

TOJRAS

The Online Journal of Recreation and Sport

Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, Cilt: 13, Sayı: 1, Ocak, 2024

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

Editor-in-Chief

Prof. Dr. Metin YAMAN

Volume 13, Issue 1

January, 2024

www.tojras.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>



Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT

All rights reserved. No part of TOJRAS articles may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Contact Address:

Prof. Dr. Metin YAMAN
TOJRAS, Editor in Chief Published in Ankara -TÜRKİYE

Welcome to TOJRAS

Message from the Editor

The Online Journal of Recreation and Sport- TOJRAS was first published in 2012. The article publishes original, qualified and sufficient research papers in the field of physical education and sport, sport management, recreation and education of coaching to contribute to the field of sport both in Turkey and in the world. The publication language of the journal is English. The referees and editors of TOJRAS are field experts and the articles are reviewed by them according to their field expertise. The main goal of TOJRAS is to assure a fruitful and academic platform for the authors, referees, and the members of science and advisory board and the contributors to the enhancement of science in the light of the rules of ethics.

We would like to welcome and thank you for your online journal interest which helped TOJRAS to gain popularity and dignity among academic publications locally and internationally so that we can bring various and profound studies in the field of sport by valuable researchers. In addition to them, teachers, teacher trainers, parents, and students around the world have visited TOJRAS for five years continuously. It means that TOJRAS has contributed to the dissemination of new trends in sport education and research to all over the world for years. We hope that this latest issue will also follow our global educational goal.

TOJRAS provides its readers with the opportunity of meeting different aspects on sport education so that they can expand their study fields. Also, the content is freely accessible without charge to the user or to his/her institution. In addition, any views expressed in this publication are the views of the authors and are not the views of the Editor and TOJRAS.

TOJRAS thanks and appreciates the editorial board and reviewers who have contributed a lot to the submissions of this issue for their valuable contributions.

Call for Papers

TOJRAS invites you for article contribution. Submitted articles can be about all aspects of sport education. The articles should be original, unpublished, and not in consideration for publication elsewhere at the time of submission to TOJRAS. Manuscripts must be submitted in English.

TOJRAS is guided by its editors, guest editors and advisory boards. If you are interested in contributing to TOJRAS as an author, guest, editor or reviewer, please send your CV to infojras@gmail.com.

January, 2024

Prof. Dr. Metin YAMAN

Editor in Chief

metinyaman@gmail.com

infojras@gmail.com

Prof. Dr. Metin Yaman
Editor in Chief**EDITORIAL BOARD YAYIN KURULU**

Dr. Gülten HERGÜNER	herguner@subu.edu.tr	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Çetin YAMAN	cetinyaman@gmail.com	Marmara Üniversitesi
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	fatihcatikkas@gmail.com	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Serdar TOK	tokserdar@gmail.com	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Işık BAYRAKTAR	isik.bayraktar@alanya.edu.tr	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
Dr. Erkan GÜNAY	erkan.gunay@cbu.edu.tr	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Zekai ÇAKIR	zekaicakir@bayburt.edu.tr	Bayburt Üniversitesi
Dr. Ahmet DÖNMEZ	ahmet27donmez27@gmail.com	

EDITORIAL ADVISORY / BOARD DANIŞMA KURULU

Dr. Aytekin İŞMAN	isman@sakarya.edu.tr	Sakarya Üniversitesi
Dr. Erdal ZORBA	erdalzorba@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Hayati AKYOL	hayatiakyol@gmail.com	Gazi Üniversitesi
Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ	hakkimirici@hacettepe.edu.tr	Hacettepe Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜÇLÜ	mehmet.guclu@bozok.edu.tr	Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜNAY	mgunay@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Mehmet KILIÇ	mkilicbesyo@gmail.com	Selçuk Üniversitesi
Dr. Musa Yıldız	ymusa@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Mutlu TÜRKMEN	mutluturkmen@bayburt.edu.tr	Bayburt Üniversitesi
Dr. Sami MENGÜTAY	sami.mengutay@galata.edu.tr	İstanbul Galata Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	ksuatt@gmail.com	Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Turgay BİÇER	turgay@marmara.edu.tr	Gedik Üniversitesi

	Field Editor / Alan Editörü	Deputy Field Editor / Alan Editör Yardımcısı
Physical Education and Sports Beden Eğitimi ve Spor	Dr. Gülten Hergüner	Dr. Ayşe Önal
e-Sports Studies / e-Spor Araştırmaları	Dr. Akan Bayraktar	Dr. Nuray Satılmış
Physical Education and Sports for the Disabled Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor	Dr. Ekrem Levent İlhan	Dr. Sevinç Namlı
Physical Activity / Sports and Health Fiziksel Aktivite / Spor ve Sağlık	Dr. Filiz Çolakoğlu	Dr. Dicle Aras
Movement and Training Sciences Hareket ve Antrenman Bilimleri	Dr. Emre Bağcı	Dr. Elif Cengizel
Recreation / Rekreasyon	Dr. Zekiye Başaran	Dr. Larion Alin
Sports Biomechanics / Motor Control Spor Biyomekaniği / Motor Kontrol	Dr. Murat Çilli	Dr. Vassilios Panoutsakopoulos
Sports Physiology / Kinesiology Spor Fizyolojisi / Kinesyoloji	Dr. Cem Kurt	Dr. Müge Sarper Kahveci
Sports Psychology / Psychosocial Spor Psikolojisi / Psiko Sosyal	Dr. İhsan Sarı	Dr. Murat Sarıkabak
Sports and Nutrition / Spor ve Beslenme	Dr. Gülay Baysal	Dr. Tuğçe Orkun Erkilic
Sports Management Sciences Spor Yönetim Bilimleri	Dr. Fatih Yenel	Dr. Serkan Kurt İpek

System and Technical Editors / Sistem ve Teknik Editörler

Dr. Zekai ÇAKIR	Sezai ÇAKIR	Çağlar BOZKURT
Dr. Fatih YAŞARTÜRK	Engin SARIKAYA	

Turkish Language Editors / Türkçe Dil Editörleri

Dr. Fahri TEMİZYÜREK	Dr. Gülsemin HAZER	Dr. Mehmet ÖZDEMİR
Dr. İsmail YAŞARTÜRK	Dr. Hayati AKYOL	Dr. İsmail YAŞARTÜRK

English Language Editors / İngilizce Dil Editörleri

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ	Dr. Tuba Elif TOPRAK	Dr. Elvan Deniz Yumuk
Dr. Sinem HERGÜNER	Dr. Mehmet Galip ZORBA	Dr.İhsan Bahar TAMERER SARI

Measurement and Evaluation Editors / Ölçme ve Değerlendirme Editörleri

Dr. Ersin Eskiler	Dr. Merve KARAMAN	Dr. Gökhan DELİCEOĞLU
-------------------	-------------------	-----------------------

SCIENCE BOARD / BİLİM KURULU

Dr. Abdurrahman Kepoğlu, Türkiye	Dr. Gönül Tekkurşun Demir, Türkiye	Dr. Necip Fazıl Kishalı, Türkiye
Dr. Abdurrahman Kırtepe, Türkiye	Dr. Güner Çiçek, Türkiye	Dr. Nebahat Eler, Türkiye
Dr. Adela Badau, Romania,	Dr. Hacı Ahmet Pekel, Türkiye	Dr. Nevin Gündüz, Türkiye
Dr. Adnan Turgut, Türkiye	Dr. Hakan Kolayış, Türkiye	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Türkiye
Dr. Ahmet Alptekin, Türkiye	Dr. Hakan Sunay, Türkiye	Dr. Nigar Küçükkuş, Türkiye
Dr. Ahmet Azmi Yetim, Türkiye	Dr. Hakkı Ulucan, Türkiye	Dr. Numan Alpay, Türkiye
Dr. Ahmet Gökhan Yazıcı, Türkiye	Dr. Halil İbrahim Cicioğlu, Türkiye	Dr. Nuran Kandaz Gelen, Türkiye
Dr. Ahmet Mor, Türkiye	Dr. Halil Sarol, Türkiye	Dr. Nuray Satılmış, Türkiye
Dr. Ahmet Nusret Bulgurcuoğlu, Türkiye	Dr. Halil Taşkın, Türkiye	Dr. Nurgül Tezcan Kardeş, Türkiye
Dr. Akan Bayraktar, Türkiye	Dr. Haluk Saçaklı, Türkiye	Dr. Nurtekin Erkmen, Türkiye
Dr. Ali Ahmet Doğan, Türkiye	Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Türkiye	Dr. Oğuzhan Yoncalık, Türkiye
Dr. Ali Kızılet, Türkiye	Dr. Hamdi Sancaklı, Türkiye	Dr. Oktay Çakmakçı, Türkiye
Dr. Alpaslan Görücü, Türkiye	Dr. Hasan Akkuş, Türkiye	Dr. Oruç Ali Uğur, Türkiye
Dr. Amır Gıhamı,	Dr. Hasan Kasap, Türkiye	Dr. Osman İmamoğlu, Türkiye
Dr. Anıl Türkeli, Türkiye	Dr. Hasan Şahan, Türkiye	Dr. Ozan Sever, Türkiye
Dr. Atilla Pulur, Türkiye	Dr. Hayri Aydoğan, Türkiye	Dr. Ömer Şenel, Türkiye
Dr. Ayşe Dilşad Mirzeoğlu, Türkiye	Dr. Hayri Ertan, Türkiye	Dr. Özbay Güven, Türkiye
Dr. Ayşe Önal, Türkiye	Dr. Hikmet Gümüş, Türkiye	Dr. Özcan Saygın, Türkiye
Dr. Bae Dixon, Australia,	Dr. Hülya Bingöl, Türkiye	Dr. Özden Taşgın, Türkiye
Dr. Baki Yılmaz, Türkiye	Dr. Hürmüz Koç, Türkiye	Dr. Özkan Işık, Türkiye
Dr. Banu Gündoğan, Türkiye	Dr. Hüseyin Can İkizler, Türkiye	Dr. Özkan Tütüncü, Türkiye
Dr. Bekir Mendes, Türkiye	Dr. Hüseyin Özkaççı, Türkiye	Dr. Pero Duygu Dumangöz, Türkiye
Dr. Belgin Gökyürek, Türkiye	Dr. Hüseyin Ünlü, Türkiye	Dr. Raci Karayığit, Türkiye
Dr. Berfin Serdil Örs, Singapore	Dr. İbrahim Bozkurt, Türkiye	Dr. Rasim Kale, Türkiye
Dr. Berkan Bozdağ, Türkiye	Dr. İbrahim Ethem Hindistan, Türkiye	Dr. Recep Gürsoy, Türkiye
Dr. Betül Bayazıt, Türkiye	Dr. İbrahim Fatih Yenel, Türkiye	Dr. Reşat Kartal, Türkiye
Dr. Beyza Merve Akgül, Türkiye	Dr. İbrahim Yıldırım, Türkiye	Dr. Rıdvan Ekmekçi, Türkiye
Dr. Bilal Çoban, Türkiye	Dr. İlhan Toksöz, Türkiye	Dr. Rıdvan Kır, Türkiye
Dr. Bilal Demirhan, Türkiye	Dr. İlyas Görgüt, Türkiye	Dr. Rüçhan İri, Türkiye
Dr. Bilge Donuk, Türkiye	Dr. İlyas Okan, Türkiye	Dr. Sebahattin Devocioğlu, Türkiye

