20 saniyelik yüksek yoğunluklu efor ardından gelen 10 saniyelik pasif toparlanmayı içeren toplam 4 dakikalık bir antrenman protokolünden oluşur. 4 dakika süren bir tabata protokolü, fiziksel olarak aktif bireylerin aerobik gücünü ve anaerobik kapasitesini önemli ölçüde artırır (Tabata ve ark., 1996; Tabata ve ark., 1997; Tabata, 2019). Günümüzde HIIT protokolleri, yetişkin dayanıklılık atletleri, elit sporcular (Kilen ve ark., 2014; Stöggel ve Björklund, 2017), takım sporları (Purkhus ve ark., 2016) ve diğer bireysel spor etkinlikleri (Monks ve ark., 2017) dahil olmak üzere birçok popülasyon arasında dayanıklılık performansı ile ilgili değişkenleri iyileştirmek için popüler hale gelmiştir. Buna karşılık çocuklar ve ergenler tarafından gerçekleştirilen HIIT protokolleri yetişkinler ve profesyonel sporcular tarafından gerçekleştirilen HIIT protokollerinden önemli ölçüde daha az araştırılmıştır. Genel olarak, çocuklar ve ergenlerde HIIT protokolleri hakkındaki son incelemeler kardiyo-solunum zindeliği ve sağlıkla ilgili zindeliğe odaklanmaktadır. (Bond ve ark., 2017; Thivel ve ark., 2018; Eddolls ve ark., 2017; Costigan ve ark., 2015; Akbulut ve ark., 2019). Zaman açısından verimli bir antrenman programı olan tabata protokolü hız, güç, koordinasyon ve teknik gibi birçok önemli becerilerin geliştirilebilmesi için daha fazla zaman sağlayarak çocuk ve ergenlerin atletik gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Dolayısıyla bu çalışmada tabata

protokolünün adölesanlarda bazı fiziksel performans parametrelerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın ana hipotezi, voleybol antrenman programına ek uygulanan tabata protokolünün performans parametrelerine etkisinin yalnızca voleybol antrenman programına göre daha yüksek olacaktır.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, nicel araştırma türlerinden deneysel araştırma tasarımıyla ön test-son test kontrol gruplu desen ile yürütülmüştür.

### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubu, Elazığ Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde yer alan Çok Amaçlı Spor Merkezi'nde voleybol kursuna katılan 11-12 yaş arası 30 kız katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar deney (n=15, ort.±s.s=11,75±0,68 yaş) ve kontrol (n=15, ort.±s.s=11,56±0,51 yaş) grubu şeklinde rastgele iki eşit gruba ayrılmıştır. Katılımcılara yazılı Veli Onay Belgesi verilmeden önce çalışmanın prosedürleri ve riskleriyle ilgili gerekli açıklamalar yapılmış ve sadece gönüllü olan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Voleybol kurs programına düzenli katılım sağlamayan ve antrenmanları belirlenen programa göre uygulamayan katılımcılar çalışmadan hariç tutulmuştur. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 11-12 yaş arası olmak, herhangi bir engel/sağlık sorunu olmamak, daha önce herhangi bir spor branşında faal olmamak ve en az 6 ay boyunca voleybol kurs programına düzenli katılmış olmak.

### **Araştırma Yayın Etiği**

Fırat Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 08.06.2023 tarihli ve 2023/08-08 oturum sayılı kararı ile bu çalışmanın etik kurul izni alınmıştır.

### **Deneysel Tasarım**

Kontrol grubu, altı hafta boyunca haftada üç gün teknik ve taktik voleybol antrenman programına katılmıştır. Voleybol antrenman programı öncesi düz koşu ve stretching hareketlerini içeren 15 dakikalık ısınma evresinin ardından voleybol antrenman programı uygulanmış ve her antrenman 15 dakikalık soğuma evresi ile sonlandırılmıştır. Deney grubu ise altı hafta boyunca haftada üç gün teknik ve taktik voleybol antrenman programına ek olarak tabata protokolüne de tabi tutulmuştur. Tabata protokolü öncesi, düz koşu ve stretching hareketlerini içeren 15 dakikalık ısınma evresinin ardından tabata protokolü uygulanmıştır. 4 dakikalık dinlenme periyodu

akabinde voleybol antrenman programı uygulanmış ve her antrenman 15 dakikalık soğuma evresi ile sonlandırılmıştır.

### Tabata Protokolü

Tabata protokolüne göre belirlenen hareketlerin yer aldığı 20 saniye yüklenme, 10 saniye dinlenme şeklinde 8 tekrarlı 4 setten oluşan antrenman programı uygulanmıştır (Tabata I, 1996).

Uygulama	Set	Tekrar	Yüklenme	Dinlenme
Plank	4*8	8	20 sn	10 sn.
Push Up	4*8	8	20 sn	10 sn.
Jumping Jack	4*8	8	20 sn	10 sn.
Heel Touch	4*8	8	20 sn	10 sn.
Squat	4*8	8	20 sn	10 sn.
Mountain Climber	4*8	8	20 sn	10 sn.
High Knee	4*8	8	20 sn	10 sn.
Lunge	4*8	8	20 sn	10 sn.

### Verilerin Toplanması

**Boy ve Kilo Ölçümleri:** Ağırlık ölçümleri, hassaslık derecesi 0.01 kg olan tartı ile bireyler ayakkabısız ve standart spor kıyafeti içerisinde iken yapılmıştır. Boy (uzunluk) ölçümü, duvar tipi boy ölçer ile bireyler ayakta dik pozisyonda dururken skalanın üzerinde kayan kaliper başlarının üzerine dokunacak şekilde ayarlanarak ölçülmüştür.

**Dikey Sıçrama Testi:** Dikey sıçrama testi, alt ekstremitte gücünü belirlemek için sporculara uygulanan değerlendirme aracıdır. Bu testte sporcudan elleri serbest olacak şekilde önce aşağı doğru bir zıt yönlü hareket yapıp ardından yukarı yönlü sıçrayabildiği en yüksek noktaya kadar sıçrama yapılması istendi. Sporcular kendini hazır hissettiği anda sıçrayabildiği en yüksek noktaya kadar sıçrar ve tekrar mat üzerine iner (Kosova ve Kosova, 2021). Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en iyi performans değeri cm cinsinden kaydedilmiştir. Ölçüm aracı olarak sıçrama platformu (Smart Jump; Fusion Sports, Avustralya) kullanılmıştır.

**Durarak Uzun Atlama Testi:** Durarak uzun atlama testi, güç ve patlayıcılığı test etmek için sporculara uygulanan yaygın bir değerlendirme aracıdır. Anaerobik performansın bir göstergesi olarak da düşünülebilir. Ayakta uzun atlama, bir kişinin ayakları paralel olarak durduğu ve mümkün olduğu kadar yatay olarak havada tek bir sıçrama yapmaya çalıştığı bir testtir (Ducharme ve ark., 2016). Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en

iyi performans değeri cm cinsinden kaydedilmiştir. Ölçüm aracı olarak mezura kullanılmıştır.

**T-Drill Testi:** T-drill testi, sporcuların çevikliğini değerlendirmek için kullanılan değerlendirme aracıdır. Düz bir çizgi üzerine 5 m aralıklarla 3 huni (C, B, D) yerleştirilir. Hunilerin T şeklinde olması için ortadaki huniden 10 m uzaklıkta bir huni (A) yerleştirilir. Test A hunisinde başlatılır. Sporculardan B hunisine doğru koşmaları ve sağ elleriyle koninin tabanına dokunmaları istenir. Ardından, C konisine doğru yan yönde koşulur ve sol elle tabana dokunulur. Ardından, D konisine doğru yan yönde koşulur ve sağ elle tabana dokunulur. Son olarak sol elle B hunisine dokunulur ve başlangıç noktası olan A hunisine geri koşulur ve test tamamlanır. (Cinhuja ve ark., 2015). Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en iyi performans değeri sn cinsinden kaydedilmiştir. Ölçüm aracı olarak fotosel cihazı (Smart Speed; Fusion Sport, Avustralya) kullanılmıştır.

**20 Metre (m) Sürat Testi:** 20 metre sürat testi, sporcuların sürat performanslarının tespiti için yapılır. Aynı zamanda anaerobik güç, patlayıcı güç ve çabuk kuvvet performansı hakkında da bilgi veren bir değerlendirme aracıdır. 20 metrelik parkur başına ve sonuna fotosel yerleştirilir. Sporculara hazır olduklarında 20 metrelik mesafede maksimum sprint koşmaları talimatı verilir. Ayakları başlangıç çizgisinin gerisinde, sallanma hareketi olmadan sabit bir pozisyondan başlamaları istenir ve bitiş çizgisine olabildiğince hızlı koşmaya devam etmeleri için teşvik edilir. Harcanan süre kaydedilir (Cinhuja ve ark., 2015). Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en iyi performans değeri sn cinsinden kaydedilmiştir. Ölçüm aracı olarak fotosel cihazı (Smart Speed; Fusion Sport, Avustralya) kullanılmıştır.

**30 Saniye (sn) Şınav Testi:** 30 sn şınav testi, üst vücut kuvvetini ve dayanıklılığını değerlendirmek için yapılan bir testtir. Sporçudan elleri omuzlarının altına yerleştirilmiş olarak bacaklar düz, paralel ve biraz ayırık şekilde mat üzerinde yüzüstü pozisyon alması istenir. Sporcu kollar düz olana kadar bacaklarını ve sırtını düz tutarak matı kollarıyla iter. Daha sonra dirsekleri 90°lik bir açıyla bükülene kadar ve üst kolları yere paralel olana kadar kollarını kullanarak vücudunu alçaltır (Chen ve ark., 2018). Sporcu 30 saniye boyunca mümkün olan en yüksek sayıda hareketi tekrarlar. Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en iyi performans değeri adet olarak kaydedilmiştir. Ölçüm aracı olarak mat ve kronometre kullanılmıştır.

**30 Saniye (sn) Mekik Testi:** 30 sn mekik testi, karın bölgesi (abdominal) kas gruplarının kuvveti ve dayanıklılığını değerlendirmek için yapılan bir testtir. Mat üzerinde sırt üstü yatarak, dizler bükülü, ayaklar yerde düz ve eller dizlere dönük olacak şekilde pozisyon alınır. El parmakları diz kapaklarına değene kadar omuzlar kaldırılır ve ardından hareket tekrarı için başlangıç pozisyonuna geri dönülür (Vispute ve ark., 2011). Sporcu 30 saniye boyunca mümkün olan en yüksek sayıda hareketi tekrarlar. Sporculara iki deneme yaptırılmış ve en iyi performans değeri adet olarak kaydedilmiştir. Ölçüm aracı olarak mat ve kronometre kullanılmıştır.

### Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Test sonuçları ve tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (ortalama, standart sapma, yüzde) tablolar halinde verilmiştir. Verilerin normalliği test edilmiş olup grup içi karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi (paired groups t test) kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise bağımsız gruplarda t testi (independent groups t test) kullanılmıştır. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında anlamlılık  $p < 0.05$  olarak değerlendirilmiştir.

### Bulgular

**Tablo 1:** Deney grubunun ön test-son test karşılaştırması

Parametreler	Test	Ort.±S.S.	t	P	%
Dikey Sıçrama (cm)	Ön Test	22,82±3,62	-10,990	0,000*	17,13
	Son Test	26,73±4,01			
Durarak Uzun Atlama (cm)	Ön Test	122,7±11,6	-7,894	0,000*	3,66
	Son Test	127,2±12,2			
T-Drill Testi (sn)	Ön Test	14,13±1,30	4,038	0,001*	-3,75
	Son Test	13,60±1,16			
20 m Sürat (sn)	Ön Test	4,10±0,26	6,267	0,000*	-1,46
	Son Test	4,04±0,26			
30 sn Mekik (adet)	Ön Test	13,75±1,73	-4,213	0,001*	10,47
	Son Test	15,19±1,94			
30 sn Şınav (adet)	Ön Test	4,50±1,36	-9,696	0,000*	119,55
	Son Test	9,88±2,68			

Tablo 1 incelendiğinde, deney grubunun ön test ve son test bulgularında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 m sürat, 30 sn mekik ve 30 sn şınav testlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). En yüksek yüzdelerik değişim 30 sn şınav testinde olup en düşük yüzdelerik değişim 20 m sürat testinde olmuştur.



**Tablo 2:** Kontrol grubunun ön test-son test karşılaştırması

Parametreler	Test	Ort.±S.S.	t	P	%
Dikey Sıçrama (cm)	Ön Test	21,60±4,66	-4,479	0,000*	3,10
	Son Test	22,27±4,82			
Durarak Uzun Atlama (cm)	Ön Test	111,94±16,96	-5,724	0,000*	1,67
	Son Test	113,81±16,85			
T-Drill Testi (sn)	Ön Test	14,25±1,23	5,192	0,000*	-0,21
	Son Test	14,22±1,24			
20 m Sürat (sn)	Ön Test	4,05±0,27	8,415	0,000*	-0,74
	Son Test	4,02±0,27			
30 sn Mekik (adet)	Ön Test	14,63±2,09	-5,506	0,000*	7,24
	Son Test	15,69±2,12			
30 sn Şınav (adet)	Ön Test	4,38±1,66	-8,592	0,000*	35,60
	Son Test	5,94±1,73			

Tablo 2 incelendiğinde, kontrol grubunun ön test ve son test bulgularında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 m sürat, 30 sn mekik ve 30 sn şınav testlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). En yüksek yüzdelik değişim 30 sn şınav testinde olmuşken en düşük yüzdelik değişim t-drill testinde olmuştur.

**Tablo 3:** Deney ve kontrol grubu ön test-son test değerleri arasındaki farklılıkların karşılaştırılması

Parametreler	Test	Ort.±S.S.	t	P
Dikey Sıçrama (cm)	Deney	3,90±1,42	8,372	0,000*
	Kontrol	0,67±0,60		
Durarak Uzun Atlama (cm)	Deney	4,50±2,28	3,992	0,000*
	Kontrol	1,87±1,31		
T-Drill Testi (sn)	Deney	-0,53±0,52	-3,820	0,001*
	Kontrol	-0,02±0,02		
20 m Sürat (sn)	Deney	-0,05±0,03	-2,620	0,014*
	Kontrol	-0,03±0,01		
30 sn Mekik (adet)	Deney	1,43±1,36	0,957	0,346
	Kontrol	1,06±0,77		
30 sn Şınav (adet)	Deney	5,37±2,21	6,535	0,000*
	Kontrol	1,56±0,72		

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubu ön test-son test değerleri arasındaki farkların karşılaştırmasında 30 sn mekik testinde gruplar arası anlamlı bir fark bulunmazken ( $p>0.05$ ), dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 m sürat ve 30 sn şınav testlerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, tabata protokolünün bazı fiziksel performans parametrelerine etkisini belirlemektir. Araştırmanın ana bulgusu, voleybol

antrenmanlarına ilaveten uygulanan 6 haftalık haftada 3 gün tabata protokolünün voleybol antrenman programına göre dikey sıçrama, durarak uzun atlama, t-drill, 20 m sürat ve 30 sn şınav performansını önemli ölçüde artırdığını ortaya koymuştur. Deney grubunun tüm ölçümlerinde sayısal olarak daha büyük artış göz önüne alındığında voleybol+tabata protokolünün daha yüksek performans etkilerine ulaştırabileceğine dair araştırma hipotezi doğrulanabilir. Araştırma bulgularımıza göre deney ve kontrol grubunda dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansının artmış olması şaşırtıcı değildir. Her iki grubun dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansı gelişmiş olsa da voleybol+tabata ve yalnızca voleybol antrenman programları karşılaştırıldığında dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performans gelişimine tabata protokolünün etkisi dikkate değerdi. Bunun olası nedeni, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanların patlayıcı kuvvetin gelişmesine katkı sağlamasındandır. Demirci ve ark. (2017) 6 hafta boyunca haftada 3 gün tabata protokolünün 14-16 yaş arası erkek tenisçilerde dikey sıçrama performansını olumlu etkilediğini bildirmiştir. Baquet ve ark. (2004) 7 hafta boyunca haftada 2 gün kısa, yüksek yoğunluklu aralıklı koşu programının 8-11 yaş arası çocuklarda durarak uzun atlama ve aerobik performansı olumlu etkilediğini bildirmiştir. Pancar ve Uyduran (2022) 6 hafta boyunca haftada 3 gün pliometrik antrenman programının 10-13 yaş arası bocce ve floor curling sporcularında dikey sıçrama performansını olumlu etkilediğini bildirmiştir. Fizyolojik açıdan, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama ile maksimum eforu kullanan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman protokolleri arasında güçlü bir ilişki olması muhtemeldir. Çünkü her iki performans sırasında gerekli olan ana metabolik yol aynıdır. Nitekim anaerobik enerji metabolizması sprint, yön değiştirme ve sıçrama gibi yüksek yoğunluklu aktivitelerden sorumludur. Tabata protokolünün yatay ve dikey sıçrama performansını olumlu etkilemesi aynı zamanda sprint ve çeviklik yeteneğinin de gelişmiş olabileceğini gösterir. Durarak uzun atlama performansı, alt ekstremite kuvvetinin izokinetik ölçümleriyle yüksek oranda korelasyon gösteren sprint ve atlama performansının iyi bir göstergesi olarak kabul edilir (Zhou ve ark., 2020). Araştırma bulgularımıza göre deney ve kontrol grubu arasında t-drill performansları karşılaştırıldığında her iki grupta da artış olduğu ancak deney grubunda bu artışın daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman programının voleybolcuların çeviklik becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı muhtemeldir. Cüce (2019) 6 hafta boyunca haftada 2 gün tabata protokolünün ve pliometrik antrenmanların 12-14 yaş arası aerobik cimnastikçilerin solunum fonksiyonları ve