Dr. Birol Doğan, Türkiye	Dr. İmdat Yarım, Türkiye	Dr. Sefa Lök, Türkiye
Dr. Burcu Ertaş Dölek, Türkiye	Dr. İsmail Karataş, Türkiye	Dr. Sefa Şahan Birol, Türkiye
Dr. Burhan Çumralgil, Türkiye	Dr. Kadir Pepe, Türkiye	Dr. Selahattin Akpınar, Türkiye
Dr. Burhanettin Hacıcaferoğlu, Türkiye	Dr. Kelly Park, Korea,	Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu, Türkiye
Dr. Bülent Ağbuğa, Türkiye	Dr. Kemal Gazanfer Gül, Türkiye	Dr. Selçuk Gençay, Türkiye
Dr. Bülent Gürbüz, Türkiye	Dr. Kemal Tamer, Türkiye	Dr. Serdar Eler, Türkiye
Dr. Cansel Arslanoğlu, Türkiye	Dr. Kenan Sivrikaya, Türkiye	Dr. Serkan Hazar, Türkiye
Dr. Cecilia Cevat, Romania,	Dr. Kenan Şebin, Türkiye	Dr. Serkan İbiş, Türkiye
Dr. Celal Gençoğlu, Türkiye	Dr. Kerem Yıldırım Şimşek, Türkiye	Dr. Serkan Kurtipek, Türkiye
Dr. Cengiz Arslan, Türkiye	Dr. Kubilay Çimen, Türkiye	Dr. Sevinç Namlı, Türkiye
Dr. Çağrı Çelenk, Türkiye	Dr. Kübra Özdemir, Türkiye	Dr. Simona Pajaujiene, Lithuania
Dr. Çetin Özdelek, Türkiye	Dr. Kürşat Hazar, Türkiye	Dr. Sibel Arslan, Türkiye
Dr. Dana Badau, Romania,	Dr. Lale Orta, Türkiye	Dr. Sinan Ayan, Türkiye
Dr. Deniz Bedir, Türkiye	Dr. Larion Alin, Romania	Dr. Süleyman Patlar, Türkiye
Dr. Diana Jones, USA,	Dr. Latif Aydos, Türkiye	Dr. Sümmani Ekici, Türkiye
Dr. Ekrem Boyalı, Türkiye	Dr. Malik Beyleroğlu, Türkiye	Dr. Şebnem Şarvan Cengiz, Türkiye
Dr. Ekrem Levent İlhan, Türkiye	Dr. Marijo Bakovic, Croatia	Dr. Şehmus Aslan, Türkiye
Dr. Elif Birol, Türkiye	Dr. Mehmet Acet, Türkiye	Dr. Şenol Yanar, Türkiye
Dr. Elif Karagün, Türkiye	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Türkiye	Dr. Taner Bozkuş, Türkiye
Dr. Elvan Deniz Yumuk, Türkiye	Dr. Mehmet Bayansalduz, Türkiye	Dr. Tebessüm Ayyıldız Durhan
Dr. Emin Ergen, Türkiye	Dr. Mehmet Bülent Asma, Türkiye	Dr. Tekin Çolakoğlu, Türkiye
Dr. Emre Ak, Türkiye	Dr. Mehmet Demirel, Türkiye	Dr. Tennur Yerlisu Lapa, Türkiye
Dr. Emre Bağcı, Türkiye	Dr. Mehmet Kumartaşlı, Türkiye	Dr. Tefvik Cem Akalın, Türkiye
Dr. Erdinç Şiktar, Türkiye	Dr. Mehmet Mustafa Yorulmazlar	Dr. Tolga Şahin, Türkiye
Dr. Ergün Yurdadön, Türkiye	Dr. Mehmet Özdemir, Türkiye	Dr. Turgut Kaplan, Türkiye
Dr. Erkal Arslanoğlu, Türkiye	Dr. Mehmet Türkmen, Türkiye	Dr. Ufuk Alpaya, Türkiye
Dr. Erkan Faruk Şirin, Türkiye	Dr. Melih Nuri Salman, Türkiye	Dr. Uğur Sönmezoglu, Türkiye
Dr. Erkan Yarımkaaya, Türkiye	Dr. Menşure Aydın Avcı, Türkiye	Dr. Ümid Karlı, Türkiye
Dr. Ersin Eskiler, Türkiye	Dr. Menzure Sibel Yaman, Türkiye	Dr. Ümit Doğan Üstün, Türkiye
Dr. Ertuğrul Gelen, Türkiye	Dr. Metin Argan, Türkiye	Dr. Ümit Yetiş, Türkiye
Dr. Esen Kızıldağ Kale, Türkiye	Dr. Metin Kaya, Türkiye	Dr. Ünal Türkçapar, Türkiye
Dr. Eser Ağgön, Türkiye	Dr. Metin Şahin, Türkiye	Dr. Vassilios Panoutsakopoulos, Greece
Dr. Evren Tercan Kaas, Türkiye	Dr. Mevlüt Gönen, Türkiye	Dr. Vedat Ayan, Türkiye
Dr. Eylem Gencer, Türkiye	Dr. Mihrac Köroğlu, Türkiye	Dr. Vedat Çinar, Türkiye
Dr. Fatih Bektaş, Türkiye	Dr. Mikail Tel, Türkiye	Dr. Veli Ozan Çakır, Türkiye
Dr. Fatih Yaşartürk, Türkiye	Dr. Mine Gül, Türkiye	Dr. Velittin Balcı, Türkiye
Dr. Fatma İlker Kerkez, Türkiye	Dr. Muhammet İrfan Kurudirek, Türkiye	Dr. Wolfgang Baumann, Germany,
Dr. Fatma Neşe Şahin, Türkiye	Dr. Muhsin Hazar, Türkiye	Dr. Wolfgang Buss, Germany,
Dr. Fehmi Tuncel, Türkiye	Dr. Murat Akyüz, Türkiye	Dr. Yaprak Kalemoglu Varol, Türkiye
Dr. Fevziye Hülya Aşçı, Türkiye	Dr. Murat Bilge, Türkiye	Dr. Yavuz Yıldız, Türkiye
Dr. Fikret Almcak, Türkiye	Dr. Murat Kul, Türkiye	Dr. Yeliz Ay Yıldız, Türkiye
Dr. Fikret Ramazanoğlu, Türkiye	Dr. Murat Taş, Türkiye	Dr. Yusuf Can, Türkiye
Dr. Fikret Soyer, Türkiye	Dr. Mustafa Akıl, Türkiye	Dr. Yücel Ocak, Türkiye
Dr. Filiz Fatma Çolakoğlu, Türkiye	Dr. Mustafa Baş, Türkiye	Dr. Zafer Çimen, Türkiye
Dr. Funda Koçak, Türkiye	Dr. Mustafa Yaşar Şahin, Türkiye	Dr. Zaid Kazı Gasım, Irak
Dr. Gökhan Bayraktar, Türkiye	Dr. Mustafa Zahit Serarslan, Türkiye	Dr. Zekeriya Gökteş, Türkiye
Dr. Gökhan Deliceoğlu, Türkiye	Dr. Mürsel Biçer, Türkiye	Dr. Zeki Taş, Türkiye
Dr. Gökmen Kılınçarslan, Türkiye	Dr. Müslim Bakır, Türkiye	Dr. Zekihan Hazar, Türkiye
Dr. Gönül Babayiğit İrez, Türkiye	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq	

TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

1	2018 Rusya Ve 2022 Katar Dünya Kupalarının Teknik Verilerinin Karşılaştırması: 2026 Dünya Kupası Yolunda Evrimleşen Futbol	1-10
	Ozan Sever	
2	Physical Attributes of Young Football Players in Correlation with Their Playing Positions	11-16
	Bülent Okan Miçooğulları	
3	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Bakış Açısıyla Akran Zorbalığı	17-27
	Abdullah Bingölbalı, Taylan Akbuğa, Ali Serdar Yücel	
4	Sağlık Çalışanlarının Egzersiz Ve Spor Kavramlarına İlişkin Metaforları	28-38
	Gökhan Çakmak, Müge Sarper Kahveci, Elif Karagün	
5	Sporcuların Sabahçıl Akşamcıl Durumlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Düzeyleri	39-46
	Metin Tan, İsmail Yaşın, Filiz Fatma Çolakoğlu, Ebru Olcay Karabulut	
6	Career Transitions of Football Players	47-56
	Erkut Tutkun, İlyas Görgüt	
7	Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyi Hali Arasındaki İlişki	57-62
	Erdem Kartal1, İmdat Yarım	
8	Examination of the Relationship Between MaxVo2 Values and Various Parameters of Football Players Playing in Amateur Football Team	63-69
	Murat Kul, Burakhan Aydemir	
9	Recreational Leadership Behaviors of University Students and Entrepreneurial Levels: A Relationship Analysis	70-76
	Fikret Kayhalak, Serkan Kurtipek	
10	Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	77-85
	Seval Çalık, Tuncay Öktem	
11	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	86-94
	Ebru Olcay Karabulut	
12	Examination of Physical Education and Sports Courses in Educational Systems (Germany and Türkiye Example)	95-102
	Anıl Türkeli, Sevinç Namlı	



ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

www.tojras.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>

2018 Rusya ve 2022 Katar Dünya Kupalarının Teknik Verilerinin Karşılaştırması: 2026 Dünya Kupası Yolunda Evrimleşen Futbol

Comparison of Technical Data of 2018 Russia and 2022 Qatar World Cups: Football Evolving on the Road to 2026 World Cup

Ozan Sever¹

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE / o_sever@hotmail.com / 0000-0003-2962-3968

Özet: Çalışmada son iki futbol Dünya Kupası olan Rusya 2018 (RDK) ve Katar 2022 (KDK) turnuvalarının teknik verileri karşılaştırılarak, futbol oyunundaki değişim teknik yönden değerlendirilmeye çalışılmıştır. Veri kaynağı, OPTA Sportsdata şirketinin orijinal verilerini kullanan, "fbref.com" (<https://www.fbref.com>) adlı, halka açık bir futbol istatistik sitesidir. Çalışmada genel, topa dokunma-dripling, şut-penaltı, pas-pas alanları, şut-gol yaratan aksiyonlar, müdahale ve defansif aksiyonlara ilişkin 102 değişken, turnuvalar arası farkın anlaşılmasına yönelik; tüm takımlar (TT, n=32), Play-Off oynayanlar (PO, n=16), Play-Off oynamayanlar (PO-O n=16) takımlar arasında bağımsız değişkenlerde tek örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. İki kupa arasındaki farkın dripling-çalım-adam geçme ve bununla ilişkili değişkenlerde oldukça dikkat çekici olduğu ortaya konulmuştur. Yüzdesele farklar olarak dripling ile adam geçmenin KDK'nda TT'da %26,3 (%62,4'den %36,1'e), PO takımlarında %28,6 oranında zorlaştığı ortaya konulmuştur. Bu yüksek farka bağlı olarak dripling sonrası yapılan aksiyonlar RDK'nda daha yüksek oluşmuş ve top kayıplarının nedeni iki kupa arasında farklılaşmıştır. RDK'nda müdahaleler pas arası yapma ve uzaklaştırma şeklinde olurken seyredirken KDK'nda dribling-çalım-top sürme esnasında müdahale şeklinde gerçekleşmiştir. KDK'nda mücadele ilişkili değişkenlerde artış meydana gelmiştir. KDK'nda daha fazla kısa ve orta pas yapıldığı, topa daha fazla dokunulduğu, topun kaybının daha az riske edildiği (uzun pasların azalması, orta mesafe pas başarısının artışı, total pas sayısının artışı) ortaya konulmuştur. Genel olarak KDK'nda topu daha az riske etmeye ilişkin değişkenlerden dolayı topa sahip olma oyununun daha fazla önemsendiği, top kaybı getirecek riskli aksiyonların azaldığı, bunların özellikle dripling adam geçme aksiyonuna kaydığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, dünya kupası, teknik veriler, maç analizi, dripling.

Abstract: The study aims to evaluate the technical changes in the game of football by comparing the technical data of the last two FIFA World Cups, namely Russia 2018 (RWC) and Qatar 2022 (QWC). The data source used is "fbref.com" (<https://www.fbref.com>), a publicly available football statistics website that utilizes original data from OPTA Sportsdata. In the study, a total of 102 variables related to general aspects, ball touches-dribbling, shot-penalty, pass-passing areas, shot-goal-creating actions, interventions, and defensive actions were compared using independent samples t-tests to understand the differences between the tournaments. The comparisons were made among all teams (AT, n=32), teams that reached the playoffs (PO, n=16), and teams that did not reach the playoffs (NPO, n=16) in terms of independent variables. The analysis reveals significant differences between the two tournaments, particularly in variables related to dribbling-dribble-successful actions and their associated factors. The percentage differences show that in QWC, dribbling success rates decreased by 26.3% (from 62.4% to 36.1%) for AT and by 28.6% for PO teams. Consequently, the actions following dribbling were more frequent in RWC, and the reasons for ball losses differed between the two tournaments. While interventions in RWC were observed in the form of interceptions and clearances, they occurred during dribbling-dribble-ball control in KWC. An increase in variables related to challenges is observed in KWC. The analysis further reveals that in KWC, there was an increase in short and medium-range passes, more ball touches, and a lower risk of ball loss (due to a decrease in long passes, an increase in successful medium-range passes, and an overall increase in the total number of passes). Overall, KWC placed greater emphasis on ball possession by minimizing risks associated with the ball, reducing risky actions that could lead to ball losses, and specifically focusing on the dribbling-dribble-successful action. In conclusion, the study highlights notable technical changes between the two tournaments, particularly in terms of dribbling-dribble-successful actions. KWC demonstrated a greater emphasis on ball possession and reduced risky actions, resulting in more controlled play and fewer ball losses. These changes were primarily associated with the dribbling-dribble-successful action.

Keywords: Soccer, world cup, technical data, match analysis, dribbling.

Received: 06.11.2023 / Accepted: 08.12.2023 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1386708>

Citation: Sever, O. (2024). 2018 Rusya ve 2022 Katar Dünya Kupalarının Teknik Verilerinin Karşılaştırması: 2026 Dünya Kupası Yolunda Evrimleşen Futbol, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 1-10.

GİRİŞ

Teknolojik gelişim sayesinde sahip olunan çağdaş optikal izleme maç analiz sistemleri, yüksek frekans- görüntü kalitesinde görüntü alma potansiyeline sahip birçok kamera ile kayıt ve müsabaka performans süreçlerinin bilgisayar programları vasıtasıyla incelenmesi ve raporlanması esasına dayanmaktadır. Performans analizi teknolojileri, oyuncu seçimi ve uzun vadeli stratejik planlama genelinde karar vermeyi sağlayan yapay zekâ teknolojilerinden de faydalanmaktadır. Müsabaka anında yaşanan pozisyonların izlenmesi felsefesine dayalı elde edilen veri teknolojilerinin kullanımıyla gerçek zamanlı kişisel, takım ve oyun adına oluşabilen geri bildirim fırsatları, tüm üst düzey spor branşlarında antrenman ve müsabaka ortamlarının nasıl düzenlenmesi gerektiğinin belirlenmesini yönlendirebilme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, müsabaka ve antrenman verilerinin bu yollarla elde edilebilmesi, futbol, basketbol, voleybol, hentbol vb. tüm üst düzey sporlardaki gelişimin sürdürülebilirliği açısından önemli bir katkı olarak görülebilir (1). Maç analizi birçok sporda yaygın olarak kullanılan, antrenörün sporcu (kendü oyuncularını-rakip oyuncular), takım ve oyun hakkında objektif bilgiler almasını sağlayan hayati

bir süreçtir. Bir takımın başarısı genellikle atılan goller, asistler, tamamlanan paslar ve hedefe şutlar gibi teknik göstergeleri içeren performans istatistikleriyle ölçülür. Bu istatistikler, bir takımın güçlü ve zayıf yönleri hakkında değerli bilgiler sağlar ve teknik direktörlerin ve analistlerin strateji ve oyuncu seçimi hakkında bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabilir. Antrenörler subjektif kararlar vermeye eğilimli olduklarından ve olayları güvenilir bir şekilde hatırlayamayacaklarından, oyuncularının ve takımlarının antrenman sürecini optimize etmenin bir yolu olarak maç analizine ve performans verilerine giderek daha fazla yönelmektedirler (2,3). Bu bağlamda, maç performansı istatistiklerinin analizi, bir takımın performansı ile sahadaki başarısı arasındaki ilişkiyi anlamak için kritik öneme sahiptir.

Futbol, milyonlarca hayranı ve oyuncusuyla dünyanın en popüler sporlarından biridir ve futbolda maç performansı analizi uzun bir geçmişe sahiptir. Bu geçmiş Reep ve Benjamin'in (4) Journal of the Royal Statistical Society'deki 1953 ile 1968 arasındaki çok sayıda maça inceleyen öncü çalışmalarına kadar uzanır (5). Kalabalık iki takım ile

oyunanan futbol oyunu, değişen dinamikleri ve çok yapıli hareketleri olan oldukça karmaşık bir takım sporudur. Dünya kupaları gibi üst düzey futbol turnuvalarında finale kalan bir takım bir ay içerisinde yaklaşık yedi maçı oynar. Bu turnuva süresince en iyi performansı sürdürmek, oyunculardan yüksek düzeyde korunması gereken fizyolojik parametreler gerektirir (6). Bu tür üst düzey turnuvalarda takımların eksikliklerini gidermek için nesnel bir değerlendirme aracı gereklidir (7). Performansın doğru analizi, teknik sorumluların neyin iyi olduğunu keşfetmesi-geliştirilmesi ve bir takımın eksik olduğu yönlerini iyileştirmesini sağlar. Teknik sorumlular, oyun seviyesi ve belirlenen hedefler ile ilgili olarak oyuncularla iletişim kurmak için verileri kullanır. Ayrıca her maçı için spesifik durumsal değişkenler (saha, rakip, iklim, maçın önemi vb.) maçı performansını etkilenmektedir (8).

Futbol müsabakaları, oyuncuların ve teknik sorumluların edinilen teknikleri ve taktikleri uygulayacağı yollar sağlar. Dünya kupası gibi üst düzey bir organizasyonundaki futbol maçında, takımlar teknik ve taktiklerde zıtlıklar sergilerler. Takımlar uyguladıkları taktik yaklaşım vasıtasıyla hem kendilerini hem de rakiplerinin oyun anlayışlarını test ederler. Bu test oyununda, değiş tokuşlar o kadar hızlıdır ki, saha kenarındaki teknik sorumluların oyunun her bir hareketini incelemek için çok az zamanı olur. 2018 Dünya Kupası'ndan sonra, Uluslararası Futbol Birliği Kurulu'nun yedek kulübesinde elde taşınan teknolojileri onaylama kararının ardından, futbolun dünyadaki yönetim organı olan FIFA, maçlar boyunca bir analistten gerçek zamanlı destek alınmasına izin vermeye başlamıştır. FIFA'nın 2018 Dünya Kupası için uygulamaya koyduğu yazılım ve altyapı, tüm takımların tribünlerde bulunan maçı analistleri ile saha içerisindeki teknik personel arasında istikrarlı ve güvenli bir bağlantı kurmasını sağlamıştır (9). Yine de oyunun hızı, durumun uyandırdığı duygular, sporunun hissettikleri ve etkinliklerin hızlı bir şekilde birbirini takip etmesi, teknik sorumluların müsabaka skorunu belirleyen parametrelerin altında yatan faktörlerin objektif ve eleştirel bir analizini yapmasını zorlaştırır. Genel olarak bu oyunlarda maçı performansı oyuncuların taktiksel, teknik ve fiziksel performans becerilerinin birleşiminden doğar. Bunlar içerisinde teknik göstergeler, futbol maçı başarısı için öncelikli öngörücüler olarak kabul edilmiştir (10) ve teknik beceriler, yetenek belirleme ve geliştirme sistemlerinde ana bileşen olarak sayılmıştır (11).

Bu bağlamda bu çalışmada, son iki Dünya Kupası olan Rusya 2018 (RDK) ve Katar 2022 (KDK) turnuvalarının teknik verileri; tüm takımlar (TT), başarılı takımlar (PO – Play-Off oynayanlar) ve başarısız takımlar (PO-O - Play-Off oynamayanlar) arasında karşılaştırılarak, futbol oyunundaki değişim teknik yönden değerlendirilmeye çalışılmıştır. Performans bağlamında Dünya Kupası şüphesiz en çetin arenadır ve dünyanın en iyi takımlarını ve oyuncularını analiz etme fırsatı sunar. Genellikle bir Dünya Kupası'ndan sonra başarılı takımlar, antrenman ve oyun stili açısından yeni trendler belirlerler. Benzer oyun biçimlerinin, kupa sonrası diğer takımlar tarafından denendiği ve onlara yol gösterdiği gözlemlenebilir (12). Bu gerçeğe dayanarak teknik verilerin takım ortalamaları şeklinde incelenmesi oyun hakkındaki değişimin göstergesi olabileceği düşünülmüştür.

YÖNTEM

Araştırma Modeli:
















































Araştırmanın Amacı: Çalışmada son iki futbol Dünya Kupası olan Rusya 2018 (RDK) ve Katar 2022 (KDK) turnuvalarının teknik verileri karşılaştırılarak, futbol oyunundaki değişim teknik yönden değerlendirilmeye çalışılmıştır














































Araştırma Grubu: Çalışmada 2018 Rusya (RDK) ve 2022 Katar (KDK) dünya kupalarında oynayan takımların teknik performansla ilgili ve tanımlayıcı maçı verileri kullanılmıştır.

















































Verilerin Toplanması: Veri kaynağı, OPTA Sportsdata şirketinin orijinal verilerini kullanan, "fbref.com" (<https://www.fbref.com>) adlı, halka açık bir futbol istatistik sitesidir. OPTA verileri ile ilgili olarak futbolcuların maçı aksiyonları ve teknik bilgi veri kodlama sisteminin operatörler arası güvenilirliğinin kabul edilebilir bir seviyede olduğu ortaya konulmuştur (13). Alınan veriler bir takımın turnuva boyunca oynadığı maçların ortalaması şeklindedir. Takım ortalamaları bazı değişkenlerde takımın oynadığı maçı sayısına bölünerek maçı başı ortalama şeklinde belirtilmiş ve "maçı başı gol" değişkeninde olduğu gibi isimlendirilmiştir.

















































Verilerin Analizi: Verilerin normalliği Shapiro-Wilk normallik testi ve Skewness- Kurtosis aracılığıyla yorumlandıktan sonra parametrik dağılım gösterdikleri saptandı. Tüm değişkenler için turnuvalar arası farkın anlaşılmasına yönelik; tüm takımlar (TT, n=32), Play-Off oynayanlar (PO, n=16), Play-Off oynamayanlar (PO-O n=16) arasında parametrik bağımsız değişkenlerde tek örneklem t-testi uygulanmıştır. Tüm analizler SPSS paket programıyla yapıldı.















BULGULAR

Değişkenler	Kupa	Tüm Takımlar	Play-Off Oynayanlar	Play-Off Oynamayanlar
FIFA sıralaması		21,7 ± 15,9 \uparrow	14,6 ± 10,4 \uparrow	28,8 ± 17,6
		25,4 ± 20,5 \downarrow	17,5 ± 19,7 \downarrow	33,3 ± 18,6
Maç başı toplam oyuncu sayısı		22,13 ± 2,1 \uparrow	21,25 ± 1,9 \uparrow	20,33 ± 1,4 \uparrow
		19,25 ± 2,0 \downarrow	18,88 ± 1,8 \downarrow	18,52 ± 2,1 \downarrow
Yaş		27,22 ± 1,2	27,06 ± 1,2 \uparrow	27,31 ± 1,3
		27,81 ± 1,3	27,94 ± 1,1 \downarrow	27,61 ± 1,4
Gol		5,31 ± 4,1	7,88 ± 4,2	2,75 ± 1,7
		4,91 ± 3,8	7,33 ± 3,6	2,18 ± 0,9
Asist		3,78 ± 3,2	5,75 ± 3,4	1,81 ± 1,3
		3,31 ± 2,8	5,38 ± 2,5	1,25 ± 1
Sarı kart		7,09 ± 3,3 \uparrow	7,25 ± 3,7 \uparrow	6,93 ± 2,90 \uparrow
		4,59 ± 2,6 \downarrow	3,44 ± 1,9 \downarrow	5,75 ± 2,79 \downarrow
Kırmızı kart		0,13 ± 0,3	0,13 ± 0,2	0,12 ± 0,3
		0,09 ± 0,3	0,13 ± 0,3	0,0625 ± 0,25
Maç başı gol		1,16 ± 0,6	1,50 ± 0,6	0,8125 ± 0,75
		1,22 ± 0,5	1,56 ± 0,5	0,875 ± 0,5
Maç başı asist		0,81 ± 0,7	1,13 ± 0,7	0,5 ± 0,6
		0,69 ± 0,6	1,06 ± 0,6	0,31 ± 0,4
Maç başı gol + asist		2,09 ± 1,1	2,56 ± 1,1	1,62 ± 1
		1,81 ± 1,0	2,44 ± 0,8	1,18 ± 0,6
Topa dokunma–Dripling				
	Kupa	Tüm Takımlar	Play-Off Oynayanlar	Play-Off Oynamayanlar
Topa dokunma		2586 ± 1149	3379 ± 1147	1792 ± 268
		2427 ± 1065	3209 ± 962	1645 ± 338
Topa dokunma (kendi ceza sahası)		246,3 ± 93	306,1 ± 89	186,6 ± 37 \uparrow
		221,1 ± 91	279,9 ± 93	162,2 ± 22 \downarrow
Topa dokunma (defans 1/3)		798 ± 294	998 ± 298	599 ± 83 \uparrow
		686 ± 271	872 ± 274	501 ± 57 \downarrow
Topa dokunma (orta 1/3)		1238 ± 637	1649 ± 671	828 ± 164
		1194 ± 575	1613 ± 520	775 ± 201
Topa dokunma (ofans 1/3)		569 ± 288	759 ± 287	380 ± 120
		569 ± 289	753 ± 265	385 ± 172
Topa dokunma (rakip ceza sahası)		76,7 ± 41	99,8 ± 42,1	53 ± 23
		75,1 ± 41,5	98,9 ± 43,2	51 ± 21
Denenen dripling-çalım		61,8 ± 29,5	77,7 ± 33,1	45 ± 13
		61,3 ± 28,7	80,4 ± 30,4	46,2 ± 12
Başarılı dripling-çalım		23,06 ± 13,7 \uparrow	28,9 ± 16,0 \uparrow	17,2 ± 7,6 \uparrow
		39,84 ± 20,1 \downarrow	52,1 ± 21,6 \downarrow	27,6 ± 7,4 \downarrow
Başarılı dripling-çalım yüzdesi		36,1 ± 8 \uparrow	35,7 ± 7,6 \uparrow	36,4 ± 8,6 \uparrow
		62,4 ± 8 \downarrow	64,3 ± 6,4 \downarrow	60,5 ± 9,1 \downarrow
Dripling-çalım top kaybı		27,8 ± 12,6	34,7 ± 13,2	20,7 ± 7,1
		23,3 ± 10,3	28,1 ± 10,7	18,6 ± 7,5
Dripling-çalım top kaybı (%)		45,8 ± 9,3	46,2 ± 9,1 \uparrow	45,2 ± 9,8 \uparrow
		32,3 ± 17	30,2 ± 16 \downarrow	34,4 ± 18,2 \downarrow
Ayakla top kontrolü		1552 ± 817	2083 ± 854	1021 ± 227
		1439 ± 791	1988 ± 745	890 ± 306
Top sürme mesafesi (yarda)		7987 ± 4188	10676 ± 4427	5297 ± 1102