çeviklik değerlerine olumlu etki ettiğini bildirmiştir. Buchan ve ark. (2013) 7 hafta boyunca haftada 3 gün yüksek yoğunluklu aralıklı koşu programının sağlıklı ergenlerde çeviklik performansına olumlu etki ettiğini bildirmiştir. Soylu ve ark. (2021) 8 haftalık haftada 3 gün yüksek yoğunluklu aralıklı koşu programının genç yetişkinlerin çeviklik ve sprint yeteneğini geliştirdiğini bildirmiştir. Çeviklik performansındaki artışın ve maksimum sprint hızının kas gücü, ivmeleme hızı, denge ve koordinasyon dahil olmak üzere bir dizi faktördeki adaptasyonlara bağlı olduğu bilinmektedir (Durandt ve ark., 2006). Çeviklik takım sporlarının ihtiyaç duyduğu önemli bir niteliktir (Paul ve ark., 2016). Voleybolcular için çeviklik antrenmanları, voleyboldaki savunma yeteneklerini geliştirebilir ve performanslarını artırabilir (Ho ve ark., 2016; Ho ve ark., 2019). Araştırma bulgularımıza göre deney ve kontrol grubu 20 m sürat performansları karşılaştırıldığında deney grubunun sürat performansının daha fazla geliştiği gözlenmiştir. Üç ihtimalden biri antrenman programından sonra patlayıcı güçteki gelişmeleri açıklayabilir; motor ünite alımının etkisi (yani nörolojik adaptasyonlar), kas lifi özelliklerinde bir değişiklik (yani morfolojik adaptasyonlar) veya bu iki faktörün etkileşimidir. Genel olarak bildirildiği üzere, patlayıcı güçteki artışın morfolojik adaptasyonlardan ziyade birincil olarak nörolojik adaptasyona bağlı olabileceği varsayılabilir (Baquet ve ark., 2004). Buchan ve ark. (2011) 7 hafta boyunca haftada 3 gün yüksek yoğunluklu antrenman programının adolesanlarda 10 m sprint ve çeviklik performans ve kardiyorespiratuvar uygunluk değerlerinde önemli gelişmeler olduğunu bildirmiştir. Dupont ve ark. (2004) yüksek yoğunluklu aralıklı koşu programının profesyonel erkek futbolcularda 40 m sprint performansını olumlu etkilediğini bildirmiştir. İyi patlayıcı güce ve çevikliğe sahip olmak, kısa sprintleri veya çeşitli fiziksel aktiviteleri olumlu etkiler (Cronin ve Hansen., 2005; Young ve ark., 2002). Birkaç çalışma maksimal güç ile sprint hızlanma performansı arasında güçlü ilişkiler olduğunu (McBride ve ark., 2009; Cronin ve Hansen., 2005; West ve ark., 2013) ve kuvvet antrenmanının kendi başına kısa sprint hızını artırabileceğini göstermiştir (Lockie ve ark., 2012). Araştırma bulgularımıza göre deney ve kontrol grubunun 30 sn mekik ve 30 sn şınav performansı gelişmiş olsa da deney grubunda bu artışların daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca tüm performans parametreleri arasında en yüksek gelişim 30 sn şınav performansında (%119,55) olduğu gözlenmiştir. Deney grubunda üst ekstremiter kuvvet ve dayanıklılık gelişimine tabata protokolünün içeriğinde bulunan plank, push up ve jumping jack gibi hareketlerin olumlu etkisi olasıdır. Lu ve ark. (2021) 12 haftalık haftada 3 gün tabata protokolünün sedanter sağlıklı kadınlarda mekik

(%16,5) ve şınav (%3,4) performans gelişimine olumlu etki ettiğini bildirmiştir. Daha önceki çalışmalar (Marques ve ark., 2009; Gabbett ve Georgieff., 2007) yarışma sezonunda patlayıcı hareketlere dayalı kuvvet antrenmanının üst ekstremitte performansını artırabileceği sonucuna varmıştır (Forthomme ve ark., 2005). Gövde kaslarının işlevinin yaralanmayı önleme ve atletik performans için önemli olduğu bilinmektedir. Zazulak ve ark. (2007) yetersiz gövde stabilitesinin kadın atletlerde ön çapraz bağ yaralanması için bir risk faktörü olduğunu bildirmiştir. Ek olarak, Butcher ve ark. (2007) lomber stabilizasyon egzersizlerinin atletlerde dikey kalkış hızını önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Kas kuvvetinin ve özel teknik becerilerin geliştirilmesi, başarıya ulaşmak için öncelikli faktörler olarak genç oyuncular ve kadın atletler için oldukça önemlidir (Marques ve ark., 2008; Ciccarone ve ark., 2008; Malousaris ve ark., 2008). Bu çalışmanın birkaç sınırlaması vardır. Birincisi; örneklem grubunun sadece adolesanları içermesidir. İkincisi; sonuçları etkilemiş olabilecek gıda alımı veya günlük yaşam aktiviteleri kontrol edilememiştir. Üçüncüsü; tabata etkisini belirlemek için voleybol antrenmanlarına ek farklı antrenman protokolleri incelenememiş ve karşılaştırılmalı analizler yapılamamıştır. Sonuç olarak yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman protokollerinden biri olan tabata protokolünün fiziksel performans parametreleri üzerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Standart voleybol antrenman programlarına ek olarak uygulanan tabata protokolü, adolesan voleybolcuların fiziksel becerilerini zamandan tasarruflu ve verimli bir şekilde geliştirmek için etkili bir yöntem olabilir.

### **Kaynaklar**

- Akbulut, T., Cinar, V., Erdogan, R. (2019). The effect of high intensity interval training applied with vitamin e reinforcement on thyroid hormone metabolism. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 11(1), 01-07.
- Atakan, M.M., Li, Y., Koşar, Ş.N., Turnagöl, H.H., Yan, X. (2021). Evidence-based effects of high-intensity interval training on exercise capacity and health: A review with historical perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7201.
- Baquet, G., Guinhouya, C., Dupont, G., Nourry, C., Berthoin, S. (2004). Effects of a short-term interval training program on physical fitness in prepubertal children. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 18(4), 708-713.

- Bond, B., Weston, K.L., Williams, C.A., Barker, A.R. (2017). Perspectives on high-intensity interval exercise for health promotion in children and adolescents. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 243-265.
- Buchan, D.S., Ollis, S., Thomas, N.E., Buchanan, N., Cooper, S.M., Malina, R.M., Baker, J.S. (2011). Physical activity interventions: effects of duration and intensity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e341-e350.
- Buchan, D.S., Ollis, S., Young, J.D., Cooper, S.M., Shield, J.P., Baker, J.S. (2013). High intensity interval running enhances measures of physical fitness but not metabolic measures of cardiovascular disease risk in healthy adolescents. *BMC Public Health*, 13, 498.
- Butcher, S.J., Craven, B.R., Chilibeck, P.D., Spink, K.S., Grona, S.L., Sprigings, E.J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 37(5), 223-231.
- Callahan, M.J., Parr, E.B., Hawley, J.A., Camera, D.M. (2021). Can high-intensity interval training promote skeletal muscle anabolism? *Sports Medicine*, 51, 405-421.
- Charitonidis, K., Koutlianos, N., Anagnostaras, K., Anifanti, M., Kouidi, E., Deligiannis, A. (2019). Combination of novel and traditional cardiorespiratory indices for the evaluation of adolescent volleyball players. *Hippokratia*, 23(2), 70-74.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18, 195.
- Ciccarone, G., Croisier, J.L., Fontani, G., Martelli, G., Albert, A., Zhang, L., Cloes, M. (2008). Comparison between player specialization, anthropometric characteristics and jumping ability in top-level volleyball players. *Medicina dello Sport: Rivista di Fisiopatologia dello Sport*, 61, 29-23.
- Cinhuja, P., Jayakody, J.A.O.A., Perera, M.P.M., Weerarathna, W.V.D.N., Nirosha, S.E., Indeewari, D.K.D.C., Kaethieswaran T., Adikari, S.B. (2015). Physical fitness factors of school badminton players in Kandy district. *European Journal of Sports and Exercise Science*, 4(2), 14-25.
- Costigan, S.A., Eather, N., Plotnikoff, R.C., Taaffe, D.R., Lubans, D.R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a

- systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49, 1253-1261.
- Cronin, J.B., Hansen, K.T. (2005). Strength and power predictors of sports speed. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(2), 349-357.
- Cüce, G. (2019). Aerobik cimnastikçilerde uygulanan pliometrik ve tabata antrenmanlarının sıçrama performansı ve solunum fonksiyon parametreleri üzerine etkisi. [Yüksek Lisans Tezi], Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Demirci, D., Özgür, B.O., Özgür, T., Bayır, E. (2017). 14-16 yaş grubu erkek tenisçilerde tabata protokolünün dikey sıçramaya etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 207-212.
- Ducharme, S.W., Wu, W.F., Lim, K., Porter, J.M., Geraldo, F. (2016). Standing long jump performance with an external focus of attention is improved as a result of a more effective projection angle. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(1), 276-281.
- Dupont, G., Akakpo, K., Berthoin, S. (2004). The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 584-589.
- Durandt, J., Tee, J.C., Prim, S.K., Lambert, M.I. (2006). Physical fitness components associated with performance in a multiple-sprint test. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(2), 150-160.
- Eddolls, W.T., McNarry, M.A., Stratton, G., Winn, C.O., Mackintosh, K.A. (2017). High-intensity interval training interventions in children and adolescents: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 2363-2374.
- Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J.M., Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 33(10), 1513-1519.
- Gabbett, T., Georgieff, B. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 902-908.
- Ho, C.S., Lin, K.C., Chen, K.C., Chiu, P.K., Chen, H.J. (2016). System design and application for evaluation of blocking agility in volleyball. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 230(3), 195-202.

- Ho, C.S., Lin, K.C., Hung, M.H., Chang, C.Y., Chen, K.C. (2019). System design and application for evaluation of digging agility in college male volleyball players. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 233(3), 424-431.
- Kilen, A., Larsson, T.H., Jørgensen, M., Johansen, L., Jørgensen, S., Nordsborg, N.B. (2014). Effects of 12 weeks high-intensity & reduced-volume training in elite athletes. *PloS One*, 9(4), e95025.
- Kosova, M.K., Kosova, S. (2021). Sıçrama ve yön değiştirme performansının farklı yaş gruplarındaki voleybolcularda incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 108-117.
- Lockie, R.G., Murphy, A.J., Schultz, A.B., Knight, T. J., Janse de Jonge, X.A.J. (2012). The effects of different speed training protocols on sprint acceleration kinematics and muscle strength and power in field sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(6), 1539-1550.
- Lu, Y., Wiltshire, H.D., Baker, J.S., Wang, Q. (2021). The effects of running compared with functional high-intensity interval training on body composition and aerobic fitness in female university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11312.
- Malousaris, G.G., Bergeles, N.K., Barzouka, K.G., Bayios, I.A., Nassis, G.P., Koskolou, M.D. (2008). Somatotype, size and body composition of competitive female volleyball players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(3), 337-344.
- Marques, M.C., Van den Tillaar, R., Gabbett, T.J., Reis, V.M., González-Badillo, J.J. (2009). Physical fitness qualities of professional volleyball players: determination of positional differences. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(4), 1106-1111.
- Marques, M.C., Van Den Tillaar, R., Vescovi, J.D., González-Badillo, J.J. (2008). Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1147-1155.
- McBride, J.M., Blow, D., Kirby, T.J., Haines, T.L., Dayne, A.M., Triplett, N.T. (2009). Relationship between maximal squat strength and five, ten, and forty yard sprint times. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1633-1636.

- Monks, L., Seo, M.W., Kim, H.B., Jung, H.C., Song, J.K. (2017). High-intensity interval training and athletic performance in taekwondo athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1252-1260.
- Pancar, Z., Uyduran, M.A. (2022). The effects of plyometric exercises on some motoric features in floor curling and bocce athletes. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 14(5), 6572-6576.
- Paul, D.J., Gabbett, T.J., Nassis, G.P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46, 421-442.
- Purkhús, E., Krusturup, P., Mohr, M. (2016). High-intensity training improves exercise performance in elite women volleyball players during a competitive season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(11), 3066-3072.
- Soylu, Y., Arslan, E., Sogut, M., Kilit, B., Clemente, F. (2021). Effects of self-paced high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on the physical performance and psychophysiological responses in recreationally active young adults. *Biology of Sport*, 38(4), 555-562.
- Stöggli, T.L., Björklund, G. (2017). High intensity interval training leads to greater improvements in acute heart rate recovery and anaerobic power as high volume low intensity training. *Frontiers in Physiology*, (8), 562.
- Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*, (69), 559-572.
- Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., & Miyachi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(3), 390-395.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10), 1327-1330.
- Thivel, D., Masurier, J., Baquet, G., Timmons, B.W., Pereira, B., Berthoin, S., Duclos M., Aucouturier, J. (2018). High-intensity interval training in overweight and obese children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(2), 310-324.




- Vispute, S.S., Smith, J.D., LeCheminant, J.D., Hurley, K.S. (2011). The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2559-2564.
- West, D.J., Cunningham, D.J., Bracken, R.M., Bevan, H.R., Crewther, B.T., Cook, C.J., Kilduff, L.P. (2013). Effects of resisted sprint training on acceleration in professional rugby union players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(4), 1014-1018.
- Young, W.B., James, R., Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-288.
- Zazulak, B.T., Hewett, T.E., Reeves, N.P., Goldberg, B., Cholewicki, J. (2007). Deficits in neuromuscular control of the trunk predict knee injury risk: prospective biomechanical-epidemiologic study. *The American Journal of Sports Medicine*, 35(7), 1123-1130.
- Zhou, H., Yu, P., Thirupathi, A., Liang, M. (2020). How to improve the standing long jump performance? A mininarrative review. *Applied Bionics and Biomechanics*, 8829036.

## Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Orhan GÖK\*<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, *OSMANIYE*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1396918

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 27.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 11.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Bu çalışma, Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilen Antalya, Ağrı, Kırıkkale ve Osmaniye ilinde Spor Liselerinde öğrenim gören 357 (216 erkek, 141 kadın) öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Tekkurşun-Demir ve Ark. (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılarak, parametrik testlerden Independent sample t testi ve One Way Anova analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, ölçek toplam puanından elde edilen ortalamanın  $61.03 \pm 11.11$  (bağımlı grup) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada yaş, sınıf, aylık gelir ve branş statüsü açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından tolerans gelişimi ve tutku boyutunda erkeklerin anlamlı bir şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte lisanslı olarak spor yapma açısından bakıldığında, egzersiz bağımlılığı alt boyut puanları ve ölçek toplam puanları oldukça yüksek bulunmuştur. Cinsiyet, spora katılım ve lisanslı sporcu olma gibi faktörlerin sonuçlar üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Spor lisesi öğrencilerinin ölçek toplam puan ortalaması açısından egzersiz bağımlısı bir grup olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Lise, Egzersiz, Bağımlılık

## Examining the Views of Sports High School Students on Exercise Addiction Behaviors According to Some Variables

### Abstract

This study is a descriptive study conducted to examine the exercise addiction of Sports High School students. In the study, 357 (216 male, 141 female) students studying in sports high schools in Antalya, Ağrı, Kırıkkale, and Osmaniye provinces, who were randomly selected on the basis of volunteerism in the 2023–2024 academic year, participated in the study. The "Exercise Addiction Scale (EIS)" developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018) was used to obtain the research data. In the analysis of the research data, the SPSS 22.0 program was used, and independent sample t test and one-way ANOVA analyses were performed using parametric tests. As a result, it was determined that the mean obtained from the total score of the scale was  $61.03 \pm 11.11$  (dependent group). In the study, it was observed that there was no difference in terms of age, grade, monthly income, or branch status. In terms of gender variables, it was seen that males obtained significantly higher scores in the tolerance development and passion dimensions. However, in terms of playing licensed sports, exercise addiction sub-dimension scores and total scale scores were found to be quite high. It is seen that factors such as gender, participation in sports, and being a licensed athlete have an effect on the results. It can be said that sports high school students are an exercise-addicted group in terms of scale total score average.

**Keywords:** Sport, High School, Exercise, Addiction

\* Sorumlu Yazar: Osman GÖK

E-mail: orhangok@osmaniye.edu.tr

## Giriş

Dünya genelinde egzersizle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar, literatüre çeşitli katkılarda bulunmuş ve genel olarak egzersizin olumlu yönlerinin vurgulandığı bir tabloyu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, genellikle egzersizin ruhsal, bedensel ve zihinsel açılardan olumlu etkilerine odaklanarak bireylere egzersiz yapma önerilerinde bulunmaktadırlar. Ancak daha sonraki çalışmalar, belirli bir programda sürdürülmeyen ve sıklık derecesi fazla olan egzersizlerin insan sağlığı açısından zararlı olabileceğini göstermiştir. Spor Liseleri, spor eğitimi ve öğretimine ağırlık veren ortaöğretim kurumlarıdır. Bu liselerde öğrenim gören öğrenciler hem akademik hem de sportif eğitim alarak, spor alanında başarılı bir kariyere hazırlanırlar. Yetişkinliğe geçişin ve profesyonel sporculuğa adım atmanın bir alt evresi olarak kabul edilen ve aynı zamanda ergenlik dönemini de kapsayan lise öğrenim çağı (Gök ve Sarıkol, 2023), öğrencilerin akademik, sosyal ve sağlık durumlarına yansıtacak yaşam boyu uygulanabilecek alışkanlıklar kazanmalarında önemli bir geçiş dönemidir (Gök ve Çingöz, 2023). Bu dönemde Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz yaparken ölçülü olmaları, aşırıya kaçmadan dengeli bir şekilde hareket etme davranışı sergilemeleri fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumak için büyük önem arz etmektedir.