		7442 ± 3935	10061 ± 3805	4824 ± 1701
Öne top sürme mesafesi (yarda)		4083 ± 2211	5297 ± 1102	2651 ± 627
		3921 ± 2159	4824 ± 1701	2500 ± 925
Topu ofans 1/3'e taşıma		53,2 ± 28,7	71,2 ± 29,6	35,1 ± 11,5
		60,6 ± 34,7	83,1 ± 27	38,1 ± 16
Topu rakip ceza sahasına taşıma		14,8 ± 10,9	20,5 ± 11	9,1 ± 5,9
		15,9 ± 12,5	22,1 ± 15	9,7 ± 4,2
Topu başarılı kontrol etme		1731 ± 906	2325 ± 930	1136 ± 274,8
		1608 ± 828	2175 ± 783	1042 ± 345
Topu başarısız kontrol etme		61,8 ± 21	75,3 ± 22	48,4 ± 6,9 ↘
		55,1 ± 20,3	70 ± 19	40,6 ± 7,8 ↘
Çalım harici top kaybı		37 ± 15,5	46 ± 16,2	28,1 ± 7,8
		41,6 ± 16,4	52,2 ± 15,2	30,9 ± 9,1
Şut-Penaltı				
	Kupa	Tüm Takımlar	Play-Off Oynayanlar	Play-Off Oynamayanlar
Toplam şut		44,8 ± 22,6	57,9 ± 21,1 ↘	31,6 ± 11,8
		49,8 ± 25,1	66,3 ± 14,6 ↘	33,3 ± 11,1
Kaleyi bulan şut		15 ± 9,6	20,1 ± 10,7	9,8 ± 4,6
		14,6 ± 8,5	20,1 ± 8,3	9,1 ± 4,1
Kaleyi bulan şut (%)		32,9 ± 9,4 ↘	33,3 ± 7	32,2 ± 11,4
		28,8 ± 6,9 ↘	30,5 ± 5,2	27,1 ± 8
Toplam şut (90dk)		10,6 ± 3,5	10,9 ± 3,3 ↘	10,6 ± 4
		11,9 ± 3,6	12,8 ± 1,6 ↘	11,1 ± 3,7
Kaleyi bulan şut (90dk)		3,4 ± 1,6	3,6 ± 1,6	3,2 ± 1,6
		3,5 ± 1,3	3,9 ± 1,2	3,1 ± 1,4
Kaleyi bulan şut başı gol		0,09 ± 0,3	0,06 ± 0,2	0 ± 0
		0,03 ± 0,2	0,06 ± 0,2	0 ± 0
Frikik şutu		1,5 ± 1,6 ↘	2,1 ± 1,6 ↘	0,9 ± 1,4 ↘
		2,6 ± 1,9 ↘	3,8 ± 1,9 ↘	1,4 ± 0,9 ↘
Penaltı şutu		0,69 ± 0,9	1 ± 1,4	0,3 ± 0,4
		0,72 ± 1,1	1,1 ± 1,1	0,5 ± 0,6
Ortalama şut mesafesi (yarda)		17,9 ± 1,7 ↘	17,4 ± 1,1 ↘	18,3 ± 2
		19,3 ± 1,8 ↘	19,1 ± 1,8 ↘	19,5 ± 1,7
Pas – Pas Alanları				
	Kupa	Tüm Takımlar	Play-Off Oynayanlar	Play-Off Oynamayanlar
Atılan pas		2153 ± 1024	2843 ± 1036	1461 ± 276
		2023 ± 950	2699 ± 876	1346 ± 353
Başarılı Pas		1746,5 ± 913	2347 ± 937	1146 ± 276
		1619,7 ± 833	2190 ± 788	1049 ± 347
Başarılı Pas (%)		79,6 ± 4,6	82 ± 4,3	77,7 ± 4,2
		78,5 ± 6,1	80 ± 5,2	76,6 ± 6,4
Toplam pas mesafesi (yarda)		30584 ± 15059	40599 ± 15219	20568 ± 4803
		28468 ± 13581	37812 ± 12627	19123 ± 5959
Rakip kaleye doğru toplam pas mesafesi (yarda)		10250 ± 4213	13149 ± 4122	7351 ± 1331
		10191 ± 4219	13201 ± 3888	7180 ± 1534
Başarılı kısa pas (5-15 yarda)		800 ± 463	1097 ± 489	503 ± 131
		767 ± 427	1054 ± 415	479 ± 172
Atılmış kısa pas		895 ± 497	1215 ± 523	575 ± 136
		862 ± 458	1178 ± 437	545 ± 174

Başarılı kısa pas (%)		88,3 ± 2,8	89,6 ± 2,4	86,9 ± 2,6
		88,8 ± 3,9	88,7 ± 3,1	86,9 ± 4,5
Başarılı orta mesafe pas (15-30 yarda)		734 ± 389	978 ± 406	489 ± 144
		609 ± 312	814 ± 298	405 ± 155
Atılmış orta mesafe pas		842 ± 419	1111 ± 431	571 ± 146
		718 ± 344	953 ± 316	482 ± 162
Başarılı orta mesafe pas (%)		86,1 ± 3,7 \uparrow	87,1 ± 3	85 ± 4,1
		84,2 ± 4,8 \downarrow	84,7 ± 5	82,8 ± 4,7
Başarılı uzun pas (5-15 yarda)		169 ± 69	215 ± 69	123 ± 24
		184 ± 81	236 ± 80	131 ± 35
Atılmış uzun pas		303 ± 100	374 ± 95	230 ± 23
		324 ± 122	406 ± 125	241 ± 28
Başarılı uzun pas (%)		55,1 ± 7,6	56,9 ± 7,7	53,1 ± 7,1
		56 ± 8,5	58,2 ± 7,2	53,8 ± 9,3
Anahtar pas		33,6 ± 17,8	43,7 ± 18,8	23,5 ± 9,3
		36,9 ± 19,3	48,9 ± 19,1	24,9 ± 9,8
Final 1/3'e pas		125,4 ± 68,9	166,2 ± 73,5	84,6 ± 29,5
		124,6 ± 62,8	163,1 ± 61,5	86,1 ± 35
Ceza sahasına pas		28,4 ± 15,6	37,4 ± 15,2	19,3 ± 9,2
		28,2 ± 14,4	36,2 ± 12,6	20,2 ± 11,5
Ceza sahasına orta		7,9 ± 4,9	9,6 ± 5,5	6,2 ± 3,6
		6,9 ± 3,5	8,4 ± 3,6	5,5 ± 2,7
Canlı top pası		1949 ± 961	2591 ± 976	1306, ± 274
		1816 ± 881	2435 ± 817	1196 ± 344
Ölü top pası		195,4 ± 68	242,6 ± 67,8	1485 ± 11,2
		201,3 ± 74,8	257,1 ± 69,5	145,5 ± 9,7
Frikik pası		55 ± 22,6	69,3 ± 23,4	40,7 ± 8,5
		55,3 ± 21,7	70,1 ± 21,1	3,875 ± 2,9
Defans oyuncularından açık alana atılmış başarılı paslar		4,8 ± 3,7	5,7 ± 4,2	2,9 ± 1,8
		5,4 ± 5,1	7,9 ± 6,1	13,3 ± 6,5
Enine 40 yarda üstü paslar		18,6 ± 10,4	23,9 ± 10,9	15,6 ± 7,6
		20,6 ± 11,1	25,4 ± 11,9	51,5 ± 14,1
Ortalar		68 ± 27,9	84,6 ± 28,9	45,7 ± 16,3
		66,4 ± 31,3	87 ± 29,2	62,4 ± 12,8
Taçlar		81,8 ± 29,2	101,1 ± 28,2	59,3 ± 8,2
		82,9 ± 33,3	106,6 ± 32,1	12,3 ± 6,3
Kornerler		17,8 ± 9,6	23,4 ± 9,3	12,1 ± 5,1
		18,8 ± 9,9	25,5 ± 9,2	13,8 ± 2,4
Bloklanmış paslar		38 ± 13,9	45,8 ± 15,4	30,1 ± 5,4
		35,6 ± 14,2	44,6 ± 13,8	26,7 ± 7,6
Ofsaytlar		7,9 ± 5,2 \uparrow	9,5 ± 6,1	6,3 ± 3,6
		5,3 ± 3,1 \downarrow	6,4 ± 3,3	4,2 ± 2,4
Şut- Gol Yaratan Aksiyonlar				
Şut yaratan aksiyonlar	Kupa	Tüm Takımlar	Play-Off Oynayanlar	Play-Off Oynamayanlar
		79,8 ± 41,4	103,3 ± 43,4	56,3 ± 22,1
Şut yaratan aksiyonlar (maç başı)		90,1 ± 46,5	119,4 ± 46,5	60,7 ± 21,7
		19,2 ± 6,3	19,6 ± 5,4	18,8 ± 7,2
Şut yaratan canlı paslar		21,5 ± 6,7	22,8 ± 6,1	20,3 ± 7,2
		59 ± 32	76,9 ± 33,4	41,1 ± 17,5
		63 ± 34,1	83 ± 33,1	43 ± 21,3

Şut yaratan ölü paslar (maç başı)		6,81 ± 3,3	8,5 ± 3,5 ↓	5,1 ± 2,1
		8,59 ± 5,7	12 ± 5,9 ↓	5,1 ± 2,6
Şut yaratan dripling-çalım (maç başı)		3,5 ± 3,1 ↓	4,8 ± 3,5 ↓	2,1 ± 2,1 ↓
		6,2 ± 4,6 ↓	8,1 ± 5,7 ↓	4,3 ± 2,1 ↓
Tekrar şut yaratan şutlar (maç başı)		5,2 ± 3,4	6,3 ± 4,2	4,1 ± 2,1
		4,8 ± 3,4	6,6 ± 3,6	3 ± 2,2
Şut yaratan fauller (maç başı)		4,1 ± 2,7 ↓	5,2 ± 2,9	2,9 ± 1,9
		6,0 ± 3,7 ↓	8,1 ± 3,9	3,9 ± 1,9
Şut yaratan defansif müdahaleler (maç başı)		1,3 ± 1,5	1,6 ± 1,8	0,9 ± 1,1
		1,5 ± 1,3	1,6 ± 1,3	1,3 ± 1,4
Gol yaratan aksiyonlar		9,1 ± 7,3	13,6 ± 7,6	4,6 ± 3,2
		8,3 ± 6,7	13,1 ± 6,4	3,5 ± 2,1
Gol yaratan aksiyonlar (maç başı)		2,1 ± 1,2	2,6 ± 1,5	1,6 ± 1,1 ↓
		1,7 ± 0,9	2,3 ± 0,8	1,1 ± 0,6 ↓
Gol yaratan canlı paslar		6,8 ± 5,9	10,4 ± 6,1	3,2 ± 2,8
		4,8 ± 4,4	7,9 ± 4,2	1,8 ± 1,9
Gol yaratan ölü paslar		0,4 ± 0,5 ↓	0,6 ± 0,6 ↓	0,2 ± 0,4
		0,9 ± 0,9 ↓	1,4 ± 0,9 ↓	0,4 ± 0,6
Gol yaratan dribling-çalım		0,5 ± 0,9	0,8 ± 1,2	0,1 ± 0,3
		0,9 ± 1,5	1,5 ± 1,9	0,2 ± 0,5
Tekrar gol yaratan şuta neden olan şutlar		0,6 ± 0,9	0,6 ± 1,4	0,6 ± 0,7 ↓
		0,7 ± 1,1	1,2 ± 1,3	0,2 ± 0,4 ↓
Gole sebep olan fauller		0,8 ± 0,9	1,1 ± 1,1	0,5 ± 0,6
		0,9 ± 1,1	1,1 ± 1,4	0,6 ± 0,7
Gol yaratan defansif müdahaleler		0,03 ± 0,2	0,06 ± 0,3	0 ± 0
		0,09 ± 0,4	0 ± 0	0,2 ± 0,5
Müdahale (Tackle) – Defansif Aksiyon				
	Kupa	Tüm Takımlar	Play-Off Oynayanlar	Play-Off Oynamayanlar
Başarılı müdahale sayısı		64,7 ± 28,3	80,4 ± 33,6	49,1 ± 8,1
		65 ± 20,4	79,3 ± 19,2	50,6 ± 7,4
Topa müdahale sonrası topun kontrolünü alma		37,5 ± 17,9	47,4 ± 20,7	27,5 ± 4,8 ↓
		40,6 ± 13,8	49,1 ± 14,6	32,1 ± 5,6 ↓
Defansif 1/3'te başarılı müdahale		32,8 ± 15,9	39,9 ± 19,2	25,6 ± 6,6
		33,3 ± 9,9	38,9 ± 9,9	27,7 ± 6,1
Orta 1/3'te başarılı müdahale		24,8 ± 11,1	30,6 ± 12,9	18,9 ± 4,3
		24,7 ± 10,2	31,7 ± 9,2	17,8 ± 5,5
Ofansif 1/3'te başarılı müdahale		7,19 ± 4,6	9,81 ± 5,1	4,5 ± 1,8
		6,97 ± 3,9	8,81 ± 4,7	5,1 ± 1,8
Dripling yapana başarılı müdahale		27,7 ± 13,7	34,4 ± 15,8	21,1 ± 6,2
		23,1 ± 8,9	29,2 ± 6,8	17,6 ± 6,9
Dripling yapanın karşı oyuncuyu geçmesi		23,4 ± 10,4 ↓	26,7 ± 12,2 ↓	19,4 ± 6,9 ↓
		39,8 ± 14,3 ↓	48,8 ± 13,2 ↓	30,8 ± 8,8 ↓
Topun hattına girerek bloklama		44,91 ± 16,9	54,3 ± 18,8	35,5 ± 7,1 ↓
		40,44 ± 16,5	51,4 ± 16,3	29,4 ± 6,5 ↓
Topun önüne geçerek şutu bloklama		11,4 ± 6,1	13,8 ± 6,8	8,9 ± 4,3
		12,7 ± 7,7	16,3 ± 8,4	9,1 ± 4,9
Pas hattına girerek bloklama		33,3 ± 12,7 ↓	40,4 ± 14,2 ↓	26,6 ± 5,1 ↓
		27,8 ± 11,6 ↓	35,1 ± 11,7 ↓	20,3 ± 5,6 ↓
Pas arası yapma (interception)		33,3 ± 14,1 ↓	40,5 ± 15,8 ↓	26,1 ± 7,3 ↓
		41,8 ± 15,6 ↓	49,7 ± 16,7 ↓	33,8 ± 9,7 ↓

Uzaklaştırma		75,1 ± 31,5	91,6 ± 34	58,6 ± 17,9
		90,7 ± 41,2	115,2 ± 44,1	66,1 ± 16,9
Kaybedilen topun hemen kazanılması		202 ± 75,9	254 ± 77,5	151,2 ± 14,9
		196 ± 70,9	243,8 ± 73,7	149 ± 12,8
Faul		49,9 ± 19,9	62,6 ± 19,6	37,3 ± 9,5
		54,1 ± 20,7	65,7 ± 22,4	42,5 ± 9,9
Sarı kart		7,09 ± 3,2 \downarrow	7,25 ± 3,7 \downarrow	6,9 ± 2,9 \downarrow
		4,59 ± 2,6 \downarrow	3,44 ± 1,7 \downarrow	5,7 ± 2,8 \downarrow
Kırmızı kart		0,13 ± 0,3	0,13 ± 0,3	0,12 ± 0,34
		0,09 ± 0,2	0,13 ± 0,3	0,06 ± 0,25
Hava topu mücadelesi		54,2 ± 17,9 \downarrow	66,20 ± 17,7 \downarrow	42,1 ± 6,8 \downarrow
		75,7 ± 39,5 \downarrow	100,1 ± 42,3 \downarrow	51,3 ± 13,2 \downarrow
Kendi kalesine gol		0,06 ± 0,24 \downarrow	0,13 ± 0,3 \downarrow	0 ± 0 \downarrow
		0,38 ± 0,55 \downarrow	0,38 ± 0,6 \downarrow	0,375 ± 0,5 \downarrow

TARTIŞMA VE SONUÇ

İki kupa arasındaki farkın dripling-çalım-adam geçme değerlerinde oldukça dikkat çekici olduğu Tablo 1'e yansımıştır. Top sürme toplam mesafesi istatistiksel olarak olmasa da KDK'nda yaklaşık 600m daha fazladır. Dripling-çalım sayıları (girişimleri) her iki kupada tüm gruplarda eşittir. Bu durumda farkın topu boş alana taşıma amaçlı arttığı düşünülebilir. Oyunun topa daha fazla temasla oynandığı (top çevirme oyununun arttığı) anlamı çıkabilir (topa temas ve pas rakamları KDK'nda daha fazladır). Buradaki şaşırtıcı bulgu başarılı çalım sayısı ve çalım-dripling ile adam geçme yüzdesinin KDK'nda TT'da %43 azalmasıdır. Bu azalma PO takım karşılaştırmalarında belirginleşmişken (%45) PO-O takımları arasında daha düşüktür (%39,8). Tüm gruplarda ortaya çıkan bu yüksek fark oyundaki değişimin bu çalışmada ortaya koyulan en çarpıcı bulgudur. Çünkü yüksek şiddetli koşu ve dripling yeteneği futbolun en önemli performans bileşenleri olarak kabul edilmekte, gollerin %80'i bu aksiyonlar ile gerçekleşmektedir (14,15). Burada dripling aksiyonun iki turnuvada farklı kişilerce ölçüldüğü düşünülerek ölçüm hatası olduğu düşünülebilir. Fakat dripling-çalım aksiyonlarının kodlandığı çalışmada hangi pozisyonların dripling sayıldığı konusunda uzmanlar tarafından mükemmel yakın bir görüş birliği ortaya çıkmıştır (16). Ayrıca mevcut çalışmada takımların toplam dripling sayıları eşitken bu fark sadece başarılı dripling girişiminde ortaya çıkmıştır.

Çalışmamızda yüzdesel farklar olarak dripling ile adam geçmenin KDK'nda TT'da %26,3 (%62,4'den %36,1'e), PO takımlarında %28,6 oranında zorlaştığı ortaya koyulmuştur. Rusya Premier Liginde 22 futbolcunun teknik ve fiziksel verilerinin 5 sezon takip edildiği çalışmada (2016-2021), başarılı dripling oranının 2018-19 sezonunda sonraki sezonlardan daha yüksek olduğu, dripling girişiminin yine bu sezon daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada top sürme ve başarılı top sürme yüzdesi, 2016-17'den 2018-2019 sezonuna kadar bir artış göstermiş ve ardından sonraki sezonlarda (2019-20 ve 2020-21) düşüş göstermiştir. 2018 yılında %49 olan başarılı dripling yüzdesi, 2020 ve 2021 yıllarında sırası ile % 37,6 ve 42,6 oranındadır (17). Aynı çalışmada 5 yıllık grafiklerde sprint sayısı, yüksek şiddetli koşu sayısı, zirve akselerasyon yıllar içinde düşüş göstermiş,

sprint mesafesi artmıştır (17). Çalışmada dripling sayıları dünya kupalarına yakın yıllarda benzer eğilimde gerçekleşmiştir fakat aynı sporcularda yapılan tekrarlı ölçümler sporcuların yaşlanması ile bu etkiyi yaratmış olabilir.

Yukarıdakine bağlı olarak bazı değişkenlerin başarılı dripling-çalım teknik verisinden etkilendiği düşünülmektedir. Bunlar dripling sonrası yapılan aksiyonlara ve top kayıplarına ilişkin değişkenlerdir. Dripling sonrası aksiyon olarak gol beklentisi artmakta, doğal olarak şut, asist, faul, frikik (ölü toptan gol olasılığı) oranları da yükselmektedir (16). Şut yaratan maç başı dripling sayısı RDK'nda tüm gruplarda daha yüksektir. Atılan toplam şut ve 90 dk. içinde atılan şut sayıları RDK'nda PO takımları için istatistiksel olarak daha fazladır. Maç başı şut yaratan dripling sayısı tüm gruplarda KDK'nda daha fazladır. Bunun yanında şut yaratan aksiyonlar, maç başı şut yaratan aksiyonlar, şut yaratan canlı paslar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da RDK'da daha fazladır. Gol yaratan ölü paslar TT ve PO takımlarında RDK'nda daha yüksektir. Bu bakımdan şut yaratan aksiyonların ve gol yaratan aksiyonların RDK'nda daha fazla olması dripling başarısındaki yüksek orandan kaynaklı olabilir. Fakat ilginç şekilde kaleyi bulan şut yüzdeleri TT için KDK'nda daha yüksektir. Daha az şut sayısı fakat isabet ihtimali yüksek şutların (gol olasılığı yüksek daha net pozisyonlarda şut) KDK'nda tercih edildiği söylenebilir. 2002, 2006, 2010 Dünya Kupaları verilerine göre kaleyi bulan şut sayısının ve yüzdesinin kazanmayı belirleyen en önemli değişken olduğu ortaya koyulmuştur (3). Başka bir çalışmada yenen takımların diğer takımlardan sadece dört şu fazla attığı fakat şut başarısının üç-dört kat daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur (18). KDK'nda şut isabet oranındaki artışın nedeninin şutların 2 yarda kaleye yakın olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bunlar dripling -top kaybı- müdahale ilişkili değişkenlere bakıldığında dripling top kaybı yüzdesi Katar'da PO takımları arasında %16, PO-O takımları arasında %10 artmıştır. Dripling harici top kaybı türleri istatistiksel olarak olmasa da RDK'nda bu yüzden daha fazladır. Örneğin uzaklaştırma, pas arası yapma değişkenleri RDK'nda

fazladır. Yani müdahale RDK'nda pas arası yapma ve uzaklaştırma şeklinde olurken seyredirken KDK'nda dribling-çalım-top sürme esnasında müdahale (topun hattına girerek bloklama değişkeni) şeklinde gerçekleşmiştir denilebilir. Buna göre müdahale sayısı turnuvalar arasında ve gruplarda değişmese de müdahale türlerinin değiştiği düşünülebilir. Yine bir ligde aynı oyuncular ile yapılan bir çalışmada 2021 sezonuna kadar beş senelik teknik verilere göre top kazanma yüzdeleri değişmemiştir (19).

Çalışmamızın verilerine bakıldığında “dripling” ile ilgili bir başka önemli husus müdahale sonrası topun kontrolünün rakip takıma geçmesi sayısında turnuvalar arası fark ortaya çıkmayıp. Yani KDK'nda topun dripling yapandan rakibi geçme oranı daha düşük olmasına rağmen dripling yapana başarılı müdahale değişkeni bu yüzden turnuvalar arasında farksızdır. Müdahale sonrası top rakibe geçmemiş, ortada kalmış ya da oyun dışına çıkmıştır. İki değişken, pas yolunda bulunarak topu bloklama ve pas arası yapma sırasıyla KDK'nda ve RDK'nda daha fazladır. Yani pasa müdahale ile topun takibe geçme oranı RDK'nda daha fazla ortaya çıkmıştır. Dripling-çalım harici top kaybı istatistiksel olarak anlamlı olmasa da RDK'nda daha fazladır. Bunun yanında pas arası yapma gibi dripling harici top kazanma eylemi de yine RDK'nda daha fazladır. Uzun mesafe paslarının RDK'nda daha fazla olduğu görülmekte, kısa ve orta mesafe pasların KDK'nda daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur. Orta mesafe pas başarısı KDK'nda daha yüksektir. Bu verilerden KDK'nda daha fazla kısa ve orta pas yapıldığı, topun kaybının daha az riske edildiği (uzun pasların azalması, orta mesafe pas başarısının artışı, total pas sayısının artışı) söylenebilir. Rakibin pas arası yapmasına daha az izin verildiği, daha garanti pasların tercih edildiği düşünülebilir. Bundan dolayı top kayıpları büyük oranda dripling esnasında ortaya çıkmıştır. Yani top kaybının riske edildiği durumlar rakip geçme ve asist-şut-gol aksiyonu yaratmaya yakın çalım aksiyonları olarak değerlendirilebilir.

Özellikle son yılların yeni bir futbol taktiksel yaklaşımı olan kalecinin bek ve stoper oyuncularını kullanarak defanstan oyun kurma çabaları teknik verilere yansımıştır. Kendi ceza sahasında, defans 1/3 alanında ve orta sahada topa dokunma verileri ile toplam pas, kısa pas, orta mesafe pas, toplam pas mesafesi gibi pas verilerinin tümünde istatistiksel olarak anlamlı olmasa da KDK daha yüksektir. Yine topu başarısız kontrol etme değeri KDK genelinde fazla iken sadece PO-O takımlarında istatistiksel anlamlılık seviyesinde olup, bunun nedeninin artan pas sayısı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında RDK'nda daha fazla uzun mesafe pas atılmış bu bakımdan hava topu kazanımı verilerinde oldukça yüksek bir fark ortaya çıkmıştır.