Fiziksel aktivite, herhangi bir beceri düzeyinde aktif olarak yapılan tüm beden hareketlerini kapsar (Gök, 2022). Egzersiz ise, planlı ve programlı bir şekilde, istemli olarak fiziksel aktivite bileşenlerini, belirli bir yetenek veya özelliği korumak ve geliştirmek amacıyla tekrarlı olarak yapılan ve sürdürülen aktivitedir (Koçyiğit ve ark., 2022). Egzersiz, bireylerde kilo kontrolü, kan basıncı ve kolesterol seviyelerinin düşürülmesi, solunum fonksiyonlarının iyileştirilmesi ve kalp krizi riskinin azaltılması gibi fiziksel faydalara sahiptir. Ayrıca, egzersiz, stres ve endişenin azaltılması, ruh halinin iyileştirilmesi ve genel yaşam kalitesinin artırılması gibi psikolojik faydalara da sahiptir. Bu nedenle, egzersiz, sağlıklı bir yaşam için önemli bir aktivitedir (Demir ve Türkeli, 2019). Bağımlılık, kişinin bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı duyduğu yoğun, kontrol edilemez ve zararlı sonuçlara yol açabilen istektir. Bu istek, fiziksel veya ruhsal olabilir. Ruhsal bağımlılık, kişinin duygusal ihtiyaçlarını madde kullanımıyla karşılama ihtiyacı olarak tanımlanır. Ruhsal bağımlılıkta madde alımı, kişide doyum, haz gibi duyguların yoğun bir şekilde yaşanmasına neden olur. Fiziksel bağımlılık ise kişinin maddeyi fizyolojik olarak ihtiyaç duyması durumudur. Fiziksel bağımlı kişi, maddeyi almadığı takdirde, vücudunun maddeye karşı geliştirdiği adaptasyon nedeniyle bazı belirtiler yaşar (Cicioğlu ve ark., 2019). Bağımlılık yaratan davranışları

tanımlamak, genel olarak karmaşık bir süreçtir. Geçmişte bağımlılık tanımları, uyuşturucu ve alkol alımıyla sınırlıydı. Ancak, son zamanlarda video oyunları, kumar, cinsellik, egzersiz ve internet kullanımı gibi bazı davranışların da potansiyel olarak bağımlılık yapıcı olduğu görülmüştür. Gerçekten de, olumlu davranışlar takıntılı bir şekilde uygulandığında, ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Terry ve ark., 2004). Evrensel olarak egzersiz her ne kadar sağlık açısından olumlu ve sosyal açıdan değerli bir alışkanlık olarak kabul edilse de, bu davranışının aynı zamanda küçük bir azınlık için zararlı bir takıntı haline gelme potansiyeline sahip olduğu da kabul edilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007). Yapılan çalışmalarda, araştırmacılar fiziksel aktivitenin olumsuz sonuçlarını incelerken öncelikle egzersiz bağımlılığı konusuna odaklanmışlardır. Egzersiz bağımlılığı, fizyolojik (tolerans/yoksunluk) veya psikolojik (anksiyete, depresyon) semptomlarla kendini gösteren, kontrol edilemeyen aşırı egzersiz davranışıyla sonuçlanan, boş zamanlardaki fiziksel aktiviteye duyulan istektir (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı olan bireyler, egzersizi zorunlu ve aşırı hale getirecek kadar kontrol kaybı yaşarlar (Hausenblas ve ark., 2017). Sonuç olarak, tüm fiziksel aktivite türleri, genellikle gerçekleştirilen egzersizin miktarıyla doğrudan orantılı olan doğal bir risk düzeyi içerir (Landolfi, 2013). Bu bilgiler ışığında, çalışmamızın genel olarak amacı egzersiz bağımlılığı olmakla birlikte, özelde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ne düzeyde olduğu belirlenerek, cinsiyet, yaş, lisanslı sporculuk, sınıf düzeyi, aile gelir durumu ve branş statüsü değişkenleri açısından farklılıklar incelenecektir.

## Yöntem

Bu çalışma, spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilen Antalya, Ağrı, Kırıkkale ve Osmaniye ilinde Spor Liselerinde öğrenim gören 357 (216 erkek, 141 kadın) öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Tekkurşun-Demir ve Ark. (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. 17 maddeden oluşan 5’li likert tipinde olan ölçeğin, 3 alt boyutu olup, toplam puan üzerinden de yorumlanabilmektedir. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), İkinci faktör olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13), üçüncü faktörün ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında 4

maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu saptanmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin puan aralıkları, "1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 bulunurken, birinci boyut için 0,83; ikinci boyut için 0,79; üçüncü boyut için 0,77 olarak bulunmuştur. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden Independent sample t testi ve One Way Anova analizi yapılmıştır. Araştırma grubuna ait kişisel özellikler Tablo1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma grubunun kişisel özellikleri

		n	%			n	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	216	60.5	<b>Lisanslı Sporculuk</b>	Evet	258	72.3
	Kadın	141	39.5		Hayır	99	27.7
<b>Yaş</b>	14.00	44	12.3	<b>Sınıf</b>	9.00	113	31.7
	15.00	124	34.7		10.00	103	28.9
	16.00	125	35.0		11.00	119	33.3
	17.00	64	17.9		12.00	22	6.2
<b>Aylık Gelir</b>	Düşük	47	13.2	<b>Branş Statüsü</b>	Takım Spor	204	57.1
	Orta	287	80.4		Bireysel Spor	153	42.9
	Yüksek	23	6.4				

## Bulgular

Çalışmaya ilişkin bulgular, aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

**Tablo 2.** Ölçekten elde edilen puanlara ilişkin tanımlayıcı veriler

	N	Min.	Max.	Ort.	ss.
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	357	7.00	35.00	27.41	4.69
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	357	6.00	30.00	19.03	5.17
Tolerans Gelişimi ve Tutku	357	4.00	20.00	14.59	3.42
Ölçek Toplam Puan	357	17.00	85.00	61.03	11.11

Tablo 2'de araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından ve ölçek toplamından elde edilen puanların dağılımı verilmektedir. Buna göre, ölçek toplam puanından elde edilen ortalamanın  $61.03 \pm 11.11$  olduğu tespit edilmiş olup, grubun genel olarak bağımlı grup olarak değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.** Araştırma grubunun egzersiz bağımlılıklarının cinsiyet, lisanslı sporculuk ve branş statüsü açısından karşılaştırması

	Alt Boyutlar	Gruplar	N	Ort.	Ss.	t	p
Cinsiyet	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	216	27.5000	4.99953	.453	.651
		Kadın	141	27.2695	4.18821		
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	216	19.3750	5.31283	1.547	.123
		Kadın	141	18.5106	4.92025		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	216	14.9306	3.63955	2.373	<b>.018*</b>
		Kadın	141	14.0567	2.99946		
	Ölçek Toplam Puan	Erkek	216	61.8056	11.62592	1.640	.102
		Kadın	141	59.8369	10.20268		
Lisanslı Sporculuk	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	258	28.0194	4.50633	4.054	<b>.000*</b>
		Hayır	99	25.8182	4.81147		
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	258	19.6202	5.05948	3.514	<b>.000*</b>
		Hayır	99	17.5051	5.17327		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	258	14.9496	3.26659	3.289	<b>.000*</b>
		Hayır	99	13.6364	3.65182		
	Ölçek Toplam Puan	Evet	258	62.5891	10.80504	4.394	<b>.000*</b>
		Hayır	99	56.9596	10.92266		
Branş Statüsü	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Takım Spor	204	27.3725	4.50817	-.167	.866
		Bireysel Spor	153	27.4575	4.93909		
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Takım Spor	204	18.8235	5.28761	-.893	.373
		Bireysel Spor	153	19.3137	5.01638		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Takım Spor	204	14.7157	3.32738	.830	.407
		Bireysel Spor	153	14.4118	3.55137		
	Ölçek Toplam Puan	Takım Spor	204	60.9118	11.05437	-.227	.820
		Bireysel Spor	153	61.1830	11.22464		

p<0.05\*

Tablo 3'de araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların cinsiyet, lisanslı sporculuk ve branş statüsü açısından karşılaştırması verilmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken (p<0.05), lisanslı sporculuk değişkeni açısından tüm alt boyutlarda ve toplam puan karşılaştırmasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre, Lisanslı olarak spor yapanların egzersiz bağımlılığı puanlarının oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Cinsiyet değişkeni açısından ölçek toplam puanında herhangi bir farklılık görülmezken, tolerans gelişimi ve tutku boyutunda erkeklerin daha yüksek puan elde ettikleri söylenebilir.

**Tablo 4.** Araştırma grubunun egzersiz bağımlılıklarının yaş, sınıf ve gelir düzeyi açısından karşılaştırması

Alt Boyutlar		KT	Sd	KO	F	p	
Yaş	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplararası	38.460	3	12.820	.580	.628
		Grupiçi	7795.831	353	22.085		
		Toplam	7834.291	356			
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Gruplararası	10.433	3	3.478	.129	.943
		Grupiçi	9511.164	353	26.944		
		Toplam	9521.597	356			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplararası	17.032	3	5.677	.482	.695
		Grupiçi	4155.612	353	11.772		
		Toplam	4172.644	356			
	Ölçek Toplam Puan	Gruplararası	156.843	3	52.281	.421	.738
		Grupiçi	43806.877	353	124.099		
		Toplam	43963.720	356			
Sınıf	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplararası	32.263	3	10.754	.487	.692
		Grupiçi	7802.028	353	22.102		
		Toplam	7834.291	356			
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Gruplararası	48.720	3	16.240	.605	.612
		Grupiçi	9472.877	353	26.835		
		Toplam	9521.597	356			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplararası	18.676	3	6.225	.529	.663
		Grupiçi	4153.968	353	11.768		
		Toplam	4172.644	356			
	Ölçek Toplam Puan	Gruplararası	236.581	3	78.860	.637	.592
		Grupiçi	43727.139	353	123.873		
		Toplam	43963.720	356			
Gelir	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplararası	82.506	2	41.253	1.884	.154
		Grupiçi	7751.785	354	21.898		
		Toplam	7834.291	356			
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Gruplararası	14.111	2	7.056	.263	.769
		Grupiçi	9507.485	354	26.857		
		Toplam	9521.597	356			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplararası	6.601	2	3.301	.280	.756
		Grupiçi	4166.043	354	11.768		
		Toplam	4172.644	356			
	Ölçek Toplam Puan	Gruplararası	210.580	2	105.290	.852	.427
		Grupiçi	43753.140	354	123.596		
		Toplam	43963.720	356			

p<0.05\*

Tablo 4'de araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların yaş, sınıf ve gelir düzeyi açısından karşılaştırması verilmektedir. Yaş, sınıf ve gelir düzeyi açısından gruplar arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

## **Tartışma ve Sonuç**

Spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir. Araştırma grubunun ölçek toplam puanından elde edilen ortalamanın  $61.03\pm 11.11$  olduğu tespit edilmiş olup, grubun genel olarak bağımlı grup olarak değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı çeşitli öznel ve nesnel faktörlerden etkilenme potansiyeline sahip olabilir. Cinsiyet, lisanslı sporculuk, branş statüsü, yaş, sınıf ve aylık gelir, açısından karşılaştırmalara bakıldığında, cinsiyet değişkeni açısından sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüş olup, lisanslı sporculuk değişkeni açısından tüm alt boyutlarda ve toplam puan karşılaştırmasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre, Lisanslı olarak spor yapanların egzersiz bağımlılığı puanlarının oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yaş, sınıf ve aylık gelir, açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ölçeği değerlendirmeleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş, ölçek diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 3). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda, erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrenciler göre daha fazla olduğu görülmektedir. Erkekler kadınlara göre egzersiz yapmadan duramamakta ve egzersiz yapmadıkları zamanlarda kendilerini rahatsız hissetmektedirler. Dolayısıyla bu kişilerin egzersizi bir araç olarak kullanma eğilimlerinin daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Bu durum, egzersiz bağımlılığı riskinin artmasına neden olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, Demir ve Türkeli, (2019), tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örneğinde yapılan çalışmada, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiş, erkeklerin kadınlara göre egzersize katılmak için sabırsızlandıklarını ve daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendilerini alamadıklarını söylemişlerdir. Yapılan çalışmalarda, erkeklerin kadınlara oranla egzersiz bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Szabo ve ark., 2013; Arslanoğlu ve ark., 2021; Çingöz ve Mavibaş, 2022; Özkan ve ark., 2023). Dolayısıyla bu araştırma sonuçları literatürdeki bulgularla uyumludur. Lisanslı sporculuk değişkeni ile egzersiz



bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında ve toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 3). Lisanslı sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanları ve ölçek toplam puanları, lisanssız sporculardan oldukça yüksek bulunmuştur. Bu durum, performans ve rekabetçi faktörler nedeniyle spor uygulamalarına dâhil olan lisanslı sporcularda egzersiz bağımlılığı riskinin daha yüksek olabileceğiyle açıklanabilir. Lisanslı sporculuk değişkenine ilişkin literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Egzersiz bağımlılığını, spor yaşı veya spor yılı değişkeni adı altında inceleyen çalışmalar mevcuttur. Koçyiğit ve ark. (2022), nın yaptığı bir çalışmada, elit bisikletçilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ölçek tüm alt boyutları ve toplam puan ortalaması açısından spor yaşına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bisikletçilerin spor yaşlarının artmasıyla egzersiz yapma motivasyonları ve egzersizden aldıkları tatmin düzeylerinin de artacağını ifade etmişlerdir. Yine, Aydın ve Soyer (2023), tarafından yapılan bir çalışmada, 10 yıl ve üzerinde spor lisansına sahip sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri, daha kısa süreli lisansa sahip sporculara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Bu durumu, sporun zaman içerisinde bir alışkanlık haline gelmesi ve bağımlılığa dönüşmesi ile açıklamışlardır. Benzer bir biçimde, Cicioğlu ve ark., (2019) araştırmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ve elit sporcuların spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporun zaman içerisinde bir alışkanlık haline gelmesi ve bağımlılığa dönüşmesi, öğrencilerin spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında gözlemlenen anlamlı ilişkinin olası nedenidir. Bu ilişki, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ve elit sporcuların spor yaşının artması ile birlikte egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığı şeklinde açıklanmıştır. Branş statüsü bakımından ölçek alt boyutlarda ve toplam puan karşılaştırmasında takım ve bireysel spor yapanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3). Benzer şekilde Demirel ve Cicioğlu, (2020) üst düzey sporcuların, Aydın ve Soyer, (2023) ise aktif sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarda, takım ve bireysel spor yapanlar arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmanın aksine, Szabo ve ark., (2013) İspanyol spor bilimleri sporcularının takım sporlarında, Paksoy, (2021) ise Türk spor bilimleri sporcularının bireysel sporcularda daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını bulmuşlardır. Yaş değişkeni göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puanlarda gruplar arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir (Tablo 4). Bu durum çalışmaya katılan lise öğrencilerinin yaş aralıklarının birbirine yakın olmasıyla açıklanabilir. Nitekim, spor bilimleri fakültesi öğrencilerine (Cicioğlu ve ark., 2019;) ve

beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine (Toktas ve ark., 2022) yapılan çalışmalarda, yaşa göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Belirli yaş aralığına sahip olan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılığı semptomlarının yaşla birlikte azaldığı görülmektedir (Edmunds ve ark., 2006; Sussman ve ark., 2011; Kavuran ve ark., 2020). Bu durum, fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla birlikte kademeli olarak azalmasına (Brunet ve Sabiston, 2011; Haskell ve ark., 2007) ve yaşlı bireylerin duygularını genç yetişkinlerden daha iyi düzenleyebilmelerine (Birditt ve ark., 2005; Magai ve ark., 2006) bağlanabilir. Sınıf değişkenine göre ölçek alt boyutlarında ve toplam puanlarda gruplar arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir (Tablo 4). Demir ve Türkeli, (2019) ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini inceledikleri bir çalışmada anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. 1. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum, 1. sınıf öğrencilerinin, olumsuz duyguları düzenlemek için egzersizle rahatlama, egzersiz yaptıkları anlarda mutlu olma ve egzersiz yaptıkları zaman keyif alma gibi nedenlerden dolayı egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Gelir durumu açısından ölçek alt boyutlarında ve toplam puanlarda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4). Katılımcıların %80,4’ünün aylık gelirlerinin orta düzeyde olduğu göz önüne alındığında, bu durumun doğal bir sonucu olması beklenebilir. Bu da, katılımcıların egzersiz yapmayı, kendilerini daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerini sağlayan bir araç olarak görme eğiliminde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamıza paralel olarak Demirel ve Cicioğlu, (2020) ile Pulur ve Gedik, (2021), in yapmış oldukları çalışmalarda, katılımcıların aylık gelirlerine göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Sonuç olarak; spor lisesi öğrencilerinin ölçek toplam puan ortalaması açısından egzersiz bağımlısı bir grup olduğu söylenebilir. Bununla birlikte lisanslı olarak spor yapma açısından bakıldığında, egzersiz bağımlılığı alt boyut puanları ve ölçek toplam puanları oldukça yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından tolerans gelişimi ve tutku boyutunda erkelerin anlamlı bir şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Cinsiyet, spora katılım ve lisanslı sporcu olma gibi faktörlerin sonuçlar üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ışığında önerilerde bulunmak gerekirse; Literatürde egzersiz bağımlılığıyla ilgili spor lisesi öğrencilerine yönelik bilinen bir araştırma

olmaması mevcut çalışmayı sınırlandırmaktadır. Benzer nitel çalışmalarla araştırma sonuçlarının karşılaştırılması, literatüre daha fazla bilgi kazandırabilir. Ancak, örneklem grubunun spor lisesi öğrencileriyle sınırlı olması, sonuçları etkileyebilir. Bu nedenle, gelecekte daha çok sayıda sporcuyla yapılacak kapsamlı araştırmalarda daha iyi sonuçlar elde edilmesi beklenmektedir. Egzersiz yapmanın faydaları, egzersizin yoğunluğu ve sıklığına bağlı olmakla birlikte, egzersiz bağımlılığı risk yaygınlığı raporlarında fikir birliğine varılması için, gösterilen diğer faktörlerin de dikkate alınması gerekir. Bu faktörler arasında egzersizin süresi, tipi, amacı, bireysel özellikler vb. faktörlerde yer alabilir.

### **Kaynaklar**

- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aydın, G., & Soyer, F. (2023). Aktif Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve Performans Arttırıcılara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 135-141.
- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., & Almeida, D. M. (2005). Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: a daily diary study. *Psychology and aging*, 20(2), 330.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 99-105.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çingöz, Y. E., & Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2), 19-28.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Examining exercise dependence symptomatology from a self-determination perspective. *Journal of health psychology*, 11(6), 887-903.
- Gök, O., (2022). Farklı Meslek Gruplarında Yer Alan Bireylerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Yaşam Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1125-1138.
- Gök, O., & Sarıkol, E. (2023). Spor Lisesi Öğrencilerinin Fair-Play Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 70-86.
- Gök, O., & Çingöz, Y. E. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılma ve Katılmama Nedenlerinin Araştırılması. *Online Journal Of Recreation & Sports*, 12(1).
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., Schreiber, K., & Smoliga, J. M. (2017). Addiction to exercise. *British Medical Journal*. 357.
- Kavuran, K., Bozkurt, T. M., & Dursun, M. (2020). Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4), 809-820.
- Koçyiğit, B., Pepe O., & İçen, İ. Ş. (2022). Elit Bisikletçilerde Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-127.
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports medicine*, (43), 111-119.
- Magai, C., Consedine, N. S., Krivoshekova, Y. S., Kudadjie-Gyamfi, E., & McPherson, R. (2006). Emotion experience and expression across the adult life span: insights from a multimodal assessment study. *Psychology and aging*, 21(2), 303.
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*. 9(1), 26-37.

- Paksoy, S. M. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği) [Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Pulur, A., & Gedik, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?. *Evaluation & the health professions*, 34(1), 3-56.
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (5), 25-28.
- Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 249-252.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3): 865-874.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499.
- Toktas, S., Demir, A., & Aksu, A., (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393.

## 18-22 Yaş Grubu Oryantiring Sporcularının Oyunsallık Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi

Harun İŞLER\*<sup>1</sup> 

Muhsin HAZAR<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

 DOI: 10.31680/gaunjss.140132

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 06.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 14.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Sporcuların fiziksel kapasitelerinden ziyade bilişsel kapasitelerinde önemli rol oynadığı Oryantiring sporu uluslararası toplumda yaygın olarak yapılmaya devam edilmektedir. Çok boyutlu sporcu kapasitesi gerektirmesi nedeniyle sporcu performansına etki eden unsurların belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda, çalışma ile 18-22 yaş grubu oryantiring sporcularının oyunsallık düzeyleri ile yarışma performansları arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırma evreni 18-22 yaş grubu oryantiring sporcularından kolayda örnekleme yöntemi ile (n=130, 53 kadın) oluşturulmuştur. Katılımcıların oyunsallık düzeylerini belirlemek amacıyla Hazar (2015) tarafından geliştirilen "18-22 yaş Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları Ölçeği (Oyunsallık Ölçeği) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları alınmıştır. Gruplar arasında farkın belirlenmesi için ANOVA analizi kullanılmıştır. Katılımcıların yarışma puanlarının oyunsallık düzeyiyle arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Oyunsallık düzeyleri ile performans arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring, Oyunsallık, Performans

### Examining the Effect of Playfulness Levels on Performance of Orienteering Athletes in the 18-22 Age Group

### Abstract

Orienteering sport, in which athletes' cognitive capacities rather than their physical capacities play an important role, continues to be widely practiced in the international community. It is important to determine the factors affecting athlete performance because it requires multi-dimensional athlete capacity. In this context, the study aimed to determine the relationship between playfulness levels and competition performances of orienteering athletes in the 18-22 age group. The research population was created by convenience sampling method (n=130, 53 women) from orienteering athletes in the 18-22 age group. In order to determine the playfulness levels of the participants, the "18-22-year-old Adults' Attitudes Towards Playing Games Involving Physical Activity Scale (Playfulness Scale)" developed by Hazar (2015) was used. Arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions of the data obtained were taken. ANOVA analysis was used to determine the difference between groups. It was determined that there was a statistically significant difference between the participants' competition scores and their playfulness level. A significant positive relationship was determined between playfulness levels and performance.

**Keywords:** Orienteering, Playfulness, Performance

## Giriş

Özel olarak hazırlanmış haritalar ile önceden belirlenmiş hedef noktalarının pusula yardımı ile sporcunun belirleyeceği bir güzergâh üzerinde kısa sürede bulunması temeline dayanan bir spor olan Oryantiring; bireysel veya takım olarak ormanlık, park ve şehir içi alanlarda yapılabilmektedir. Yapılma şekillerine göre ise patika, bisiklet, kayak, vb türleri bulunmaktadır. 19. yüzyılın sonlarında İsveç'te askeri görevliler için verilen arazide yön bulma eğitimi, ilerleyen zamanda askerlerin katıldığı bir spor yarışmasına dönüştü. Halka açık ilk oryantiring yarışması Norveç'te 1897 yılında düzenlendi (Tanrikulu, 2011). Halen uluslararası toplumda ve Türkiyede yaygın olarak yapılan bir spor dalıdır. Oryantiring sporu, sporcunun kişisel ve bilişsel yeteneklerinden faydalanarak kendisine verilen parkuru kendisinin belirleyeceği güzergahta koşarak en kısa sürede bitirilmesi esasına dayanmaktadır. Bu nedenle, diğer spor branşlarından ayrılmaktadır (IOF, 2007). “Sözcük olarak oyunsallık; oyundan türemiştir. Eklendiği sözcüğe “İlgili olma, bağlı olma, ait olma “anlamı katan “-sal” ekinin (Zülfikar 1991) eklenmesi ile ortaya “oyun-sal” yani oyun ile ilgili olan “oyuna ait” sözcüğü çıkmıştır. “İsmi veya sıfatın taşıdığı anlamı genelleştirip onlara ‘nitelik ve özellik’ kavramı katan -lık ekinin (Zülfikar 1991) eklenmesi ile de oyunsallık kavramı nitelik kazanmış ve genelleştirilmiştir ve anlam olarak “oyun oynamaya istekli olma durumu ve sıklıkla oyun oynayan bireyi” ifade eden “oyunsallık” sözcüğü ortaya çıkmıştır” (Öçalan, 2019).

Oyunsallık kavramı kısaca oyunda kalan, oyuna dönük, oyuna meyilli olarak da ifade edilebilir. Günümüzde çocukların oyunsallık tutumlarını daha çok dijital ortamlarda görmekteyiz. Çocukların sosyal yaşamlarında fiziksel olarak oyunsallık tutumlarını artırmaları gerek fiziksel gerekse mental açıdan çocukları olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin oturarak oynanan online oyunda çocukta birden fazla rahatsızlık durumu ortaya çıkarken (skolyoz, göz rahatsızlıkları vs) aktif oynanan oyunlarda çocukların gelişimlerine, fiziksel kapasitenin artırımına katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir (Karadağlı, 2023). Oryantiring sporunun doğal karakteri sporcunun fiziksel kapasitesinin ötesinde çok yönlü yetenek gerektirmez. Bu nedenle, çalışma ile sporcuların oyunsallık düzeyleri ile performansları arasında ki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma ile oyunsallık ve performans ilişkisine yönelik boşluğun doldurulacağı değerlendirilmektedir.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Nicel yöntemle hazırlanmış, tarama modelinden yararlanılmıştır. Çok sayıda kişinin oluşturduğu evrenin tamamına veya küçük bir grubuna yapılan tarama düzenlemesi olarak adlandırılan tarama modeli ile sporcu öğrencilerde oyunsallık düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır (Karasar, 2010).

### Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye Oryantiring Federasyonda yer alan 18-22 yaş arası lisanslı oryantiring sporcuları oluştururken örneklemi Kasım-Aralık ayı içerisinde yapılan müsabakalara katılan 18-22 yaş grubu oryantiring sporcusu öğrencilerden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 130 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcılara dair demografik özellikler tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları

	Değişken	N=(130)	
		f	%
Cinsiyet	Erkek	77	59,2
	Kız	53	40,8
Yaş	18	32	24,6
	19	31	23,8
	20	31	23,8
	21	19	14,6
	22	17	13,1
Spor yaşı	3 yıldan az	51	39,2
	3 ila 5 yıl arası	31	23,8
	6 ila 8 yıl arası	27	20,8
	8 yıl üzeri	21	16,2
Haftalık antrenman saati	5 saat altı	61	46,9
	5-10 saat arası	29	22,3
	11-16 saat arası	40	30,8
Yarışma puanı	3000 puan altı	24	18,5
	3000-5000 puan arası	42	32,3
	5000 puan üzeri	64	49,2
Oyunsallık düzeyi	iyi	63	48,5
	orta	61	46,9
	zayıf	6	4,6

Katılımcıların %59’unun erkek katılımcılardan oluştuğu, 18 yaş yaş grubunun yüzde 24,6 ile çoğunluğu oluşturduğu ve daha çok 3 yıldan az spor ile uğraşan katılımcıların araştırmaya dahil olduğu belirlenmiştir. Haftalık antrenman saatini genel olarak 5 saat ve altı olarak belirten yarışmacılar genel olarak 5 bin ve üzeri yarışma puanı elde eden yarışmacıların çoğunlukta olduğu bir örneklem grubu oluşturmuştur.



## Verilerin Toplanması

Veriler katılımcıların bilgilerinin yer aldığı demografik bilgi formunun yanı sıra 18-22 Yaş Oyunsallık ölçeği ile elde edilmiştir. Yüz yüze veri toplama tekniğinin kullanıldığı veri toplama sürecinde 130 veri araştırmaya dahil edilmiştir.

### 18-22 Yaş Oyunsallık Ölçeği

18-22 yaş grubunun yetişkinlerin, fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarına ilişkin, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştiren Hazar 2015 yılında geliştirdiği 25 maddelik yetişkin örnekleminde oyunsallık ölçeğini test etmiş ve geçerliğini kanıtlamıştır. 25 madde 5 faktörlü bir yapıya sahiptir. Alt faktörler; 1.Oyun tutkusu, 2.Risk alma, 3.Sosyal uyum, 4. Oyun isteği ve 5.Keyif alma olarak adlandırılmıştır. Oyunsallık ölçeğinin güvenilirliği için orijinal çalışmada Cronbach Alfa değeri 0,86 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise .75 olarak değerlendirilmektedir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizi sürecinde normallik düzeylerine bakılarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik tanımlayıcı istatistiklere Tablo 1’de yer verilmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem T testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan analizler SPSS (versiyon 25) Paket Programı ile gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 2.** Ölçüm araçlarına yönelik aritmetik ortalama, standart sapma ve basıklık çarpıklık değerleri

	N=(130)					
	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Skewness	Kurtosis
<b>Oyunsallık</b>	52,00	103,00	83,27	52,00	-,531	,299
Oyun tutkusu	10,00	25,00	17,86	10,00	-,527	,027
Risk alma	5,00	25,00	17,06	5,00	-,492	,029
Sosyal uyum	11,00	25,00	20,15	11,00	-1,125	1,972
Oyun isteği	6,00	19,00	14,50	6,00	-1,003	1,173
Keyif alma	8,00	16,00	12,30	8,00	-,172	-,202

Katılımcıların oyunsallık düzeyleri ortalamanın üzerindedir ( $83,27 \pm 52,00$ ). Ölçüm aracı incelendiğinde çalışmada yer alan örneklem grubunun en yüksek alt boyut puanını oyun isteği alt boyutunda ( $14,50 \pm 6,00$ ), en düşük alt boyut puanını ise keyif alma alt boyutunda ( $12,30 \pm 8,00$ ) elde etmişlerdir. Yapılan basıklık çarpıklık analizleri verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

## Bulgular

**Tablo 3.** Oyunsallık ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	N=(130)					
	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
<b>Oyunsallık</b>	Erkek	77	84,23	10,76	1,278	0,203
	Kız	53	81,88	9,54		
Oyun tutkusu	Erkek	77	17,92	3,25	0,220	0,826
	Kız	53	17,79	3,37		
Risk alma	Erkek	77	17,58	4,46	1,784	0,077
	Kız	53	16,30	3,29		
Sosyal uyum	Erkek	77	20,32	2,60	0,927	0,356
	Kız	53	19,90	2,42		
Oyun isteği	Erkek	77	14,55	2,60	0,313	0,755
	Kız	53	14,41	2,50		
Keyif alma	Erkek	77	12,42	1,84	0,870	0,386
	Kız	53	12,13	2,00		

\*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların oyunsallık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. İlgili bulgunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın toplam puanlarda ve alt boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara nazaran daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilediği söylenebilir.

**Tablo 4.** Oyunsallık ölçeği yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları

	N=(130)					
	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	F	P
<b>Oyunsallık</b>	18	32	82,15	11,67	0,404	0,805
	19	31	83,54	9,41		
	20	31	82,38	10,48		
	21	19	85,57	9,32		
	22	17	83,94	10,57		
	Toplam	130	83,27	10,31		
Oyun tutkusu	18	32	17,28	3,08	0,875	0,481
	19	31	17,58	3,21		
	20	31	17,90	3,18		
	21	19	18,94	3,15		
	22	17	18,23	4,11		
	Toplam	130	17,86	3,29		
Risk alma	18	32	16,34	4,48	0,572	0,683
	19	31	17,45	4,08		
	20	31	16,70	4,29		
	21	19	17,63	2,89		
	22	17	17,70	4,02		
	Toplam	130	17,06	4,06		
Sosyal uyum	18	32	20,15	2,88	0,174	0,951
	19	31	20,12	2,40		
	20	31	19,90	2,30		
	21	19	20,26	3,03		
	22	17	20,52	2,03		
	Toplam	130	20,15	2,53		
Oyun isteği	18	32	14,53	2,53	0,585	0,674
	19	31	14,45	2,54		
	20	31	14,25	2,35		
	21	19	15,26	2,64		
	22	17	14,11	2,97		
	Toplam	130	14,50	2,55		

	18	32	12,40	1,93		
	19	31	12,25	1,82		
Keyif alma	20	31	12,35	2,12	0,105	0,980
	21	19	12,36	2,08		
	22	17	12,05	1,56		
	Toplam	130	12,30	1,90		

\*p<0,05

Katılımcıların yaş gruplarının oyunsallık ile aralarındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde çalışma grubunda yer alan bireylerin yaşları ile oyunsallık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra istatistiksel olarak anlamlı olmamasına karşın genellikle 21 yaş grubunun nispeten daha yüksek oyunsallık düzeyi ortaya koyduğu söylenebilir.

**Tablo 5.** Oyunsallık ile spor yılı değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları

		N=(130)					
		Spor yılı	n	$\bar{x}$	ss	F	P
Oyunsallık	3 yıldan az	51	82,98	10,42	0,949	0,419	
	3 ila 5 yıl arası	31	85,83	9,79			
	6 ila 8 yıl arası	27	81,55	9,54			
	8 yıl üzeri	21	82,42	11,68			
	Toplam	130	83,27	10,31			
Oyun tutkusu	3 yıldan az	51	17,62	2,97	1,963	0,123	
	3 ila 5 yıl arası	31	19,00	3,46			
	6 ila 8 yıl arası	27	17,77	2,84			
	8 yıl üzeri	21	16,90	3,99			
	Toplam	130	17,86	3,29			
Risk alma	3 yıldan az	51	17,13	4,32	0,842	0,473	
	3 ila 5 yıl arası	31	17,90	3,90			
	6 ila 8 yıl arası	27	16,55	3,65			
	8 yıl üzeri	21	16,28	4,16			
	Toplam	130	17,06	4,06			
Sosyal uyum	3 yıldan az	51	20,15	2,49	0,777	0,509	
	3 ila 5 yıl arası	31	20,38	2,78			
	6 ila 8 yıl arası	27	19,55	2,72			
	8 yıl üzeri	21	20,57	1,93			
	Toplam	130	20,15	2,53			
Oyun isteği	3 yıldan az	51	14,21	2,46	0,546	0,652	
	3 ila 5 yıl arası	31	14,93	2,59			
	6 ila 8 yıl arası	27	14,40	2,53			
	8 yıl üzeri	21	14,66	2,83			
	Toplam	130	14,50	2,55			
Keyif alma	3 yıldan az	51	12,33	2,16	0,624	0,601	
	3 ila 5 yıl arası	31	12,45	1,67			
	6 ila 8 yıl arası	27	11,88	1,67			
	8 yıl üzeri	21	12,57	1,91			
	Toplam	130	12,30	1,90			

\*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların oyunsallık düzeylerinin spor yapma sürelerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 6.** Oyunsallık ölçeği haftalık antrenman süresi değişkeni tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları

	N=(130)				F	P
	Antr.Süresi	n	$\bar{x}$	ss		
Oyunsallık	5 saat altı	61	82,40	10,56	0,781	0,460
	5-10 saat arası	29	85,31	8,29		
	11-16 saat arası	40	83,12	11,22		
	Toplam	130	83,27	10,31		
Oyun tutkusu	5 saat altı	61	17,90	3,04	0,511	0,601
	5-10 saat arası	29	18,31	2,76		
	11-16 saat arası	40	17,50	3,96		
	Toplam	130	17,86	3,29		
Risk alma	5 saat altı	61	16,77	3,80	0,332	0,718
	5-10 saat arası	29	17,48	3,36		
	11-16 saat arası	40	17,20	4,88		
	Toplam	130	17,06	4,06		
Sosyal uyum	5 saat altı	61	19,77	2,66	1,390	0,253
	5-10 saat arası	29	20,62	2,19		
	11-16 saat arası	40	20,40	2,51		
	Toplam	130	20,15	2,53		
Oyun isteği	5 saat altı	61	14,37	2,70	0,156	0,856
	5-10 saat arası	29	14,68	2,53		
	11-16 saat arası	40	14,55	2,37		
	Toplam	130	14,50	2,55		
Keyif alma	5 saat altı	61	12,36	2,03	1,531	0,6220
	5-10 saat arası	29	12,72	1,16		
	11-16 saat arası	40	11,92	2,10		
	Toplam	130	12,30	1,90		

\*p<0,05

Katılımcıların haftalık antrenman yapma süreleri ve oyunsallık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına karşın haftalık antrenman saatini 5 ila 10 saat arasında nitelendiren katılımcıların daha yüksek oyunsallık düzeyi sergiledikleri gözlemlenmektedir.