KDK'nda ortaya çıkan sarı kart sayısında artış, driplinge müdahalede artış, şut-gol yaratan dripling ve aksiyon sayısında düşüş gibi mücadeleye dayalı değişkenlerde ortaya çıkan ilerleme (daha etkin savunma hamlelerine ilişkin veriler) bu kupanın iklim dolayısı ile sezonun birinci yarısında oynaması ve dolayısı ile sporcuların kümülatif yorgunluğunun düşük olması ile ilişkilendirilebilir. Fakat yapılan çalışmada müdahale sayısı ve başarısının 5 farklı sezonda sezon boyunca belirli yönde değişmediği ortaya koyulmuştur. Aynı çalışmada yine şiddetli koşu mesafesi ve sayısının da sezonun 1. ve 2. yarılarında yine belirli bir yönde değişmediği tespit edilmiştir (19). Sezon yaraları arasında

ortaya çıkan küçük farklar, maç yeri, farklı rakip kalitesi, maç önemi (20) ve oyun tarzındaki değişiklikler (21) gibi daha önce doğrulanmış durumsal değişkenlerle ilişkili, sezonun her aşamasında oyuncuların mevsimsel performansındaki geçici değişikliklere bağlanmıştır. Benzer bulgu başarılı bir İtalya Serie A takımının sezon boyu değişimi için de ortaya koyulmuş, sadece düşük şiddetli koşu mesafesinde sezon sonu azalma meydana gelmiştir (22) Bundesliga (23), İngiltere Şampiyonası Ligi (17) örneklerinde buna zıt olarak, oyuncuların bir sezon boyunca toplam mesafeyi koruyabildikleri ancak tüm sprint (>7 m/s) ve yüksek şiddetli (5,5–7 m/s) koşu performansı değişkenlerinin sezon boyunca değiştiği ve sezon sonu azaldığı vurgulanmıştır. Fakat sezon sonuna doğru sıralamaya bağlı maçlardaki önemsizleşmenin etkisi bu çalışmaların sınırlılıkları olarak düşünülebilir.

Genel olarak düşünüldüğünde Dünya Kupası'nın yapılaş döneminin sezon sonunda oluşunun nöromusküler yorgunluk artışı ve kümülatif yorgunluk ile fiziksel ve teknik verileri etkilediği düşüncesi tartışılabilir denilebilir. Başarılı defansif aksiyonlarının (özellikle adam geçme ve bire bir pozisyonlar) yüksek oluşu bu duruma bağlı olabilir. Çalışma kullanılabilir veriler dolayısı ile yalnızca son iki Dünya Kupasını değerlendirmiştir. Veriler teknik veriler olup, fiziksel veriler çalışmaya dahil edilememiştir. Fiziksel verilerin benzer bir şablonla analiz edilmesi farklı bulgular ortaya koyabilir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı iki Dünya Kupasının yılın aynı döneminde yapılmamış olmasıdır ve bu konudan tartışma bölümünde bahsedilmiştir. Bunun yanında analiz edilen yıllar arasında ortaya çıkan küresel virüs salgını ve futbola verilen ara değerlendirmenin sonuçlarını etkilemiş olabilir.

Tüm teknik verilerin genel bir değerlendirmesini yapmak zor olsa da yazarlarca aşağıdaki sonuç özetlenmiştir;

- KDK bireysel yeteneklerden (şutlar, başarılı dripling-çalım sayıları ve yüzdeleri, şut-gol yaratan aksiyonlar, frikik şutları, ölü top golleri) ziyade mücadeleye dayalı (yüksek dripling-çalım müdahalesi, artan sarı kart sayısı, yüksek pas-şut bloklama sayısı) oyuna sahne olmuştur.

- KDK'nda bahsi geçen verilere dayanılarak (toplam pas, daha başarılı ve fazla kısa ve orta mesafe pas, daha az sayıda uzun pas, daha düşük sayıda pas arası ile top kaybı, daha yüksek pas mesafesi, daha yüksek sayıda defans ve orta sahada topa dokunma, daha yüksek sayıda canlı top pası, daha yüksek mesafe top sürme, daha yüksek mesafe öne top sürme, daha düşük çalım harici top kaybı sayısı) topa sahip olma oyununun daha fazla önemsendiği söylenebilir.

- KDK'nda top kaybı getirecek riskli aksiyonların (daha az sayıda uzun pas, çalım harici top kaybı, defans oyuncularından açık alana pas denemesi, enine 40 yarıda üzeri pas, orta, gelişigüzel uzaklaştırma, daha başarılı orta mesafe pas, daha yakından şut, daha fazla kaleyi bulan şut) daha az denendiği söylenebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Kurul Adı: T.C Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Tarih: 22.05.2023 Sayı No: E-70400699- 050.02.04-2300158950

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

1. Memmert D, Lemmink KAPM, Sampaio J. Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sport Med.* 2017;
2. Carling C, Bloomfield J, Nelsen L, Reilly T. The Role of Motion Analysis in Elite Soccer. *Sport Med.* 2008;
3. Castellano J, Casamichana D, Lago C. The use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. *J Hum Kinet.* 2012;31(1):139–47.
4. Reep C, Benjamin B. Skill and Chance in Association Football. *J R Stat Soc Ser A.* 1968;
5. Yue Z, Broich H, Mester J. Statistical analysis for the soccer matches of the first bundesliga. *Int J Sport Sci Coach.* 2014;
6. Wisløff U, Castagna C, Helgerud J, Jones R, Hoff J. Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *Br J Sports Med [Internet].* 2004;38(3):285–8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15155427>
7. Franks I, McGarry T. The Science of Match Analysis. In: Reilly T, editor. *Science and Soccer [Internet].* 2003 [cited 2017 Oct 3]. Available from: https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=The+Science+of+Match+Analysis+mccarry&btnG=
8. Liu H, Yi Q, Giménez JV, Gómez MA, Lago-Peñas C. Performance profiles of football teams in the UEFA champions league considering situational efficiency. *Int J Perform Anal Sport.* 2015;15(1):371–90.
9. Aquino R, Machado JC, Manuel Clemente F, Praça GM, Gonçalves LGC, Melli-Neto B, et al. Comparisons of ball possession, match running performance, player prominence and team network properties according to match outcome and playing formation during the 2018 FIFA World Cup. *Int J Perform Anal Sport.* 2019;
10. Lago-Peñas C, Lago-Ballesteros J, Rey E. Differences in performance indicators between winning and losing teams in the UEFA Champions League. *J Hum Kinet.* 2011;
11. Vaeyens R, Lenoir M, Williams AM, Philippaerts RM. Talent Identification and Development Programmes in Sport. *Sport Med.* 2008;
12. Hughes M, Franks I. Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *J Sports Sci.* 2005;
13. Liu H, Hopkins W, Gómez MA, Molinuevo JS. Inter-operator reliability of live football match statistics from OPTA Sportsdata. *Int J Perform Anal Sport.* 2013;
14. Gioldasis A, Theodorou A, Bekris E, Katis A, Smirniotou A. Sprinting and dribbling differences in young soccer players: a kinematic approach. *Res Sport Med.* 2022;
15. Huijgen BCH, Elferink-Gemser MT, Post W, Visscher C. Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study. *J Sports Sci [Internet].* 2010;28(7):689–98. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20446153>
16. Leal K, Pinto A, Torres R, Elferink-Gemser M, Cunha S. Characterization and analyses of dribbling actions in soccer: A novel definition and effectiveness of dribbles in the 2018 fifa world cup RussiaTM. *Hum Mov.* 2022;
17. Morgans R, Adams D, Mullen R, McLellan C, Williams M. Technical and physical performance over an english championship league season. *Int J Sport Sci Coach.* 2014;
18. Szwarc A. Effectiveness of Brazilian and German Teams and the Teams Defeated By Them During the 17 Th Fifa World Cup. *Kinesiology.* 2004;
19. Morgans R, Orme P, Bezuglov E, Di Michele R. Technical and physical performance across five consecutive seasons in elite European Soccer. *Int J Sports Sci Coach.* 2022;
20. Lago C. The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *J Sports Sci.* 2009;
21. Aquino R, Munhoz Martins GH, Palucci Vieira LH, Menezes RP. Influence of match location, quality of opponents, and match status on movement patterns in Brazilian professional football players. *J Strength Cond Res.* 2017;
22. Rampinini E, Impellizzeri FM, Castagna C, Coutts AJ, Wisløff U. Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *J Sci Med Sport.* 2009;
23. Chmura P, Konefał M, Wong DP, Figueiredo AJ, Kowalczyk E, Rokita A, et al. Players' physical performance decreased after two-thirds of the season: Results of 3 consecutive seasons in the German first bundesliga. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: Technical indicators have been recognized as primary predictors of football match success and technical skills have been counted as a key component in talent identification and development systems.

In terms of performance in football, the World Cup is undoubtedly the toughest arena and provides the opportunity to analyze the world's best teams and players. Often after a World Cup, successful teams set new trends in terms of training and playing style. It can be observed that similar styles of play were tried by other teams after the cup and showed them the way. Based on this fact, it was thought that examining technical data as team averages could be an indicator of the change in the game. In this regard this current paper aims to evaluate the technical changes in the game of football by comparing the technical data of the last two FIFA World Cups, namely Russia 2018 (RWC) and Qatar 2022 (QWC).

Literature Review: In the literature, many studies can be found compiling football technical analysis data on the basis of both local leagues, tournaments, national teams and club teams. Considering similar findings, the following studies can be listed. In the study where the technical and physical data of 22 football players in the Russian Premier League were followed for 5 seasons (2016-2021), it was revealed in 5-year chart that the number of sprints, the number of high-intensity runs, and peak acceleration decreased over the years, and the sprint distance increased (17). According to the data of the 2002, 2006 and 2010 World Cups, it has been revealed that the number and percentage of shots on target are the most important variables that determine winning (3). In another study, it was revealed that the winning teams scored only four more shots than the other teams, but their shooting success was three to four times higher (18).

Methods: The data source used is "fbref.com" (<https://www.fbref.com>), a publicly available football statistics website that utilizes original data from OPTA Sportsdata. In the study, a total of 102 variables related to general aspects, ball touches-dribbling, shot-penalty, pass-passing areas, shot-goal-creating actions, interventions, and defensive actions were compared using independent samples t-tests to understand the differences between the tournaments. The comparisons were made among all teams (AT, n=32), teams that reached the playoffs (PO, n=16), and teams that did not reach the playoffs (NPO, n=16) in terms of independent variables. The analysis reveals significant differences between the two tournaments, particularly in variables related to dribbling-dribble-successful actions and their associated factors.

Results and Conclusions: The percentage differences show that in QWC, dribbling success rates decreased by 26.3% (from 62.4% to 36.1%) for AT and by 28.6% for PO teams. Consequently, the actions following dribbling were more frequent in RWC, and the reasons for ball losses differed between the two tournaments. While interventions in RWC were observed in the form of interceptions and clearances,

they occurred during dribbling-dribble-ball control in KWC. An increase in variables related to challenges is observed in KWC. The analysis further reveals that in KWC, there was an increase in short and medium-range passes, more ball touches, and a lower risk of ball loss (due to a decrease in long passes, an increase in successful medium-range passes, and an overall increase in the total number of passes). Overall, KWC placed greater emphasis on ball possession by minimizing risks associated with the ball, reducing risky actions that could lead to ball losses, and specifically focusing on the dribbling-dribble-successful action. In conclusion, the study highlights notable technical changes between the two tournaments, particularly in terms of dribbling-dribble-successful actions. KWC demonstrated a greater emphasis on ball possession and reduced risky actions, resulting in more controlled play and fewer ball losses. These changes were primarily associated with the dribbling-dribble-successful action.

Comparison Physical Attributes of Young Football Players with Their Playing Positions

Genç Futbolcuların Fiziksel Özellikleri ile Oynadıkları Mevkilerin Karşılaştırılması

Bülent Okan Miçooğulları¹

¹ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir, Türkiye /omicoogullari@nevsehir.edu.tr / 0000-0001-5258-5766

Abstract: The aim of this study is to examine the differences in height, weight, and body mass index values among young amateur football players according to their positions and try to put forth the significance of these differences in talent selection and in establishing a general anthropometric profile of a football team. A total of 121 youth football players from the Nevşehir U17 amateur league in Türkiye participated in the research, during which their body height, weight, and Body Mass Index (BMI) were measured. One factor Analysis of Variance statistical technique was used to identify differences related to player positions. When the study results were examined, goalkeepers obtained better values in the height variable compared to defenders, midfielders, and forwards. The lowest height values were found among midfield players, while defenders and forwards had similar values. In terms of weight variable, goalkeepers were found to have higher weight compared to players in other positions. Midfielders had the lowest weight among the groups. As for the body mass index variable, goalkeepers again reached the highest values, while midfielders had the lowest values. These findings indicate that the anthropometric characteristics of players at the U17 level vary depending on their playing positions. This observation suggests that the anthropometric features of players may differ based on the tactical aspects of the game. Football practitioners can leverage these study findings to gain a comprehensive understanding and interpretation of anthropometric characteristics and their implications for player positions. Furthermore, this knowledge can aid in providing tailored training programs aimed at evaluating and enhancing soccer-specific skills in relation to these factors. Awareness of these observed differences could also contribute to the early selection of promising players.

Keywords: Anthropometric characteristics; football; youth players.