**Tablo 7.** Oyunsallık ile yarışma puanı değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları

		N=(130)				
	Yarışma puanı	n	$\bar{x}$	ss	F	p
<b>Oyunsallık</b>	3000 puan altı <sup>c</sup>	24	73,33	9,49	23,626	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>	42	82,11	9,31		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>	64	87,76	8,32		
	Toplam	130	83,27	10,31		
Oyun tutkusu	3000 puan altı <sup>c</sup>	24	15,87	3,69	8,443	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>	42	17,50	3,22		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>	64	18,85	2,79		
	Toplam	130	17,86	3,29		
Risk alma	3000 puan altı <sup>c</sup>	24	14,16	3,81	12,843	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>	42	16,45	4,04		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>	64	18,54	3,47		
	Toplam	130	17,06	4,06		
Sosyal uyum	3000 puan altı <sup>c</sup>	24	18,50	3,29	11,479	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>	42	19,71	2,27		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>	64	21,06	1,94		
	Toplam	130	20,15	2,53		
Oyun isteği	3000 puan altı <sup>c</sup>	24	12,62	3,07	10,780	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>	42	14,40	2,43		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>	64	15,26	2,03		
	Toplam	130	14,50	2,55		
Keyif alma	3000 puan altı <sup>c</sup>	24	11,37	1,76	4,065	0,019*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>	42	12,71	1,50		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>	64	12,39	2,09		
	Toplam	130	12,30	1,90		

\*p<0,05 a>b>c

Katılımcıların yarışma puanlarının oyunsallık düzeyiyle arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. İlgili bulgu incelendiğinde tüm gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu post hoc testleri incelendiğinde oyunsallık toplam puanları açısından 5000 puan üzeri yarışma puanına sahip katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilediği belirlenmiştir. Oyun tutkusu, risk alma, sosyal uyum ve oyun isteği alt boyutlarında benzer şekilde en yüksek yarışma puanına sahip katılımcıların daha yüksek oyunsallık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Keyif alma alt boyutunda ise 3 bin ila 5 bin aralığında yarışma puanına sahip katılımcıların daha yüksek keyif alma düzeyi sergiledikleri belirlenmiştir. Genel çerçeve değerlendirildiğinde yarışma puanı arttıkça oyunsallık düzeyinin de buna paralel artış gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 8.** Oyunsallık ile yarışma puanı değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları

		N=(130)					
		Yarışma puanı	n	$\bar{x}$	ss	F	p
Orta düzeyde oyunsallık	3000 puan altı <sup>a</sup>		24	2,92	0,40	16,192	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>		42	2,05	1,01		
	5000 puan üzeri <sup>c</sup>		64	1,69	0,95		
	Toplam		130	2,03	1,00		
İyi düzeyde oyunsallık	3000 puan altı <sup>c</sup>		24	1,08	0,40	16,192	0,000*
	3000-5000 puan arası <sup>b</sup>		42	1,95	1,01		
	5000 puan üzeri <sup>a</sup>		64	2,31	0,95		
	Toplam		130	1,96	1,00		

\*p<0,05 a>b>c

Katılımcıların oyunsallık dereceleri ile yarışma puanları arasında yapılan analizler sonucunda yarışma puanları ve oyunsallık derecesi arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Gruplar arası farklılıkların incelendiği post hoc testlerinde tüm grupların birbiriyle farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmektedir. Bulgulara göre orta düzeyde oyunsallık derecesi saptanan katılımcıların 3 bin puan altı olanların diğer yarışma puanlarına sahip olan katılımcılara göre daha yüksek ortalama sergilediği belirlenmiştir. İyi düzeyde oyunsallık derecesi saptanan katılımcıların ise 5 bin üzeri yarışma puanına sahip olanlarının diğer gruplara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı 18-22 yaş grubu oryantiring sporcularının oyunsallık düzeylerinin performansa yani yarışma sonuçlarında nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktır. Ülkemizde spor faaliyetlerine katılımın genel olarak düşük olduğu ve artık fiziksel olarak yapılan oyunların çoğunun yerini elektronik ortamdaki oyunların yani vücudun hareketsiz olduğu oyunları oynayan bireylerden yola çıkarak fiziksel oyun oynayan kişilerin sportif yarışmalarda daha başarılı olacakları düşüncesiyle araştırmaya başlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda; Katılımcıların yarışma puanlarının oyunsallık düzeyiyle arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir(p<0.05). İlgili bulgu incelendiğinde tüm gruplar arasında anlamlı

farklılıkların olduğu post hoc testleri incelendiğinde oyunsallık toplam puanları açısından 5000 puan üzeri yarışma puanına sahip katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilediği belirlenmiştir. Oyun tutkusu, risk alma, sosyal uyum ve oyun isteği alt boyutlarında benzer şekilde en yüksek yarışma puanına sahip katılımcıların daha yüksek oyunsallık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Keyif alma alt boyutunda ise 3 bin ila 5 bin aralığında yarışma puanına sahip katılımcıların daha yüksek keyif alma düzeyi sergiledikleri belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde Karaca, oryantiring sporcuların zihinsel antrenman ve performans ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, zihinsel antrenman düzeyleri ile spor yaşı ve yarışma performansı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir (Karaca, 2021). Çalışmada literatüre paralel sonuç elde edildiği görülmektedir. Çalışma incelendiğinde katılımcıların oyunsallık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. İlgili bulgunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın toplam puanlarda ve alt boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara nazaran daha yüksek oyunsallık düzeyi sergilediği söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumları incelenmiş cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere oranla oyunlara karşı daha istekli oldukları tespit edilmiş (Kaya,2021). Bu yönüyle benzer sonuç elde edildiği görülmektedir. Alanyazında araştırma bulguları ile paralel şekilde ortaokul öğrencilerinin oyunsallık ölçeğinden aldıkları puanların erkek lehine olduğu (Hazar ve ark., 2017; Öçalan, 2019) erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla oyunlara daha bağlı olduklarını (Karabaş, 2020), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde erkek öğrenciler lehine sonuçlar tespit edildiğini (Erdoğan ve Revan, 2019; Kızar ve ark., 2016) bildiren çalışmalar mevcuttur. Öztürk (2016)'ün çalışmasında ise araştırma bulgularından farklı olarak, oyun tutkusu alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak, Genel çerçeve değerlendirildiğinde sporcularda oyunsallık düzeyi arttıkça yarışma sonucunu etkileyen performansının da buna paralel artış gösterdiği söylenebilir. Farklı branşlarda yer alan sporcuların fiziksel aktivite içeren oyunlara oynaması sportif performanslara olumlu yönde etki sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle ülkemizde sportif faaliyetlere katılımın az olduğu düşünüldüğünde bilgisayar, telefon başından kaldırılıp fiziksel oyun oynamaya yönlendirilen çocukların hem sportif performans hem de hayat enerjisinde olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Erdoğan, B., Revan, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., Çelikkilek, S. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Oyunsallık, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4320-4332
- IOF; <https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules/>International Orienteering Federation. Competition Rules For International Orienteering Federation (IOF) Foot Orienteering Events. (Erişim Tarihi: 11.11.2023).
- Karabaş, Z. (2020). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi], Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Karaca, R. (2021) Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi, *Spormetre Dergisi* 19(1), 99-115.
- Karadağlı, C (2023). 10-14 yaş grubu Doğa Koleji öğrencilerinde oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı, problem çözme ve akran ilişkilerinin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Karasar N (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, D,G (2021) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İçeren Oyunlara Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi, *Spormetre Dergisi* 19(1), 116-126.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Öçalan Z. (2019). Farklı okullarda öğrenim gören 10-14 yaş grubu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve oyunsallık düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Öztürk, H. (2016). Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(2), 717-728.



Silahlı Kuvvetler (1978) Koşarak Hedef Bulma (Oryantiring) Yarışma Kuralları ve Çalışma Usulleri, T.C, Genel Kurmay Başkanlığı, Gnkur Basımevi; Ankara


Tanrıkulu M. (2011) Harita ve Pusulanın Farklı Bir kullanım Alanı: Oryantiring, *Milli Eğitim Dergisi* 191: 120-126

Tonnessen, E., Svendsen, I., Ronnestad, B., Hisdal, J., Haugen, T. and Seiler, S. (2015). The Annual Training Periodization of 8 World Champions in Orienteering. *International journal of sports physiology and performance*, 10(1), 29-38.

Zhong, D. and Hong, Y. (2007). On Orienteering and its form and characteristics. *Journal of Capital University of Physical Education and Sports*, 4, 94-96.


Zülfikar, H. (1991). *Terim Sorunları ve Terim Yapma Yolları*. Ankara: TDK.

## Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Akıllı Tahta Kullanımının Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Tutumuna Etkisi

Muhammet Furkan İŞCAN\*<sup>1</sup> 

Sinan AYAN<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KIRIKKALE*

 DOI: 10.31680/gaunjss.1401179

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 06.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 13.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Çalışmanın amacı; ortaöğretim düzeyine sahip öğrenciler üzerinde spor branşları kapsamında akıllı tahta uygulamalarının branş kazanımlarının geliştirilmesi ile beden eğitimi spor dersine yönelik tutum ve davranışlardaki değişimi incelemektir. Araştırma kapsamında Kırıkkale ilinde yüz yüze anket ve kolayda örnekleme yöntemi ile beş ayrı lisede 423 kız ve 493 erkekten oluşan toplam 916 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS paket programı ile analiz edilerek yorumlanmıştır. Araştırma çerçevesinde tek grup ön test – son test modeli kullanılarak, tesadüfi seçilen öğrencilere akıllı tahta kullanımı öncesi ön test-1 uygulanmıştır. Uygulamanın devamında yine aynı katılımcı grubu olan öğrencilerle yapılan derslere akıllı tahta kullanılmış ve Test-2 uygulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; daha önce akıllı tahta ile ders işlenmemiş olan öğrencilere yapılan uygulamalar, öğrencilerin akıllı tahta ile beden eğitimi ve spor dersini işlemeye yönelik tutumlarında istatistiksel olarak olumlu bir farklılık olduğunu göstermektedir. Ayrıca derslerin akıllı tahta ile işlenmesi sonucu; derse olan ilgi ve motivasyonun arttığı gözlemlenmiş olup, bununla birlikte öğrenme ve başarı düzeyinin artması ile derslerin daha verimli gerçekleştiği görülmüştür. Bu araştırma akıllı tahta kullanımı ile beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerin başarı algısı ve derse yönelik tutumlarına olumlu etkisi olduğunu ve ders öğretmenlerinin akıllı tahtayı etkin olarak kullanabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu sayede araştırmacı veya eğitim paydaşlarına yön gösterme potansiyeline sahiptir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi Dersi, Akıllı tahta, Lise, Spor, Tutum

## The Effect of Use of Smart Board in Physical Education and Sports Class on the Attitude of High School Students

### Abstract

The study aims to examine the change in the attitudes and behaviour of secondary school students towards physical education and sports courses as a result of processing branch achievements with smart board activities in some sports branches. The data was collected from 916 high school students in five different high schools in Kırıkkale using a face-to-face survey and convenience sampling method. The data was analysed and interpreted by the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) program. Within the framework of the study, pre-test-1 was applied to randomly selected students before the use of smart board by using a single group pre-test and post-test model. Then, lessons were carried out using the smart board for the same group of students, and test 2 was applied. It is understood according to the results that there is a statistically positive difference in the attitudes of the students who learn physical education and sports courses with the help of smart board when compared to the students who have not taught with the help of smart board before. In addition, it has been observed that the interest and motivation in the course increased as a result of the courses taught with the smart board, and it was observed that the courses were more efficient as the level of learning and success increased. This study shows that teachers can use smart boards effectively in terms of the effect of smart board use on students' perception of success and attitudes towards the course in physical education and sports classes. It also has the potential to give ideas to researchers or educators who want to work in this field.

**Keywords:** Physical Education, Smart Board, High School, Attitude, Sport

## Giriş

Akıllı tahta kullanımı üzerine literatürde araştırmalar mevcuttur (Adıgüzel, Gürbulak ve Sarıçayır, 2011; Ateş, 2010; Olgun, 2012; Preston ve Mowbray, 2008; Shepley, Lane ve Gast, 2016; Tataroğlu, 2009; Xhin ve Sutman, 2011). Gelişerek değişen koşullarla birlikte teknoloji, hayatın her alanını etkileyebilmekte ve eğitim alanında da eğitimcilere farklı imkanlar sunabilmektedir. İncelenen araştırmalar sonucunda akıllı tahta uygulaması; gelişen teknolojinin bir sonucu ve eğitim sürecini destekleyen bir gelişme olarak değerlendirilmektedir. Elektronik beyaz tahta, interaktif beyaz tahta vb. şekillerde de ifade edilebilen akıllı tahta (Erduran ve Tataroğlu, 2009); dokunmatik bir ekrana sahip, bilgisayardan bilginin bir projektör yardımı ile yansıtıldığı, görsel ve işitsel eğitim imkanı veren, beyaz bir ekran olarak ifade edilmektedir. Farklı boyutlara sahip olmak ile birlikte internet teknolojisinin eğitimde kullanılmasına imkan vermektedir. Akıllı tahta uygulamasının eğitim sürecinde bir gereklilik olduğu ve verimliliği artırdığı bilinmektedir (Preston ve Mowbray, 2008). Akıllı tahtanın önemi giderek artmakta ve kullanımı zaman içerisinde yaygınlaşmaktadır (Gündoğdu, 2014: 393). Araştırmalar hem özel hem de resmi eğitim kurumlarında akıllı tahta kullanımına yönelik eğilimin arttığını göstermektedir (Koçak ve Gülcü, 2013; Sünkür ve Arabacı, 2012). Bu durumun sebebi, eğitimde akıllı tahta kullanımına bağlı olarak etkinlik ve verimliliğin artmasıdır. Öyle ki eğitimin daha etkin hale getirilmesi, öğretim materyallerinden faydalanmayı gerektirmektedir (Kazu ve Yeşilyurt, 2008: 177). Akıllı tahta uygulaması, günümüz şartlarında bu faydanın elde edilmesinde etkili bir faktör olarak görülmektedir.

Akıllı tahta kullanımı ve etkileri ile ilgili literatür incelendiğinde, farklı branşlarda araştırmalar mevcuttur (Acar ve Ayan, 2018; Ateş, 2010; Emrem, 2014; Erduran ve Tataroğlu, 2010; Smith vd., 2005; Turel ve Demirli, 2010; Zevenbergen ve Lerman, 2008). İncelenen araştırmaların ortak sonucu akıllı tahta kullanımının, ilgili derse katkı sağladığı yönündedir. Bu araştırma kapsamında ise beden eğitimi ve spor dersinde akıllı tahta kullanımının öğrenciler üzerindeki etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır.

Eğitim faaliyetlerinin daha etkin ve verimli şekilde yürütülmesi kapsamında, teknolojik gelişmeler sonucu yeni geliştirilen ürünlerden sıklıkla faydalanılmaktadır (Kazu ve Yeşilyurt, 2008: 177). Bir projeksiyon veya bilgisayar yardımı ile internet teknolojilerinin ders içinde etkin kullanılmasına imkan veren akıllı tahta, bu uygulamalardan bir tanesidir. Önemli bir eğitim teknolojisi olarak kabul edilen bu

uygulamanın (Brezinova, 2009), ilk kez 20. yüzyılın sonlarında kullanıldığı bilinmektedir (Beeland, 2002). Türkiye’ de ise FATİH Projesi (Fırsatları Artırma ve Teknolojiyi İyileştirme Hareketi) ile eğitime dahil edilmiştir. FATİH Projesi; eğitim olanaklarında eşitliği oluşturma, okullarda teknolojiyi daha etkin kullanma, eğitim sürecini çok yönlü yönetme (daha fazla duyu organını Eğitim–Öğretim sürecine katma), bilişim teknolojileri araçlarını eğitimde kullanma vb. amaçlarla başlatılmıştır. 2019 yılına ait yayınlanan son verilere göre, bu proje kapsamında Türkiye’de 47.158 okulda akıllı tahta kullanılmaktadır (MEB, 2020). Akıllı tahta uygulaması bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişimin bir sonucudur. Bu uygulama ile eğitim sürecine teknolojik yenilikler dahil edilerek eğitim kalitesinin artırılması mümkün görülmektedir. Akıllı tahta kullanımının olumlu etkileri araştırmalara konu olmuştur (Preston ve Mowbray, 2008). Buna karşın akıllı tahta kullanımı sırasında oluşabilecek teknik sorunlar, elektrik kesintisi vb.nin dezavantaj oluşturduğu da bilinmektedir (Gülcü, 2014). Ancak genel yargının ders sürecini olumlu etkilediği yönünde olduğunu söylemek mümkündür. Akıllı tahta kullanımı öğretmenlere; kendi materyallerini sunma (Gündoğdu, 2014: 393), süreci daha iyi kontrol etme, zamanı verimli kullanma, şekil ve grafiklerden faydalanma, resim-ses-animasyon-video vb. görsel-işitsel öğelerden faydalanma, not ekleme, kaydedilen verileri daha sonra kullanma ve paylaşma vb. imkanlar sunabilmektedir. Bu kapsamda eğitimin çok yönlü işlenmesine olanak verdiğini söylemek mümkündür. Benzer şekilde öğrencilerde; öğrenmeyi geliştirme, değerlendirme becerisini destekleme, anlama ve kavrama düzeyini hızlandırma, algı düzeyine artırma (Preston ve Mowbray, 2008), öğrenci motivasyonu artırma, öğrencileri derse yönlendirme vb. etkileri vardır (Akgün ve Kuru, 2015). Ayrıca öğrencilerde eğlence faktörünün daha fazla ön plana çıkarmakta (Sünkür ve Arabacı, 2012) ve olumlu tutum ve davranışlar oluşturduğu bilinmektedir (Yavuz ve Coşkun, 2008; Yılmaz, Ulucan ve Pehlivan, 2015). Dolayısıyla akıllı tahta uygulamasının eğitim sürecinin desteklenmesinde öğrenciler tarafından da olumlu algılandığı söylenebilir. Ayrıca araştırmalar akıllı tahta kullanımının öğrencilerde başarı düzeyini artırdığını ve derslerin daha keyifli algılandığını göstermektedir. (Akçayır, 2011; Akdemir, 2009; Ekici, 2008; Öztan, 2012; Tercan, 2012). Bu kapsamda beden eğitimi ve spor derslerinde de bu uygulamanın kullanılması önemli görülmektedir. Akıllı tahtanın etkilerinin belirlenmesinde öğrenci tutumları belirleyicidir. Akıllı tahta kullanımının öncesi ile kıyaslandığında; öğrenci algılarının daha açık olduğu (Olgun, 2012), öğrencilerde derse olan ilginin arttığı ve olumlu tutumlar sergilediğini bilinmektedir (Kaya ve Aydın, 2011). Bu durumunun

sebebi olarak; akıllı tahta uygulaması ile daha fazla duyunun uyarılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneğin ders süreci normal tahtalarda eğitmen etkinliğinde yazı, şekil vb. ile sınırlı iken, akıllı tahta ile ses, video, resim vb. ile desteklenmektedir. Dolayısıyla ders sürecinin daha kaliteli geçmesine ve öğrenci tutumlarının ders lehine gelişmesine olanak tanıyabilmektedir. Tutum, araştırmacıların dikkatini çeken bir kavramdır. Sosyoloji, psikoloji, spor (Kremer-Sadlik, ve Kim, 2007; Mohammod, Abraham ve Singh, 2011; eğitim (Drennan, Kennedy ve Pisarski, 2005), sağlık (Arkan, Bademli ve Duman, 2011), sponsorluk (Biscaia, Correia, Rosado, Ross ve Maroco, 2013), pazarlama (Voss, Spangenberg ve Grohmann, 2003) vb. birçok alanda ele alınmıştır. Bir bireyin bir olaya, nesneye veya kişiye karşı duygu, inanç ve tepkilerini ifade eder. Ayrıca yapılacak bir eylem için psikolojik bir hazırlanma durumu olarak da ifade edilmektedir. Tutumlar doğuştan gelen nitelikler değil sonradan kazanılan öğrenilmiş davranışlardır (Logan ve Hodges, 2012). Araştırmalar tutumun bilişsel, duygusal ve çabasal faktörler etrafında oluştuğunu göstermektedir (Rosenberg ve Hoyland, 1960). Bu bağlamda tutumların oluşmasında, bireylerin yaşantısındaki tecrübelerinin etkin olduğu söylenebilir. Davranışların oluşmasının ön hazırlık süreci olarak da ifade edilebilir. Küçük yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktivite katılımı çocukların gelişimine katkı sağlamaktadır (Çelik ve Şahin, 2013). Okullarda yer alan beden eğitimi ve spor derslerinin, öğrencilerin gelişimlerine katkı sağlama amaçlı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar beden eğitimi ve spor derslerinin çocuklar üzerinde; motor beceriler (Koç ve Tekin, 2011), fiziksel (Hekim, 2016), sosyal (Tunçel, 2006), ahlaki (Akandere, Başuğ ve Güler, 2009) vb. açıdan olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin gelişim düzeyleri üzerindeki faydaları ve bu doğrultuda araştırmaların yapılması büyük önem arz etmektedir.

Bununla birlikte beden eğitimi ve spor derslerinde teknolojik gelişmelerin entegre edilmesi gerekli görülmekte (Baerth, 2011) ve beden eğitimi derslerinde etkili öğrenme desteklenerek verimliliği arttırdığı da bilinmektedir (Özen, Güllü ve Uğraş, 2016). Bu kapsamda düşünüldüğünde akıllı tahta uygulamasının diğer branşlarda olduğu gibi beden eğitimi ve spor branşına da katkı sağlaması mümkündür. Öyle ki araştırmalar beden eğitimi ve spor derslerinde akıllı tahta uygulamasının öğrenme düzeyini, motivasyonu, sınıf içi etkileşimi artırdığı (Balkaş ve Barış, 2015) ve öğrencilerde derse yönelik olumlu tutumlar geliştirdiği görülmektedir. Dolayısıyla akıllı

tahta uygulamasının beden eğitimi ve spor derslerine etkisinin önemli olduğunu söylemek mümkündür.

## **Yöntem**

Bu çalışmada spor branşı derslerinde (Beden Eğitimi ve Spor) akıllı tahta uygulamasının ders verimliliğine etkisini test etmek amaç edinilmiştir. Ayrıca branş kazanımlarının işlenmesi sonucu, beden eğitimi ve spor dersine olan öğrenci tutumlarındaki değişim incelenecektir. Özellikle eğitim lehine öğrenci davranışlarının oluşmasında bu tutum oldukça önemli görülmektedir.

Araştırma evreni; Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak faaliyet gösteren, Kırıkkale/Merkez ilçelerindeki 14479 lise öğrencisi tarafından oluşmaktadır (MEB, 2016). Araştırma örneklemini ise, Kırıkkale ilinde akıllı tahta uygulaması mevcut olan okullardaki 916 lise öğrencisi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın test edilmesinde literatürdeki bilimsel araştırmalarda yer alan ölçüm araçlarından faydalanılmıştır. Anket formu beşli likert formunda ve "1.Kesinlikle Katılmıyorum", "2.Katılmıyorum", "3.Kararsızım", "4.Katılıyorum", "5.Tamamen Katılıyorum" şeklinde yapılmıştır. Anket formu; katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik 12 adet soru ile öğrencilerin derse yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlayan ifadeler olmak üzere, iki ana bölümden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, beden eğitimi derslerinde akıllı tahta uygulamasının kullanılmadığında derse yönelik tutumları test etmek üzere ön-test ve akıllı tahta uygulamasının kullanımı sonrası derse yönelik tutumları test etmek üzere son-test yöntemi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında tüm öğrenci gruplarına ulaşmanın zorluğu ve zaman-maliyet kısıtları sebebiyle anket yöntemini başvurularak birincil veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler; bilgisayar ortamında kaydedilerek kodlanmış ve istatistiksel paket veri analiz programıyla çözümlenerek yorumlanmıştır.

## **Bulgular**

### **Araştırma Katılımcılarının Cinsiyet ve Sınıf Dağılımları**

Araştırma katılımcılarının demografik özelliklerinde; birinci grupta akıllı tahta ile ders işlememiş katılımcılar; 423(%46) kadın, 493 (%54) erkekten oluşmaktadır. İkinci grup ise akıllı tahta ile bu dersin işlendiği öğrencilerden oluşmakta ve 503 (%55) kadın, 413 (%45) erkekten oluşmaktadır. İki grup içinde 9, 10 ve 11.sınıf öğrencileri çoğunluğu oluşturmakta ve 12.sınıf katılımcıları iki grup içinde takriben %3 düzeyindedir.

## **Akıllı Tahta Uygulaması ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öğrenci Tutumları**

Katılımcıların derslerde akıllı tahta uygulaması sonrası, derse yönelik verdikleri önem düzeylerine ilişkin frekans analiz sonuçları ile dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa sıkılırim” ifadesi için birinci grupta yüksek katılım (Tamamen Katılıyorum) düzeyi görülürken, ikinci grupta bu ifadeye en yüksek katılım sağlandığı (Kesinlikle katılmıyorum) görülmektedir.

Birinci grupta “Beden Eğitim Dersi akıllı tahta ile işlenebilir”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılmasını isterim”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması derse olan ilgimi arttıracaktır”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması motivasyonumu arttıracaktır” ve “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa derse daha fazla yoğunlaşabilirim” ifadelerini katılımcıların çoğunluğu (yarımdan fazlası) “Kesinlikle Katılmıyorum” olarak cevaplamışken, bu dağılım ikinci grupta en fazla %29’ dur. Bu durum öğrencilerin akıllı tahta kullanılmasına yönelik ilgisinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte “Akıllı Tahta ile işlenen dersin daha verimli olduğunu düşünüyorum”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması öğrenmemi daha eğlenceli hale getirecektir”, “Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılması öğrenme düzeyimi arttıracaktır”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanımı dersin fiziksel faydalarını görmek açısından yararlı olacaktır”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması dersi daha yararlı hale getirecektir”, “Akıllı Tahta ile işlenen Beden Eğitimi dersinde başarı düzeyimin artacağını düşünüyorum”, “Öğretmenim akıllı tahta üzerinde görsel materyaller kullanması dersi daha iyi anlamama yardımcı olabilir” ve “Akıllı tahta kullanıldığında derse daha fazla katılabileceğimi düşünüyorum” ifadelerine birinci grupta “Kesinlikle Katılmıyorum” yanıtı minimum % 43.9 iken, ikinci grupta en yüksek % 28.4’ tür. Bu kapsamda akıllı tahta uygulamasını dikkate almayan öğrencilerin, kullanım sonrası ılımlı bir yaklaşım benimsediğini söylemek mümkündür.

**Tablo 1.** Akıllı Tahta ile İşlenen Beden Eğitimi Dersine Öğrencilerin Verdikleri Önemi Belirleyici Görüşleri

	Grup 1					Grup 2				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Kes. Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Beden Eğitim Dersi akıllı tahta ile işlenebilir.	55,5 %	14,4 %	9,6 %	6,8 %	13,8 %	27,6 %	11,7 %	15,4 %	17,2 %	28,1 %
2.Akıllı Tahta ile işlenen dersin daha verimli olduğunu düşünüyorum.	43,9 %	16,9 %	13,2 %	13,0 %	13,0 %	25,5 %	15,9 %	18,0 %	21,3 %	19,2 %
3.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılmasını isterim.	51,5 %	18,0 %	12,6 %	8,3 %	9,6 %	26,4 %	14,6 %	19,2 %	19,7 %	20,1 %
4.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması derse olan ilgimi arttıracaktır.	51,1 %	19,8 %	10,7 %	8,4 %	10,0 %	29,0 %	17,8 %	17,2 %	19,8 %	16,2 %
5.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması motivasyonumu arttıracaktır.	50,2 %	19,9 %	12,6 %	8,1 %	9,3 %	29,0 %	16,8 %	19,1 %	19,2 %	15,8 %
6.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması öğrenmemi daha eğlenceli hale getirecektir.	49,6 %	20,2 %	11,6 %	9,7 %	9,0 %	28,4 %	16,2 %	18,6 %	21,0 %	15,9 %
7.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılmasını öğrenme düzeyimi arttıracaktır.	48,7 %	19,4 %	13,8 %	9,3 %	8,8 %	27,1 %	15,2 %	20,9 %	20,4 %	16,5 %
8.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa derse daha fazla yoğunlaşabilirim.	50,7 %	20,4 %	11,9 %	9,0 %	8,1 %	28,5 %	14,2 %	20,6 %	19,5 %	17,1 %
9.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanımı dersin fiziksel faydalarını görmek açısından yararlı olacaktır.	45,7 %	18,3 %	12,9 %	11,6 %	11,5 %	26,6 %	14,4 %	19,9 %	20,9 %	18,2 %
10.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması dersi daha yararlı hale getirecektir.	46,5 %	21,2 %	13,2 %	9,3 %	9,8 %	27,2 %	16,2 %	19,2 %	20,7 %	16,7 %
11.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa sıkılırım.	17,4 %	12,1 %	11,6 %	15,4 %	43,6 %	25,8 %	15,2 %	19,0 %	21,5 %	18,6 %
12.Akıllı Tahta ile işlenen Beden Eğitimi dersinde başarı düzeyimin artacağını düşünüyorum.	48,0 %	20,6 %	13,4 %	8,6 %	9,3 %	26,5 %	16,2 %	19,9 %	18,9 %	18,6 %
13.Öğretmenim akıllı tahta üzerinde görsel materyaller kullanması dersi daha iyi anlamama yardımcı olabilir.	44,2 %	16,5 %	16,4 %	11,0 %	11,9 %	24,2 %	15,2 %	18,0 %	21,5 %	21,1 %
14.Akıllı tahta kullanıldığında derse daha fazla katılabileceğimi düşünüyorum.	49,1 %	18,9 %	11,8 %	8,5 %	11,7 %	26,4 %	16,2 %	19,3 %	19,8 %	18,3 %



**Tablo 2.** Akıllı Tahta ile İşlenen Beden Eğitimi Dersine Verilen Önem Hakkındaki Görüşlerin Grup 1-Grup 2'de Karşılaştırılması

	Grup 1		Grup 2		Mann Whitney			
	Ortalama	S.S	Ortalama	S.S.	Z	P		
1.Beden Eğitim Dersi akıllı tahta ile işlenebilir.	2,1	Katılmıyor	1,5	3,1	Kararsız	1,6	-13,1	0,00
2.Akıllı Tahta ile işlenen dersin daha verimli olduğunu düşünüyorum.	2,3	Katılmıyor	1,5	2,9	Kararsız	1,5	-8,6	0,00
3.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılmasını isterim.	2,1	Katılmıyor	1,4	2,9	Kararsız	1,5	-12,6	0,00
4.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması derse olan ilgimi arttıracaktır.	2,1	Katılmıyor	1,4	2,8	Kararsız	1,5	-10,6	0,00
5.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması motivasyonumu arttıracaktır.	2,1	Katılmıyor	1,3	2,8	Kararsız	1,4	-10,6	0,00
6.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması öğrenmemi daha eğlenceli hale getirecektir.	2,1	Katılmıyor	1,3	2,8	Kararsız	1,5	-10,8	0,00
7.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılması öğrenme düzeyimi arttıracaktır.	2,1	Katılmıyor	1,3	2,8	Kararsız	1,4	-11,2	0,00
8.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa derse daha fazla yoğunlaşabilirim.	2,0	Katılmıyor	1,3	2,8	Kararsız	1,5	-11,8	0,00
9.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanımı dersin fiziksel faydalarını görmek açısından yararlı olacaktır.	2,2	Katılmıyor	1,4	2,9	Kararsız	1,5	-9,5	0,00
10.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması dersi daha yararlı hale getirecektir.	2,1	Katılmıyor	1,4	2,8	Kararsız	1,4	-10,3	0,00
11.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa sıkılırim.	3,6	Katılıyor	1,6	2,9	Kararsız	1,5	-9,5	0,00
12.Akıllı Tahta ile işlenen Beden Eğitimi dersinde başarı düzeyimin artacağını düşünüyorum.	2,1	Katılmıyor	1,3	2,9	Kararsız	1,5	-11,4	0,00
13.Öğretmenim akıllı tahta üzerinde görsel materyaller kullanması dersi daha iyi anlamama yardımcı olabilir.	2,3	Katılmıyor	1,4	3,0	Kararsız	1,5	-10,2	0,00
14.Akıllı tahta kullanıldığında derse daha fazla katılabileceğimi düşünüyorum.	2,1	Katılmıyor	1,4	2,9	Kararsız	1,5	-10,8	0,00

“Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa sıkılırim” ifadesine verilen cevapların ortalaması; birinci grupta katılım yüksekken iken, ikinci grupta kararsızlık olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları bu iki grup için geçerli olan farklılığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir ( $p<0.05$ ). Araştırma sonuçlarına göre; hem bir hem de ikinci grup için öğrencilerin derse önem verdikleri ve yaklaşımlarının olumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrenciler eğitim süreçlerinde

öğretmenlerinden memnundur. Akıllı tahta kullanımı sonrası öğrencilerin ders bilinci artmıştır. Analiz sonuçları sonucu;

- (i) Ders ekipmanların eğitsel verimlilikte önemini
- (ii) Buna bağlı olarak müfredatta belirtilen ders saatinin yeterli geleceğini ve eğitim sürecindeki marjinal faydanın artacağını,
- (iii) Ders mekanının (bahçe, spor salonu vb.) önem ve gereğini,
- (iv) Mevcut kullanılan materyallerin/malzemelerin yeterli olmadığını,
- (v) Mevcut ders işleyiş şeklinin ya da öğretmenlerin tek başlarına yeterli olmadığı,
- (vi) Ders sürecinin olması gerektiği şekliyle gerçekleştirilmesi halinde topluma daha fazla fayda sağlayacağını söylemek mümkündür.

**Tablo 3:** Spor yapmasına engel özel durumu olan öğrencilerin akıllı tahta ile işlenen beden eğitimi dersine verdikleri önem hakkındaki görüşlerinin incelenmesi

	Grup 1		Grup 2		Mann Whitney			
	Ortalama	S.S	Ortalama	S.S.	Z	P		
1.Beden Eğitim Dersi akıllı tahta ile işlenebilir.	2,4	Katılmıyor	1,6	3,1	Kararsız	1,5	-2,6	<u>0,01</u>
2.Akıllı Tahta ile işlenen dersin daha verimli olduğunu düşünüyorum.	2,7	Kararsız	1,5	2,9	Kararsız	1,4	-0,6	0,52
3.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılmasını isterim.	2,3	Katılmıyor	1,5	3,1	Kararsız	1,5	-3,1	<u>0,00</u>
4.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması derse olan ilgimi arttıracaktır.	2,5	Katılmıyor	1,6	2,8	Kararsız	1,4	-1,3	0,18
5.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması motivasyonumu arttıracaktır.	2,4	Katılmıyor	1,6	2,8	Kararsız	1,4	-1,6	0,10
6.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması öğrenmemi daha eğlenceli hale getirecektir.	2,5	Katılmıyor	1,5	2,8	Kararsız	1,5	-1,5	0,15
7.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılması öğrenme düzeyimi arttıracaktır.	2,3	Katılmıyor	1,5	2,9	Kararsız	1,4	-2,5	<u>0,01</u>
8.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa derse daha fazla yoğunlaşabilirim.	2,3	Katılmıyor	1,5	2,9	Kararsız	1,5	-2,6	<u>0,01</u>
9.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanımı dersin fiziksel faydalarını görmek açısından yararlı olacaktır.	2,4	Katılmıyor	1,5	2,9	Kararsız	1,5	-2,0	<u>0,05</u>
10.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması dersi daha yararlı hale getirecektir.	2,4	Katılmıyor	1,5	2,8	Kararsız	1,5	-1,7	0,09
11.Beden Eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa sıkılırım.	3,4	Kararsız	1,6	3,0	Kararsız	1,5	-1,5	0,14
12.Akıllı Tahta ile işlenen Beden Eğitimi dersinde başarı düzeyimin artacağını düşünüyorum.	2,2	Katılmıyor	1,4	3,0	Kararsız	1,5	-3,1	<u>0,00</u>
13.Öğretmenim akıllı tahta üzerinde görsel materyaller kullanması dersi daha iyi anlamama yardımcı olabilir.	2,4	Katılmıyor	1,6	3,1	Kararsız	1,4	-2,8	<u>0,01</u>
14.Akıllı tahta kullanıldığında derse daha fazla katılabileceğimi düşünüyorum.	2,3	Katılmıyor	1,5	2,8	Kararsız	1,4	-2,0	<u>0,05</u>

Birinci ve ikinci grupta özel durumu olan (spor yapmasına engel rahatsızlığına sahip) katılımcıların “Akıllı Tahta ile işlenen dersin daha verimli olduğunu düşünüyorum”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması derse olan ilgimi arttıracaktır”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması motivasyonumu arttıracaktır”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması öğrenmemi daha eğlenceli hale getirecektir”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılması dersi daha yararlı hale getirecektir” ve “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa sıkılıyım” ifadelerine verilen yanıtların ortalamalarında istatistiki yönden bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin alt ölçekler için oluşturulan diğer ifadelerle yönelik cevapları, genel katılımcı grubuyla benzerlik göstermektedir. Bu kapsama birinci grupta yer alan özel öğrencilerin (spor yapmasına engel rahatsızlığı bulunan) “Beden Eğitimi Dersi akıllı tahta ile işlenebilir”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılmasını isterim”, “Beden Eğitimi dersinde akıllı tahtanın kullanılması öğrenme düzeyimi arttıracaktır”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanılırsa derse daha fazla yoğunlaşabilirim”, “Beden eğitimi dersinde akıllı tahta kullanımı dersin fiziksel faydalarını görmek açısından yararlı olacaktır”, “Akıllı Tahta ile işlenen Beden Eğitimi dersinde başarı düzeyimin artacağını düşünüyorum”, “Öğretmenim akıllı tahta üzerinde görsel materyaller kullanması dersi daha iyi anlamama yardımcı olabilir” ve “Akıllı tahta kullanıldığında derse daha fazla katılabileceğimi düşünüyorum” ifadelerine katılım ortalaması “Katılmıyorum” şeklinde gözlemlenirken, ikinci grupta bu durum “Kararsız” seklindedir. Bu ifadelerle yönelik analiz sonuçları; ortalama farklarının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu yönündedir ( $p<0.05$ ).