Özet: Bu çalışmanın amacı, genç amatör futbolcuların mevkilerine göre boy, kilo ve vücut kitle indeksi değerlerindeki farklılıkları incelemek ve bu farklılıkların yetenek seçiminde ve bir futbol takımının genel antropometrik profilinin oluşturulmasındaki önemini ortaya koymaya çalışmaktır. Araştırmaya Türkiye'de Nevşehir U17 amatör liginde oynayan toplam 121 genç futbolcu katılmış ve bu futbolcuların boy, kilo ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerleri ölçülmüştür. Oyuncuların mevkilerine sahip oldukları farklılıkları incelemek üzere yapılan istatistiksel analizde Tek yönlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde, boy değişkeninde kalecilerin defans, orta saha ve forvet oyuncularına kıyasla daha iyi değerler elde ettiği görüldü. En düşük boy değerleri orta saha oyuncuları arasında bulunurken, defans ve forvet oyuncuları benzer değerlere sahipti. Ağırlık değişkeni açısından, kalecilerin diğer mevkilerdeki oyunculara kıyasla daha yüksek ağırlığa sahip olduğu görülmüştür. Gruplar arasında en düşük ağırlığa sahip olanlar orta saha oyuncularındır. Vücut kitle indeksi değişkeninde ise yine kaleciler en yüksek değerlere ulaşırken, orta saha oyuncuları en düşük değerlere sahip olmuştur. Bu bulgular, U17 seviyesindeki oyuncuların antropometrik özelliklerinin oynadıkları mevkilere bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Bu gözlem, oyuncuların antropometrik özelliklerinin oyunun taktiksel yönlerine göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Futbol uygulayıcıları, antropometrik özelliklerin ve bunların oyuncu pozisyonlarına etkilerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılması ve yorumlanması için bu çalışma bulgularından yararlanabilir. Ayrıca bu bilgi, bu faktörlerle ilişkili olarak futbola özgü becerileri değerlendirmeyi ve geliştirmeyi amaçlayan özel eğitim programlarının sağlanmasına yardımcı olabilir. Gözlemlenen bu farklılıkların farkında olmak, gelecek vaat eden oyuncuların erken seçimine de katkıda bulunabilir.

Anahtar Kelimeler: Antropometrik parametreler, futbol, genç oyuncular

Received: 06.09.2023 / Accepted: 08.12.2023 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1356046>

Citation: Miçooğulları, B.O. (2024). Comparison Physical Attributes of Young Football Players With Their Playing Positions, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13 (1), 11-16.

INTRODUCTION

Football is a big industry, and all the football clubs aim to get funds from this industry according to their shares. Growing young professional football players and selling them to bigger clubs is one of the biggest ways for the clubs to provide their annual budgets (1). This situation highlights that all football clubs should give more importance to their substructure. Football trainers have been discovered to choose young players depending on anthropometric attributes and body composition instead of technical and tactical performance (2). Considering the positions in football, the anthropometric characteristics have a positive or negative effect on technical and tactical performance. For example, the physical characteristics that a player playing in the central back position player should have been different from those of wingers. These characteristics are the things that will affect the performance expected from them. The speed performance of a tall and built footballer is lower than that of athletes with shorter height and different muscle structure. These differences will affect the reasons why footballers are preferred according to the positions they play.

Developing qualified footballers are generally require many common attributes such as flexibility, coordination, skill, agility, endurance, cardiovascular fitness, muscle strength,

mental toughness, tactical knowledge and etc. besides anthropometric parameters such as body weight and height to become successful (3). Unfortunately, the player's Body Mass Index (BMI) is a generally ignored part in as an anthropological capability. Recent years, researchers became interested in determining BMI of these young football players (4,5). BMI is generally known as a measure that compares a person's weight to their height. It is computed by taking a person's weight in kilograms and dividing it by their height in meters squared (BMI, kg m⁻²) (6). BMI is a measure used globally to categorize individuals as normal, overweight, or obese (7). World Health Organization (WHO) (8), has reported that children from the ages of five to nineteen should be considered underweight (BMI <18.5 kg/m²), or overweight (BMI between 25 to <29.9 kg/m²), or obesity (BMI ≥ 30 kg/m²).

Attaining or preserving an ideal weight-to-height ratio holds significance within the realm of football. In this context, closely observing the body mass index (BMI) could aid in pinpointing a specific weight range appropriate for a given height. To exemplify, Bloomfield and colleagues recently explored the physical measurements of male football players from the top four European championships (Spain, England,

Germany, and Italy). Their findings revealed an average BMI of 23 kg/m² (± 1 standard deviation), indicating that BMI fell within the range of 22 to 24 kg/m² for about 68% of these players (9). Such insights could serve as guidance for coaches and athletic performance trainers to establish weight objectives tailored to their football players. In contrast, no comparable investigation has been carried out among young football players. Furthermore, acquiring analogous details (average and standard deviation) regarding the BMI of young football players through existing literature is challenging, as most prior studies, with a few exceptions, do not present BMI data (10).

Meanwhile, studies have proven that BMI (weight – height proportion) had an essential indicator of anthropometric parameters in young football players (1,11,12). Masanovic et al, aimed to determine the anthropometric characteristics of the 77 young football players of different levels such as elite, sub-elite and control group. At the end of the study, significant differences were found among the groups, and when examined in terms of BMI, it was determined that the group possessing the desired data consisted of elite group football players. These findings also indicate that in order to reach the targeted points in football, it is necessary to achieve ideal or close-to-ideal anthropometric levels. In the study, we worked on male youth football players but Lesinski et al, has showed that importance of anthropometric measures is same for female youth football players too. They have studied with 17 healthy female elite football players aged 14-16 years to explore the football training relation with body composition and physical fitness level. Results have suggested that football training was related with important differences in anthropometry, physical fitness, and body composition results among elite young female players (12). In this regard, it's well-known that high performances are possible under the conditions of a well-planned training process. Moreover, high-quality training must have been considered according to players' attributes and the structure of specific anthropological capabilities (13).

Another perspective is the impact of anthropometric measurement values on football players' injury rates. The results of numerous studies examining the relationship between injury risk and BMI show that football players with higher BMI scores are at a greater risk of injuries compared to athletes with lower scores. Due to carrying more weight, football players with higher BMI scores have higher rates of joint, ligament, knee injuries, etc. Additionally, lower BMI players, on the other hand, may be more exposed to fractures and other impact-related injuries because their bodies need enough muscle mass and bone density for endurance physical activity (14). Meta-analyses showed that young players with any sport-related injury had a higher BMI and youth with a bone stress injury had a lower BMI than non-injured ones (15). Talented football players recognized as elite are characterized by their exceptional technical and tactical skills, strong physical condition, and distinctive anthropometric attributes (16). Consequently, at the elite tier, coaches are consistently striving to discover and nurture promising young football players through the most effective strategies (17). It is recommended that young players should engage in some form of aerobic exercise and strength training at least three days a week to improve overall fitness and help maintain an

ideal BMI. Strength and fitness training, in addition to diet, are critical for optimizing BMI (9,18). In addition, according to Calleja-González et al., young football players obtain enough rest to allow their bodies to recover and repair themselves after physical activity (19).

Given the information stated above, the purpose of the current study was to examine anthropometric measures such as BMI level, height and weight according to playing positions for U17 young male football players competing in Local Amateur League of Nevşehir in Türkiye. Following that, the variables between these football players and analyses of possible differences between them were compared.

METHODS

Research Model: The descriptive method was used to evaluate the results of the findings obtained in the research. In this respect, first, descriptive survey is a research method that deals with an existing situation that follows a certain process in the way it exists and makes sense of it, in other words, to describe it. The situation under consideration is evaluated within the framework of the conditions of formation and is expressed and transferred as it is (20). In the study, the anthropometric characteristics of amateur football players licensed in Nevşehir province were taken into consideration and the findings regarding the positions they play were evaluated in the light of statistical data (20).

Purpose of the research: The purpose of the current study was to examine anthropometric measures such as BMI level, height, and weight according to playing positions for U17 young male football players competing in Local Amateur League of Nevşehir in Türkiye. Following that, the variables between these football players and analyses of possible differences between them were compared.

Research Group: The study recruited 121 healthy young male football players aged 15 to 17 years ($M_{\text{aged}} = 16.35 \pm 0.6$ years, $M_{\text{weight}} = 63.81 \pm 8.7$ kg, $M_{\text{height}} = 1.73 \pm 1.10$ m, BMI 21.10 ± 2.3 kg. m²). Participants had 4.8 ± 2.3 sport years and were involved in football training 4.3 ± 0.8 days per week. Football clubs in the region of Turkey, were invited using a convenience sample approach to participate in this research. All participants and their parents signed a consent form approved by the Nevşehir Hacı Bektaş Veli University's Institutional Review Board (permit no: 2018.10.110), and the study was executed according to the Helsinki Declaration as modified by the World Medical Association Declaration of Helsinki.

Research Methodology: The study followed established protocols from the International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) to measure various anthropometric variables, including Body Height (in centimeters), Body Weight (in kilograms), and Body Mass Index (BMI) Body height and weight were measured using a stadiometer and a calibrated scale with a precision of 0.1 cm and 0.1 kg, respectively. BMI was calculated by dividing the body mass by the square of the height in meters.

Analysis of Data: The data collected in this study underwent a thorough analysis through descriptive and comparative statistics. In terms of descriptive statistics, the following measures were computed for each variable: Mean, Minimum, Maximum, Range, Deviation, Standard Deviation, Skewness, and Kurtosis to assess the distribution.

In the realm of comparative statistics, a parametric discriminative method was employed, specifically one-factor ANOVA (Analysis of Variance), along with the Tukey PostHoc analysis technique. These methods were used to identify differences related to player positions. The statistical software package SPSS for Windows version 25.0 was utilized for data processing.

RESULTS

Table 1 presents numerical anthropometric measurements that indicate the physical condition of the football players. Among the positions, goalkeepers displayed the highest average height, weight, and BMI. Following them were defenders and attackers, who also exhibited relatively high measurements. On the other hand, midfielders had the lowest average height, weight, and BMI recorded.

Table.1 Players anthropometric measures descriptive statistics

Position	Variables	n	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Goalkeeper	Body Height	10	1.78	0.86	-1.97	1.47
	Body Weight		75.50	15.86	-.87	.78
	BMI		23.65	3.93	.31	-.17
Defender	Body Height	45	1.74	.063	-.14	.11
	Body Weight		63.20	9.32	1.09	1.63
	BMI		20.90	2.66	.37	.23
Midfielder	Body Height	50	1.72	.06	-.70	1.03
	Body Weight		61.67	8.07	.09	-.26
	BMI		20.77	2.45	.52	.13
Forward	Body Height	16	1.75	.06	-.10	-1.48
	Body Weight		64.96	9.28	.35	-.20
	BMI		21.06	2.41	.12	-1.30

A one-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to test for differences in height among youth football players aged 15-17 playing in various positions in 121 youth teams. The players were evaluated in four different positions: goalkeeper, defender, midfielder, and forward. The assumption of homogeneity of variances, as required for ANOVA, was tested using Levene's test, which showed no statistically significant differences (Table.2).

The analysis revealed a statistically significant difference in height among players based on their positions, $F_{(3,117)} = 2.86$, $p < .05$, $\eta^2 = .08$. To determine which positions differed significantly in terms of height, a Tukey post-hoc test was conducted. According to the results of this test, goalkeepers were found to have statistically significantly taller heights compared to midfielders ($p < .05$).

Similarly, an ANOVA was used to test for statistically significant differences in weight among football players based on their positions. The Levene's test did not yield statistically significant results. The ANOVA test revealed a statistically significant difference in weight among players based on their positions, $F_{(3,117)} = 3.07$, $p < .05$, $\eta^2 = .14$. In the post-hoc analysis, it was observed that goalkeepers had higher weight values compared to defenders and midfielders ($p < .05$).

Lastly, an ANOVA was conducted to test for statistically significant differences in body mass index (BMI) values among football players based on their positions. Similar to the previous analyses, the Levene's test did not yield statistically significant results. The ANOVA test revealed a statistically significant difference in BMI among players based on their positions, $F_{(3,117)} = 3.40$, $p < .05$, $\eta^2 = .09$. In the post-hoc analysis, it was observed that goalkeepers had higher BMI values compared to defenders and midfielders ($p < .05$).

Table.2 One Way ANOVA results of selected anthropometric measures according to playing positions.

Variables	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	η^2
Height	350.700	3/117	116.900	2.86	0.03*	0.08
Weight	360.162	3/117	120.054	3.07	0.03*	0.14
BMI	401.568	3/117	133.856	3.40	0.04*	0.09

* $p < 0.05$

DISCUSSION

The present study examined the variation in body height among players occupying different positions. The results revealed that goalkeepers exhibited the highest average height, while forwards and defenders were approximately 4-5 cm shorter on average. Consequently, goalkeepers emerged as the group with the highest average height and BMI scores, whereas midfield players demonstrated the lowest values in terms of height and BMI.