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor derslerinde akıllı tahta uygulamasının ders verimliliğine etkisini test etmektir. Ayrıca branş kazanımlarının işlenmesi sonucu, beden eğitimi ve spor dersine yönelik öğrenci tutumlarındaki değişimi incelenmiştir. Araştırma ortaöğretim düzeyi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Akıllı tahtalar eğitimde yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmalar bu uygulamanın varlığının öğrencilerin derse yönelik ilgi ve başarı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Akgün ve Kuru, 2015; Davidovitch ve Yavich, 2017; Preston ve Mowbray, 2008). Ancak akıllı tahtaların sadece belirli derslerde kullanılması ve sınırlı tutulması doğru değildir. Nitekim literatür araştırmaları da bu durumu desteklemektedir (Samuel, Onasanya ve Yusuf, 2019). Dolayısıyla akıllı tahta uygulamalarının eğitime

katkıları diğer derslerde olduğu kadar beden eğitim derslerinde de geçerlidir (Baerth, 2011; Acar ve Ayan, 2018). Araştırma sonuçları alan yazın ile paralel olarak; dersin verimliliğinin daha yüksek olduğu, ilgi ve motivasyon unsurunu teşvik ettiği, öğrenmeyi desteklediği, başarı düzeyini artırdığı ve etkinliği desteklediği yönündedir. Öğrencilerin ders içerisinde aktif olmalarına ve etkileşimlerini artırmalarına imkan vermesi sebebiyle, algılarını güçlendirmekte ve dersi daha iyi anlayabilmelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi derslerinde akıllı tahta uygulamalarının etkinliği önem arz etmektedir.

Akıllı tahta kullanımının birden fazla duyuya hitap etmesi sebebiyle öğrencilerin derse yönelik motivasyon, ilgi ve katılımlarına katkı sağladığı bilinmektedir (Kennewell ve Beauchamp, 2007; Jelyani, Janfaza ve Soori, 2014; Acar ve Ayan, 2018). Araştırma bulguları beden eğitimi dersinde teknolojik yeniliklerin varlığının önemli olduğunu göstermektedir. Beden eğitimi ve spor dersi hem fiziksel olarak hem de teorik olarak etkin olmayı gerektirir. Akıllı tahta ile bu ders bazında teorik derslerde öğrencilerde birden çok duyunun uyarılması sağlanacaktır. Bu durum sonucunda öğrencilerin; derse yönelik tutumları olumlu yönde gelişecek, motivasyon artıracak, ders etkinliğini destekleyerek ilgi düzeylerini artıracak, ders bilinci oluşmasını sağlayacak, dersin öneminin daha iyi kavranmasını ve teorik bilgileri daha çekici değerlendirmelerine imkan verecek ve içerik bakımından daha donanımlı, etkileşimi yüksek bir ders süreci oluşmasına olanak verecektir. Bu sonuçlara rağmen; akıllı tahta her ne kadar öğrenci ilgisini artırsa da, uygulamada öğrencilerin ilgisini daha fazla çekecek ve sıkılmasını engelleyecek yöntem materyallerin daha fazla dâhil edilmesi ve sürecin iyileştirilmesi gerekmektedir. Araştırmanın bir diğer sonucu da öğretmenlerin akıllı tahta kullanımı konusunda desteğe ihtiyaç duyduklarıdır. Bu sorunun çözülmesi için öğretmenlerin teknolojik altyapılarını derinleştirmek ve teknik bilgilerini artırmak önemlidir. Bu kapsamda yapılacak araştırmalar önem arz etmektedir. Ayrıca akıllı tahta kullanımının öğretmenler ve okul yönetimi tarafından desteklenmesi için eğitici seminerlerin verilmesi önerilmektedir. Bu durumun sağlanmasında öğretmenlere daha fazla uygulama imkânı sağlayabilecek eğitimlere veya hizmet içi kurslara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca akıllı tahta yönteminin özel durumu olan (spor yapmasına engel rahatsızlığa sahip) öğrencilere yeterince ulaşamadığı tespit edilmiştir. Ders içeriğinin bu doğrultuda iyileştirilmesi ve içeriklerin geliştirilmesi faydalı olacaktır. Bununla birlikte uygulamada sınıf ortamından yansımaları ortaya çıkaran çalışmalara ihtiyaç vardır. Sınıf ortamında teknolojik

materyal kullanımının eğitim üzerindeki etkileri (disiplin sorunlarını çözme, sınıf etkinliğini artırma, sınıf yönetimini kolaylaştırma vb.) birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Akıllı tahta bu bağlamda kullanılan araçlardan birisidir. Literatür araştırmaları ile benzer şekilde bu çalışmada da, sınıflarda akıllı tahta kullanımının eğitim sürecini kolaylaştıracağı görülmektedir. Bu araştırma akıllı tahta kullanımın beden eğitimi ve spor branşı bazında da derse olumlu yönde katkılarının olduğunu göstermektedir. Akıllı tahta kullanımı ile öğrencilerin derse yönelik dikkatini çekme, ders içeriğini anlatma birden çok duyuya hitap ederek konuyu pekiştirme vb. açısından eğitim sürecini desteklemektedir. Bu amaçla beden eğitimi ve spor derslerinde görsel ve işitsel materyallere yer verme imkanı sunması ile ders sürecine katkı sağlayacaktır. Bu sayede öğrenciler ders içeriğini etkin şekilde takip ederek derse yönelik çalışmalarını daha iyi sürdürebilmektedir. Özellikle coğrafi ve iklim bakımından elverişli olmayan (olumsuz hava koşulları, engebeli yerlere ulaşım sorunu vb.) yerlerde lojistik olarak eksiklikler olmaktadır. Bu duruma spor salonu olmayan; salon olsa da ekipman veya eğitmen eksiği olan okullar örnek gösterilebilir. Dolayısıyla spor branş derslerinin akıllı tahta ile işlenmesi için okul yönetimi ve öğretmenlerin teşvik edilmesi faydalı olacaktır. Bununla birlikte uzaktan eğitim sürecinde de destekleyici bir niteliğe sahip olduğundan bahsetmek mümkündür. Nitekim yakın dönemde küresel çapta etkili olan salgın döneminde eğitim süreci uzaktan eğitimle yürütülmüştür. Bu dönemde beden eğitimi derslerinde teknoloji kullanımının desteği örgün öğretimdeki verimliliği yakalamada etkili görülmektedir. Dolayısıyla akıllı tahta kullanımı olağanüstü dönemlerde dahi oldukça etkili bir eğitim aracı/yolu olarak değerlendirilmektedir. Özetle beden eğitimi ve spor derslerinde akıllı tahta kullanımı, öğrencilerin ders içeriğindeki aktifliğini artırarak daha fazla etkileşim kurmalarına, daha fazla motive olmalarına ve verimli bir ders süreci geçirmelerine imkan vermektedir. Akıllı tahta kullanımı gerek görsel gerekse işitsel materyalleri ders sürecinde kullanma imkanı verdiği için interaktif öğrenme ortamı oluşturmaktadır. Bu durum ders içeriğine uygun olarak çok yönlü etkileşim sağladığında öğrencilerin daha etkin ve verimli olmalarını sağlayabilmektedir. Özellikle günümüzde gençlerin teknolojiye olan ilgisinin yüksek olması, derslerde de teknolojik araçların kullanılmasının gerekliliğini dayanak oluşturabilir. Akıllı tahtalar ile öğrencilerin derse yönelik ilgi ve dikkatleri artırılarak, derslerin daha iyi anlaşılması sağlanabilmektedir. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor derslerinde akıllı tahtanın kullanılması öğrencilerin derse yönelik tutumlarını olumlu etkilemekte ve ders verimini artırabilmektedir. Bu kapsamda akıllı tahta kullanımına yönelik kapsamlı literatür

çalışmalarının yapılması, farklı bölgelerde yapılacak araştırmalar ile karşılaştırmalı analizler, daha geniş örneklem grubu üzerinde yapılacak çalışmalar, akıllı tahta etkilerinin uzun dönemde incelenmesi, farklı değişkenlerin konu üzerindeki etkisi gibi yeni araştırmalar önerilmektedir. Bu sayede mevcut literatür desteklenerek teknolojik yapının eğitimde etkinliği ve verimliliği artırılabilir, olumsuz etkilerini azaltmaya veya kaldırmaya yönelik bilimsel literatür geliştirilebilir. Ayrıca okullarda bu konuda yapılacak eğitimler, uzman görüşleri, öğrenci ve öğretmen geri bildirimleri gibi uygulamalar ile etkileşimin artırılması konunun daha iyi anlaşılması bakımından önerilmekte ve önemli görülmektedir.

### **Kaynaklar**

- Acar, Ö. Ö., & Ayan, S. (2018). Akıllı tahta kullanımının lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumuna etkisi. *Electronic Turkish Studies*, 13(29).
- Adigüzel, T., Gürbulak, N., & Sariçayır, H. (2011). Akıllı tahtalar ve öğretim uygulamaları/smart boards and their instructional uses. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15). 457-472.
- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Akçayır, M. (2011). Akıllı tahta kullanılarak işlenen matematik dersinin sınıf öğretmenleri birinci sınıf öğrencilerinin başarı tutum ve motivasyonlarına etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akdemir, E. (2009). Akıllı tahta uygulamalarının öğrencilerin coğrafya ders başarıları üzerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
- Akgün, M., & Kuru, G. (2015). Akıllı tahta kullanımına yönelik öğrenci tutumu ve öğretmen görüşlerinin incelenmesi (Ankara ili örneği). *Qualitative Studies*, 10(3),1-12.
- Akyüz, H. İ., Kurnaz, M. A., & Kabataş Memiş, E. (2014). Akıllı tahta kullanımlı mikro öğretim uygulamalarının fen bilgisi öğretmen adaylarının TPAB' larına ve akıllı tahta kullanıma yönelik algılarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*. 3(1), 1-14.

- Arkan, B., Bademli, K., & Duman, Z. Ç. (2011). Sağlık çalışanlarının ruhsal hastalıklara yönelik tutumları: son 10 yılda türkiye'de yapılan çalışmalar. *Current Approaches İn Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 3(2).
- Ateş, M. (2010). Ortaöğretim coğrafya derslerinde akıllı tahta kullanımı. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (22), 409-427.
- Baert, H. (2011). The integration of technology within physical education teacher education: perceptions of the faculty, Doctor Of Philosophy İn Kinesiology, University Of Arkansas, Usa.
- Balkaş, S. R. Ve Barış, M. F. (2015). Etkileşimli akıllı tahta kullanımının öğretmen rollerine, sınıf içi etkileşime ve öğrenci motivasyonuna etkisi. *Electronic Journal Of Education Sciences.*, 4(8), 206-222.
- Beeland, W. D., (2002), Student engagement, vusual learnig and technology: can interactivewhiteboardhelp, [Http://Chiron.Valdosta.Edu/Artmanscrpt/Vol1no1/Beeland\\_Am.Pdf](Http://Chiron.Valdosta.Edu/Artmanscrpt/Vol1no1/Beeland_Am.Pdf).
- Biscaia, R., Correia, A., Rosado, A. F., Ross, S. D., & Maroco, J. (2013). Sport sponsorship: the relationship between team loyalty, sponsorship awareness, attitude toward the sponsor, and purchase intentions. *Journal Of Sport Management*, 27(4), 288-302.
- Brezinova, J.. (2009). Interactive whiteboard in teaching english to young learners, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Czech Republic. Brno Masaryk University. Czech Republic.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International journal of social science*, 6(1), 467-478.
- Davidovitch, N., & Yavich, R. (2017). The effect of smart boards on the cognition and motivation of students. *Higher Education Studies*, 7(1), 60-68.
- Drennan, J., Kennedy, J., & Pisarski, A. (2005). Factors affecting student attitudes toward flexible online learning in management education. *The Journal Of Educational Research*, 98(6), 331-338.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Ekici, F. (2008). Akıllı tahta kullanımının ilköğretim öğrencilerinin başarılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Emrem, Y. (2014). Astronomi ve uzay bilimleri dersi gökküresi konusunun akıllı tahta ile uygulamalarının öğrencilerin görsel düşüncelerindeki gelişime etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erduran, A. ve Tataroğlu, B. (2009). Eğitimde akıllı tahta kullanımına ilişkin fen ve matematik öğretmen görüşlerinin karşılaştırılması, 9 Th International Educational Technology Conference (Ietc2009), Ankara.
- Erduran, A. Ve Tataroglu, B. (2010). Comparison of the science and mathematics teachers' opinions on the usage of interactive whiteboard in education. 9th International Educational Technology Conference (Ietc2009). Ankara
- Gülcü, İ. (2014). Gülcü, İ. (2014). Etkileşimli tahta kullanımının avantajları ve dezavantajlarına yönelik öğretmen görüşleri. Akademik Bilişim Konferansı, 5-7.
- Gündoğdu, T. (2014). Bir öğretme-öğrenme aracı olarak akıllı tahta. *The Journal of Academic Social Science*, (6), 392-401.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Jelyani, S. J., Janfaza, A., & Soori, A. (2014). Integration of smart boards in efl classrooms. *International journal of education and literacy studies*, 2(2), 20-23.
- Kaya, H., & Aydın, F. (2011). Sosyal bilgiler dersindeki coğrafya konularının öğretiminde akıllı tahta uygulamalarına ilişkin öğrenci görüşleri. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal Of World Of Turks*, 3(1), 179-189.
- Kayaduman, H., Sırakaya, M., Seferoğlu, S. S. (2011). Eğitimde fatih projesinin öğretmenlerin yeterlik durumları açısından incelenmesi. *Akademik Bilişim*, C.11, 123-129.
- Kazu, H. ve Yeşilyurt, E. (2008). Öğretmenlerin öğretim araç-gereçlerini kullanım amaçları. *Fırat üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, C.18/2, 177.
- Keser, H., ve Çetinkaya, L. (2013). Öğretmen ve öğrencilerin etkileşimli tahta kullanımına yönelik yaşamış oldukları sorunlar ve çözüm önerileri. *Electronic Turkish Studies*. Vol.8(6), 377-403.
- Kennewell, S. (2006). Reflections on the interactive whiteboard phenomenon: a synthesis of research from the uk. In *Annual Conference Of The Association For Active Educational Researchers*, Adelaide, Australia.
- Kennewell, S. & Beauchamp, G. (2007). The features of interactive whiteboards and their influence on learning. *Learning, Media And Technology*, 32(3), 227-241.



- Koç, H., & Tekin, A. (2011). Beden eğitimi derslerinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 25-27.
- Koçak, Ö., & Gülcü, A. (2013). Fatih Projesinde kullanılan LCD panel etkileşimli tahta uygulamalarına yönelik öğretmen tutumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1221-1234.
- Kremer-Sadlik, T., & Kim, J. L. (2007). Lessons from sports: children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, 18(1), 35-52.
- Logan, C. D., & Hodges, M. I. (2012). *Psychology of attitudes*. Nova Science Publishers.
- Meb (2020), [Http://Fatihprojesi.Meb.Gov.Tr/](http://Fatihprojesi.Meb.Gov.Tr/)
- Mohammad, A. R. I. F., Abraham, B., & Singh, J. (2011). Attitude of college students towards physical education and sports. *International Journal Of Physical Education*, 4(1), 45-52.
- Olgun, H. (2012). Fizik dersinde ortaöğretim öğrencilerinin akıllı tahta kullanımı ile ilgili algılarının araştırılması.b(Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Özlem Acar, Ö., & Ayan, S. (2018). Akıllı tahta kullanımının lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumuna etkisi. *Electronic Turkish Studies*, 13(29).
- Özen, G., Güllü, M. Ve Uğraş, S. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ders içi ve dışı etkinliklerinde teknolojik araç ve gereçlerin kullanımı ile ilgili görüşleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, C.1(1), 24-37.
- Öztan, A. C. (2012). Fen ve teknoloji öğretiminde akıllı tahta kullanımının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına etkisi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University.
- Preston, C., & Mowbray, L. (2008). Use of smart boards for teaching, learning and assessment in kindergarten science. *Teaching Science: The Journal Of The Australian Science Teachers Association*, Teaching science, 54(2), 50-53
- Rosenberg, M.J. Ve Hoyland, C. I. (1960). Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. In c. I. Hoveland ve m. J. Rosenberg (ed.), *Attitude Organization And Change*. New Haven: Yale University Press.
- Samuel, N., Onasanya, S. A., & Yusuf, M. O. (2019). Engagement, learning styles and challenges of learning in the digital era among nigerian secondary school

- students. *International Journal Of Education And Development Using Information And Communication Technology (Ijedict)*, Vol. 15, No 4, Pp. 35-43
- Shepley, C., Lane, J. D., & Gast, D. L. (2016). Using smart board technology to teach young students with disabilities and limited group learning experience to read environmental text. *Education and training in autism and developmental disabilities*, 404-420.
- Smith, H. J., Higgins, S., Wall, K. Miller, J. (2005) interactive whiteboards: boon or bandwagon? A critical review of the literature. *Journal of computer assisted learning*, C.21(2), 9, 1-101.
- Sünkür, M., & Arabacı, I. B. (2012). Akıllı tahta uygulamaları konusunda ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin görüşleri (Malatya ili örneği). *Education Sciences*, 7(1), 313-321.
- Tataroğlu, B. (2009). Matematik öğretiminde akıllı tahta kullanımının 10. Sınıf öğrencilerinin akademik başarıları, matematik dersine karşı tutumları ve öz-yeterlik düzeylerine etkileri (Doctoral Dissertation, Deü Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tercan, İ. (2012). Akıllı tahta kullanımının öğrencilerin fen ve teknoloji dersinde başarı tutum ve motivasyonlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Tunçel, Z. (2006). İşbirlikli öğrenmenin beden eğitimi başarısı, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar üzerindeki etkileri (Doctoral Dissertation, Deü Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Turel, Y. (2010, March). Developing teachers' utilization of interactive whiteboards. In *Society for Information Technology & Teacher Education International Conference* (pp. 3049-3054). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Voas, D. (2014). Towards a sociology of attitudes. *Sociological Research Online*, 19(1), 1-13.
- Voss, K. E., Spangenberg, E. R., & Grohmann, B. (2003). Measuring the hedonic and utilitarian dimensions of consumer attitude. *Journal Of Marketing Research*, 40(3), 310-320.
- Xin, J. F., & Sutman, F. X. (2011). Using the smart board in teaching social stories to students with autism. *Teaching Exceptional Children*, 43(4), 18-24.

Yavuz, S., & Coşkun, E. A. (2008). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve düşünceleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(34), 276-286.

Yılmaz, İ., Ulucan, H., & Pehlivan, S. (2010). Beden eğitimi öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve düşünceleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(11), 105-118.

Yorgancı, S., & Terzioğlu, Ö. (2013). Matematik öğretiminde akıllı tahta kullanımının başarıya ve matematiğe karşı tutuma etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 919-930.

Zevenbergen, R., & Lerman, S. (2008). Learning environments using interactive whiteboards: New learning spaces or reproduction of old technologies?. *Mathematics Education Research Journal*, 20(1), 108-126.


## 10-14 Yaş Grubu Ergenlerde Oyunsallık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gürcan Alp CİCİOĞLU\*<sup>1</sup> 

Muhsin HAZAR<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1400184

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 04.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 12.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

### Öz

Bu araştırmada 10-14 yaş grubu ergenlerde oyunsallık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterme düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 59 erkek ve 54 kadın katılımcı olmak üzere toplam 113 katılımcı katılmıştır. Verilerin toplanmasında Hazar'ın 2014 yılında geliştirdiği 27 madde ve 5 alt boyuttan oluşan "10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği" ve Yıldız ile Duy tarafından 2014 yılında Türkçeye uyarlanan ve 7 maddeden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde betimleyici istatistiklerden, bağımsız örneklem T-testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları katılımcıların oyunsallık düzeylerinin orta, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğunu göstermektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre oyunsallık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ancak yalnızlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Araştırmanın sonucunda ise: 10-14 yaş grubu ergenlerde oyunsallık ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü zayıf ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Oyunsallık, Yalnızlık, Ergen

## Investigation of The Relationship Between Playfulness and Loneliness In 10-14 Years Old Adolescents

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between playfulness and loneliness in adolescents aged 10-14 and to determine the levels of difference according to various variables. The study involved a total of 113 participants, including 59 males and 54 females. In the collection of the data, the "Playfulness Scale in Children Aged 10-14", which consists of 27 items and 5 sub-dimensions developed by Hazar in 2014, and the short form of UCLA Loneliness Scale, which was adapted to Turkish by Yıldız and Duy in 2014 and consists of 7 items, were used. Descriptive statistics, independent sample T-test, Pearson product moment correlation coefficient (r) and regression analysis were used in the analysis of normal distributed data. Research findings show that the playfulness levels of the participants are moderate and the loneliness levels are low. Significant differences were found in participants' sub-dimensions of playfulness based on gender, while no meaningful distinctions were found between loneliness and gender variables. As a result of the research: Statistically significant, negatively weak relationship was determined between playfulness and loneliness in adolescents aged 10-14.

**Keywords:** Playfulness, Loneliness, Adolescent

\* Sorumlu Yazar: Gürcan Alp CİCİOĞLU

E-mail: galp.ccgl@gmail.com

## Giriş

Oyun, çocuklardan yetişkinlere her yaş grubundan bireyin farklı beklentilerini karşılayan bir unsur olarak insanlık tarihinde yer almaktadır. Dijital oyunların aksine canlı oyunlarda, oyuncu sayısı az olsa bile oyuncular arasında sosyal bir ilişki söz konusudur. Lieberman'a göre oyunun özelliklerinden biri olan sosyallik; "oyunda yardımlaşma, paylaşma, sürükleyicilik ve diğer insanlara gösterdiği yakınlık gibi bireyin oyun arkadaşları ile kurduğu ilişkilerin tümünü kapsamaktadır" (Barnett, 1991'den aktaran Hazar, 2017, s. 12). Oyunsallık, oyuna ait olma anlamı taşır. İsimlere "ilgili olma, bağlı olma, ait olma" kavramları katan "-sal" ekinin eklenmesiyle "oyun-sal" kelimesi oyunla ilgili veya oyuna ait anlamına gelir. İsme ya da sığata "nitelik, özellik" kavramları katan -lık ekinin eklenmesiyle de kavram genelleştirilir ve nitelik kazandırılmış olur (Temir, 1999, aktaran Hazar, 2014; Zülfikar, 1991, aktaran Hazar, 2014). Bu çalışmada "oyunsallık" kavramı fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumları tanımlamak için kullanılmıştır. Yalnızlık, "bireyin sosyal ilişkiler ağının niceliksel veya niteliksel olarak önemli bir şekilde yetersiz olması durumunda ortaya çıkan, hoş olmayan deneyim" olarak tanımlanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981). Weiss (1973, 1974'ten aktaran Russell ve diğerleri, 1984)'e göre duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak iki tür yalnızlıktan söz edilebilir. Duygusal yalnızlık, başka bir kişiyle samimi, yakın bir bağın eksikliği sonucu ortaya çıkarken sosyal yalnızlık ise kişinin ortak ilgi alanlarını ve etkinlikleri paylaşan, kaliteli arkadaşlıkların olduğu bir sosyal ilişkiler ağının eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu noktada teknolojik cihazlar üzerinden çevrimiçi ortamlarda rastgele oluşturulmuş, arkadaşlık ve samimiyet gibi kavramlardan uzak sosyal ilişkilerin yalnızlık duygusu üzerinde olumlu bir etkisinin olmayacağı düşünülebilir. Hartog (1980'den aktaran Kılınç ve Sevim, 2005)'a göre gelişim dönemleri içerisinde ergenlik dönemi, yalnızlık kavramından en fazla söz edilen gelişim periyodudur. Rehberlik etmenin önemli olduğu çalkantılı bir dönemdir (Yeşilyaprak, 2018: 42). Bu çalışmada 10-14 yaş grubu ergenlerin oyunsallık ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenerek oyunsallığın sosyalleşme üzerindeki etkisi ile yalnızlık arasında negatif bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Nicel yöntemle hazırlanmış, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Karasar (2012: 81)'a göre "ilişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır".

### Evren ve Örneklem

10-14 yaş grubu ergenler tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş, araştırmaya MBA Okulları ve BİLSET Okullarından toplamda 113 öğrenci katılmıştır. Araştırmada yer alan katılımcılara dair demografik özellikler tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları

	N=(113)		
	Değişken	F	%
Cinsiyet	Erkek	59	52.2
	Kadın	54	47.8
Sınıf	4	20	17.7
	5	30	26.6
	6	17	15
	7	25	22.1
	8	10	8.9
	9	11	9.7
	10	31	27.4
Yaş	11	24	21.3
	12	27	23.9
	13	13	11.5
	14	18	15.9
Okul	MBA Okulları	77	68.1
	BİLSET Okulları	36	31.9
Oyunsallık düzeyi	Çok zayıf	2	1.8
	Zayıf	7	6.2
	Orta	45	39.8
	İyi	51	45.1
	Çok iyi	8	7.1

Katılımcıların çoğunluğunun erkek katılımcılardan (%52.2) oluştuğu ve ek olarak çoğunluğun 5. sınıf öğrencisi (%26.6) olduğu gözlemlenmektedir. Yaşları 10 ila 14 arasında değişen katılımcıların çoğunlukla 10 yaş grubunda olduğu belirlenmiştir (%27.4). MBA okullarına giden öğrencilerin çoğunlukta olduğu (%68.1) saptanmıştır.

### Verilerin Toplanması

Veriler cinsiyet, yaş, sınıf, okul gibi soruların yer aldığı demografik bilgi formunun yanı sıra Oyunsallık Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) ile elde edilmiştir. Yüz yüze veri toplama tekniğinin kullanıldığı veri toplama sürecinde 113 veri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan ölçüm araçlarına dair bilgiler aşağıda yer almaktadır.

### **10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık Ölçeği**

Hazar (2014) tarafından çocukların fiziksel aktivite gerektiren oyunları oynamaya yönelik tutumlarını belirlemek için geliştiren “10-14 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları Ölçeği (10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık)” kullanılmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır ve beş alt faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu alt faktörler; “Oyun Tutkusu”, “Sosyal Uyum”, “Oyun İsteği”, “Kazanma Arzusu” ve “Risk Alma” olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin tümü için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5’li likert tipi (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) ölçekten yararlanılmıştır. Ölçekten alınan puanın ortalamasına göre oyunsallık düzeyi “1.00-1.79 Çok zayıf”, “1.80-2.59 Zayıf”, “2.60-3.39 Orta”, “3.40-4.19 İyi” ve “4.20-5.00 Çok iyi” olarak değerlendirilmektedir. Mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

### **UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)**

Ergenlerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 7 madde ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 4’lü likert tipi (1 = Hiç, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Her zaman) ölçekten yararlanılmıştır. Ölçekteki 5. madde ters olarak puanlanmıştır. Ölçekten alınan puanların toplanmasıyla genel yalnızlık puanı elde edilmektedir. Alınan puanların düşüklüğü düşük yalnızlığı ifade ederken, puanların yüksekliği ise yüksek yalnızlık düzeyini işaret etmektedir. Mevcut araştırmada iç tutarlılık katsayısı .77 olarak belirlenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik tanımlayıcı istatistiklere Tablo 1’de yer verilmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle analizde bağımsız örneklem T-testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan analizler SPSS 25 Paket Programı ile gerçekleştirilmiştir.

## Bulgular

**Tablo 2.** Oyunsallık ve yalnızlık aritmetik ortalama, standart sapma değerleri

	N=(113)			
	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss
<b>Oyunsallık Toplam</b>	1.00	5.00	3.39	.71
Oyun Tutkusu	1.00	5.00	2.79	.95
Sosyal Uyum	1.00	5.00	3.94	.69
Oyun İsteği	1.00	5.00	3.50	.97
Kazanma Arzusu	1.00	5.00	3.54	1.18
Risk Alma	1.00	5.00	2.87	.93
<b>UCLA Yalnızlık Toplam</b>	1.00	4.00	1.80	.65

Oyunsallık düzeyleri incelendiğinde orta düzeyde ( $3.39\pm 0.71$ ) oyunsallık gösteren katılımcıların, en yüksek alt boyut puanını sosyal uyum alt boyutunda elde ettikleri ( $3.94\pm 0.69$ ), en düşük alt boyut puanını ise oyun tutkusu alt boyutunda aldıkları ( $2.79\pm 0.95$ ) belirlenmiştir. Yalnızlık düzeyleri incelendiğinde ise katılımcıların yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu ( $1.80\pm 0.65$ ) belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Oyunsallık ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
<b>Oyunsallık Toplam</b>	Erkek	59	3.47	.70	1.639	0.104
	Kadın	54	3.30	.72		
Oyun tutkusu	Erkek	59	3.07	.94	3.198	0.002*
	Kadın	54	2.49	.96		
Sosyal uyum	Erkek	59	3.92	.60	-0.233	0.816
	Kadın	54	3.97	.78		
Oyun isteği	Erkek	59	3.56	1.01	0.830	0.409
	Kadın	54	3.45	.93		
Kazanma arzusu	Erkek	59	3.45	1.26	-0.816	0.416
	Kadın	54	3.63	1.10		
Risk alma	Erkek	59	3.05	.96	2.194	0.030*
	Kadın	54	2.67	.90		

\*p<0,05

Tablo 3 bulguları, oyun tutkusu ve risk alma alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farklılığın erkeklerin lehine olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** Yalnızlık ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>UCLA Yalnızlık</b>	Erkek	59	12.54	4.64	-0.294	0.769
	Kadın	54	12.78	4.60		

\*p<0,05

Tablo 4 bulguları, katılımcıların yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.



**Tablo 5.** Oyunsallık ve yalnızlık arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Oyun tutkusu	Sosyal uyum	Oyun isteği	Kazanma arzusu	Risk alma	Oyunsallık Toplam	Ucla Yalnızlık
Oyun tutkusu	1						
Sosyal uyum	.281**	1					
Oyun isteği	.539**	.679**	1				
Kazanma arzusu	-.010	.274**	.149	1			
Risk alma	.609**	.262**	.379**	.091	1		
<b>Oyunsallık Toplam</b>	<b>.763**</b>	<b>.764**</b>	<b>.797**</b>	<b>.365**</b>	<b>.671**</b>	1	
<b>UCLA Yalnızlık</b>	<b>-.062</b>	<b>-.159</b>	<b>-.142</b>	<b>-.108</b>	<b>-.163</b>	<b>-.175*</b>	1

\*p<0,05;\*\*p<0,01

Katılımcıların oyunsallık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlendiği tablo 5 bulguları, oyunsallık ölçeği alt boyutları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmadığını göstermektedir (r=-0.062; -0.159; -0.142; -0.108; -0.163). Oyunsallık toplam puanları ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü zayıf ilişki belirlenmiştir (r=-0.175). Dolayısıyla oyunsallık alt boyutlarıyla negatif yönlü ilişkisi olan yalnızlık düzeyinin, oyunsallık toplam puanı dışında istatistiksel olarak anlamlı bir tablo çizmediği söylenebilir.

**Tablo 6.** Oyunsallık dereceleri ile yalnızlık düzeyi arasındaki pearson korelasyon testi sonuçları

	Çok zayıf	Zayıf	Orta	İyi	Çok iyi	UCLA Yalnızlık
Çok zayıf	1					
Zayıf	-.040	1				
Orta	-.123	.206*	1			
İyi	-.138	.230**	-.704**	1		
Çok iyi	-.048	.080	-.244**	-.273**	1	
<b>UCLA Yalnızlık</b>	<b>.091</b>	<b>.040</b>	<b>.048</b>	<b>-.007</b>	<b>-.154</b>	1

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Tablo 6 bulguları, katılımcıların oyunsallık dereceleri ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığını göstermektedir.

**Tablo 7.** Oyunsallık ve yalnızlık arasındaki çoklu regresyon analiz sonuçları

	B	Std.Error	$\beta$	t	p	Zero-order r	Partial r
(Constant)	3,696	,161		22,964	,000		
UCLA yalnızlık	-.0,161	,084	-0,175	-1,992	,040	-0,175	-0,175
R=0,175	R <sup>2</sup> =	0,031					
F <sub>(3,968)</sub> =0,049	p<0,00						

**Bağımlı değişken:** Oyunsallık

Tablo 7'de yer alan Squared Multiple Correlations ( $R^2$ ) değeri dikkate alındığında, oyunsallığın yalnızlık üzerinde sınırlı etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir ( $R^2=0,031$ ).

## **Tartışma ve Sonuç**

Bulgular, katılımcıların orta düzeyde oyunsallık sergilediklerini ( $3.39\pm 0.71$ ); en yüksek alt boyut puanını sosyal uyum ( $3.94\pm 0.69$ ), en düşük alt boyut puanını ise oyun tutkusu alt boyutunda elde ettiklerini ( $2.79\pm 0.95$ ) göstermektedir. Ayyıldız-Durhan ve diğerleri (2020), katılımcıların oyunsallıklarının yüksek olduğunu; en yüksek alt boyut puanını sosyal uyum, en düşük alt boyut puanını ise oyun tutkusu alt boyutunda aldıklarını belirtmiştir. Hazar ve diğerlerinin (2017) çalışmasında ise katılımcıların oyunsallıklarının iyi olduğu görülmektedir. Oyunsallık ölçeğinin norm grupları dikkate alındığında, katılımcıların almış oldukları toplam puana ( $3.39\pm 0.71$ ) göre orta düzeyin üst sınırında oldukları görülmektedir. Dolayısıyla bulguların literatürle benzerlikler taşıdığı söylenebilir. Katılımcıların yalnızlıklarının ise düşük ( $1.80\pm 0.65$ ) olduğu görülmektedir. Erdemir (2022), çalışmasında katılımcıların yalnızlıklarının düşük olduğunu belirtirken, Erkılıç (2021) ise yalnızlık algılarının orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyet değişkenine göre oyunsallık alt boyutlarından oyun tutkusu ve risk alma alt boyutlarında anlamlı farklılığın erkeklerin lehine olduğu görülmektedir. Bu farklılığın erkeklerin kadınlara göre daha mücadelecı, daha dayanıklı ve daha rekabetçi olmak gibi cinsiyet özelliklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Diğer yandan istatistiksel olarak anlamlı olmasa da erkeklerin toplam oyunsallık puanının, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki bulgularla, çalışmamızın bulguları arasında benzerlikler olduğu saptanmıştır. Ayyıldız-Durhan ve diğerleri (2020), oyun tutkusu ve risk alma alt boyutlarında erkeklerin lehine farklılık olduğunu belirtmiştir. Akarçeşme ve diğerleri (2020), toplam oyunsallık puanıyla birlikte oyun tutkusu alt boyutunun erkeklerde, kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Hazar ve diğerleri (2017), erkeklerin toplam oyunsallık puanının, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu ifade etmiştir. Öçalan (2019) ise sosyal uyum dışında kalan tüm alt boyutlar ve toplam oyunsallık için erkeklerin ortalamasının kadınlardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çobanođlu (2023) ve Erdemir'in (2022), yaptıkları çalışmalarda da benzer şekilde katılımcıların yalnızlıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuç

olarak: 10-14 yaş grubu ergenlerde oyunsallık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan çalışmamızdaki bulgular, araştırmamızın hipotezini destekler şekilde oyunsallık toplam puanları ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü zayıf ilişki ( $r=-0.175$ ) olduğunu göstermektedir. Oyunun, beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle (Akıncı, 2007; Öztürk-Karataş, Savaş, Karataş, 2021) benzer şekilde sosyalleşme etkisine sahip olduğu düşünülmektedir. Yapılacak benzer çalışmalarda örneklem sayısının artırılması ve farklı bölgelerde yer alan katılımcılardan oluşan örneklem seçilmesi daha kapsamlı sonuçların ortaya çıkması ve literatüre katkı sağlanması açısından önemlidir.

### **Kaynaklar**

- Akarçeşme, C., Ayyıldız-Durhan, T., Yılmaz, S. H. ve Hazar, M. (2020). 10-14 Yaş grubu takım sporcularının oyunsallık düzeylerinin sedanterlerle karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 339-353.
- Akıncı, A. Y. (2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Ayyıldız-Durhan, T., Koçak, A. ve Karaküçük, S. (2020) Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 2 (2), 69-75.
- Çobanođlu, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, yalnızlık ve fiziksel aktivite ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Erdemir, N. (2022). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Erkılıç, E. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkisi ve dijital oyun bağımlılığının çeşitli demografikler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Hazar, M. (2014) The attitudes of 10-14 years old children against the act of playing games requiring physical activity. *International Journal of Academic Research Part B*, 6(6), 33-39.
- Hazar, M. (2017). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. (Altıncı Baskı.) Ankara: 12.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M. ve Çelikkilek, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri

- arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4320–4332.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi. Kavramlar - İlkeler - Teknikler* (Yirmi Üçüncü Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 81.
- Karataş-Öztürk, E., Savaş, B. Ç., ve Karataş, Ö. (2021). Beden eğitimi, spor ve oyunun sosyalleşme üzerine etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 67-89.
- Öçalan, Z. (2019). Farklı okullarda öğrenim gören 10-14 yaş grubu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve oynusallık düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships. 3: Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. and Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), 1313-1321.
- Yeşilyaprak, B. (2018). *Eğitim Psikolojisi. Gelişim – Öğrenme – Öğretim* (Yirmi Birinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi, 42.
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2014). Adaptation of the Short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203.