Spehnbak et al., aimed to examine body composition parameters in elite youth soccer players as similar ages like ours. According to their findings (total 154 players) U17 category participants showed similar anthropometric measures like body height 180.6 ± 6.5 , body weight 70.5 ± 8.0 and BMI 21.7 ± 2.0 (2). Also, Mohammedbirhan et al., in their study introduced that goalkeepers were the highest group with average 174.59 cm, 171.80 cm for defenders, 169.26 cm for midfielders, and 170.85 cm for forwards. At the same time goalkeepers were the weightiest group with average 71.41 kg, 68.90 kg for defenders, 65.24 for midfielders, and 66.65 kg for forwards (21). Conversely, Towlson et al., who researched 138 soccer players from English elite soccer development centers found higher values from our findings about body height and body weight (22). Similar age group anthropometric measures results were differed according to their playing positions. English populations were higher than Turkish population while Turkish population was heavier than English ones. Otherwise, Kovačević et al., tried to examine body composition profile of 51 young football players from Bosnia and Herzegovina (23). In their study they found the results of

U17 players' anthropometric measures were lower than Turkish young players.

The findings indicate that young soccer players in the Turkish local amateur league have body mass index (BMI) values within the normal range. These results align with previous studies conducted by Spehnyak et al., Nikolaidis & Karydis, and Mroczek et al. (2,4,24).

The findings of the present study indicated significant differences in anthropometric measures, particularly body weight, body height and BMI values based on playing positions. Our results partially align with the findings of Brahim et al., goalkeepers obtained higher body weight, body height and BMI scores compared to defender, midfielder and forward players (25). Consistent with the findings of Joksimovic et al., on 29 soccer players average aged 26.83, where goalkeepers were taller and heavier from other positions, while forward players were taller and heavier than defenders and midfielders (26). In another study Gill et al., was found that goalkeepers exhibited higher body weight and height compared to players in other positions (27). Furthermore, in their study, Soós and colleagues conducted a comprehensive analysis of the anthropometric and physiological profiles of 81 male youth soccer players in Hungary. Their findings revealed that goalkeepers exhibited notably superior performance in various anthropometric and physiological attributes compared to players in other positions (28). In other scientific study who analyzed anthropometric measures of elite Croatian players according to their playing position informed similar results as goalkeepers were the tallest, heaviest and who got higher values in BMI tests (29). Outcomes of the research are in line with the study conducted by Wong and colleagues, which found that goalkeepers who participated in the FIFA World Cup tournaments of 2002 and 2006 exhibited significantly greater height, weight, and BMI values compared to defenders, strikers, and midfielders. Notably, midfielders displayed the lowest anthropometric measurements in terms of height, weight, and BMI (30). These physical attributes could provide goalkeepers with advantages in aerial duels and goalkeeping duties. Findings of the study also partially coincide with the results reported by Malina and coauthors in a study involving soccer players aged 11 to 16. In their research, they observed that forwards were taller than defenders, and goalkeepers were heavier than midfielders, while forwards were shorter than midfielders, goalkeepers, and defenders. However, there were no significant differences in body mass index (BMI) observed among the various player positions (31). Our findings are similar to those reported by Slavko et al., in amateur German football players but differ from Wong et al, in Under 14 soccer players (32). These discrepancies may be attributed to variations in sample size, and measurement methods. The results of this study revealed notable variations in height, weight, and BMI, suggesting distinct physical demands for each playing position. In line with Reilly et al., elite soccer teams display relative heterogeneity in body size (33). Therefore, there may be anthropometric predispositions for specific positional roles, with taller players being more suited for goalkeeper positions or serving as the "target" player among the forwards. This factor could be linked to the pre-selection of

early-maturing individuals for key positional roles, where body size provides an advantage over playing skills.

Conclusion: In football, anthropometric characteristics play a significant role in determining specific player positions, with variations in morphological traits observed based on the competitive level and position within the game. In this study, notable differences in anthropometric characteristics were found between goalkeepers and attackers, midfielders, and defenders. Goalkeepers exhibited the highest height, weight, and BMI values while midfielders had the lowest height, weight, and BMI values. The results of this research can offer valuable insights to soccer professionals, aiding their comprehension and interpretation of the importance of anthropometric traits in conjunction with player positions. Additionally, it can assist in tailoring individualized training programs to assess and enhance soccer-specific skills in alignment with these factors, ultimately aiming to optimize player performance. Awareness of these observed differences could enhance the training process and aid in early-age player selection.

Moreover, it was one of the limitations of the study to work with U17 Amateur League Football players of Nevşehir thus recommended that future studies can be apply on bigger sample especially for metropole cities in Türkiye. Also, some other measures can be added into study design to make more compare within variables.

Ethics Text: During the research process in this article, the journal's writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, and journal ethics rules were followed. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author.

Board Name: T.C. Nevşehir Hacı Bektaş Veli University Scientific Research and Publication Ethics Board / Date: 30.11.2021 / Decision No: 10/404

Conflict of Interest: There is no personal or financial conflict of interest within the scope of the study.

References

- Gardasevic J, Bjelica D, Vasiljevic I, Masanovic B. Differences in body composition between young soccer players (U19) members of the best soccer clubs in Serbia, Bosnia and Herzegovina, and North Macedonia. *Pedagog Phys Cult Sport*. 2020;24(4):175–80.
- Spehnyak M, Gušić M, Molnar S, Baić M, Andrašić S, Selimi M, et al. Body composition in elite soccer players from youth to senior squad. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(9).
- Reilly T, Mark Williams A. *Science and soccer: Second edition*. Science and Soccer: Second Edition. 2003. 1–332 p.
- Mroczek A, Golachowska M, Kaczorowska A. Anthropometry and body composition of young soccer players. *Med Sci Pulse*. 2022;16(2):1–9.
- Domaradzki J, Chmielewski S, Trojanowska I, Koźlenia D. Predictors of injuries among young players team games. 2018;8(10):175–89.
- Misra A, Dhurandhar N V. Current formula for calculating body mass index is applicable to Asian populations. *Nutr Diabetes*. 2019;9(1).
- De Onis M, Habicht JP. Anthropometric reference data for international use: Recommendations from a World Health Organization Expert Committee. *Am J Clin Nutr*.

- 1996;64(4):650–8.
8. World Health Organization.
 9. Nikolaidis PT. Weight status and physical fitness in female soccer players: Is there an optimal BMI? *Sport Sci Health*. 2014;10(1):41–8.
 10. Bloomfield J, Polman R, Butterly R, O'Donoghue P. Analysis of age, stature, body mass, BMI and quality of elite soccer players from 4 European Leagues. *J Sports Med Phys Fitness*. 2005;45(1):58–67.
 11. Masanovic B, Milosevic Z, Bjelica D. Comparative study of anthropometric measurement and body composition between soccer players from different competitive levels, elite and sub-elite. *Pedagog Psychol medical-biological Probl Phys Train Sport*. 2019;23(6):282–7.
 12. Lesinski M, Prieske O, Helm N, Granacher U. Effects of soccer training on anthropometry, body composition, and physical fitness during a soccer season in female elite young athletes: A prospective cohort study. *Front Physiol*. 2017;8(DEC):1–13.
 13. Takai Y, Kai T, Horio K, Nakatani M, Haramura M. Lean Body Mass Index is an Indicator of Body Composition for Screening Prospective Young Adult Soccer Players. *Footb Sci*. 2017;14(1991):8–14.
 14. Rommers N, Rössler R, Goossens L, Vaeyens R, Lenoir M, Witvrouw E, et al. Risk of acute and overuse injuries in youth elite soccer players: Body size and growth matter. *J Sci Med Sport*. 2020;23(3):246–51.
 15. Toomey CM, Whittaker JL, Richmond SA, Owoeye OB, Patton DA, Emery CA. Adiposity as a Risk Factor for Sport Injury in Youth: A Systematic Review. *Clin J Sport Med*. 2022;32(4):418–26.
 16. Castagna et al. 2020. Relationship Between Endurance Field Tests And Match Performance In Young Soccer Players. *J of Strength Cond Res*. 2010;24(12):3227–33.
 17. Lozano FJM, Carrasco Gallego A. Deficits of accounting in the valuation of rights to exploit the performance of professional players in football clubs. A case study. *J Manag Control*. 2011;22(3):335–57.
 18. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451–62.
 19. Calleja-González J, Mielgo-Ayuso J, Miguel-Ortega Á, Marqués-Jiménez D, Del Valle M, Ostojic SM, et al. Post-exercise Recovery Methods Focus on Young Soccer Players: A Systematic Review. *Front Physiol*. 2021;12(May):1–12.
 20. Frankel JR WN. Data Definition. *Encycl Database Syst*. 2017;1–2.
 21. Mohammedbirhan MI, Singh P KH. Anthropometrical and Physical Performance Profile of Ethiopian National League Soccer Players. *Int J Sci Res*. 2017;6(3):1364–7.
 22. Towlson C, Cogley S, Midgley AW, Garrett A, Parkin G, Lovell R. Relative age, maturation and physical biases on position allocation in elite-youth soccer. *Int J Sports Med*. 2017;38(3):201–9.
 23. Kovačević E, Čaušević D, Spicer S, Kovač S, Doder I, Likić S, et al. Body composition of young soccer players. *Ann Kinesiol*. 2023;13(2):131–41.
 24. Nikolaidis PT, Karydis NV. Physique and body composition in soccer players across adolescence. *Asian J Sports Med*. 2011;2(2):75–82.
 25. Brahim M Ben, Bougatfa R, Mohamed A. Anthropometric and Physical Characteristics of Tunisians Young Soccer Players. *Adv Phys Educ*. 2013;03(03):125–30.
 26. Joksimović M, Skrypchenko I, Yarymbash K, Fulurija D, Nasrolahi S, Pantović M. Anthropometric characteristics of professional football players in relation to the playing position and their significance for success in the game. *Pedagog Psychol medical-biological Probl Phys Train Sport*. 2019;23(5):224–30.
 27. Gil SM, Gil J, Ruiz F, Irazusta A, Irazusta J. Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: Relevance for the selection process. *J Strength Cond Res*. 2007;21(2):438–45.
 28. Soós I, Boryslawski K, Boraczyński M, Ihasz F, Podstawski R. Anthropometric and Physiological Profiles of Hungarian Youth Male Soccer Players of Varying Ages and Playing Positions: A Multidimensional Assessment with a Critical Approach. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(17).
 29. Matković BR, Mišigoj-Duraković M, Matković B, Janković S, Ružić L, Leko G, et al. Morphological differences of elite croatian soccer players according to the team position. *Coll Antropol*. 2003;27(SUPPL. 1):167–74.
 30. Wong PL, Chamari K, Dellal A WU. Relationship Between Anthropometric And Physiological Characteristics In Youth Soccer Players. 2009;(18):1204–10.
 31. Malina RM, Peñareyes ME, Eisenmann JC, Horta L, Rodrigues J, Miller R. Height, mass and skeletal maturity of elite portuguese soccer players aged 11-16 years. *J Sports Sci*. 2000;18(9):685–93.
 32. Slavko Rogan, Ron Clijsen, Jan Taeymansa, Roger Hilfiker. Position-specific and Team-ranking-related Morphological Characteristics in German Amateur Soccer Players - a Descriptive Study - Anthropometry in Amateur Soccer Players - IJASS(International J Appl Sport Sci). 2011;23(1):168–82.
 33. Reilly T, Bangsbo J, Franks a. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *J Sports Sci*. 2000;18(9):669–83.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de Nevşehir Yerel Amatör Ligi'nde mücadele eden U17 genç erkek futbolcuların BKİ düzeyi, boy ve vücut ağırlığı gibi antropometrik ölçümlerini oynadıkları mevkilere göre incelemektir. Ardından, bu futbolcular arasındaki değişkenler ve aralarındaki olası farklılıklar karşılaştırılmıştır.

Literatür Araştırması: Alanyazında var olan bilimsel çalışmalar BKİ'nin (ağırlık - boy oranı) genç futbolcularda antropometrik parametrelerin önemli bir göstergesi olduğunu kanıtlamıştır (2,4,24). Masanovic ve arkadaşları, elit, elit altı ve kontrol grubu gibi farklı seviyelerdeki 77 genç futbolcunun antropometrik özelliklerini belirlemeyi amaçladığı çalışma sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve BKİ açısından incelendiğinde istenilen verilere sahip grubun elit grup futbolculardan oluştuğu tespit edilmiştir (11). Bu bulgular da futbolda hedeflenen noktalara ulaşabilmek için ideal ya da ideale yakın antropometrik seviyelere ulaşılması gerektiğini göstermektedir. Çalışmamızda erkek genç futbolcular üzerinde çalıştık ancak Lesinski ve arkadaşları, antropometrik ölçümlerin önemini kadın genç futbolcular

için de aynı olduğunu göstermiştir (12). Futbol antrenmanının vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk düzeyi ile ilişkisini araştırmak için 14-16 yaş arası 17 sağlıklı kadın elit futbolcu ile çalışılmışlardır. Sonuçlar, futbol antrenmanının elit genç kadın futbolcular arasında antropometri, fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyonu sonuçlarında önemli farklılıklarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, yüksek performansların iyi planlanmış bir antrenman süreci koşullarında mümkün olduğu iyi bilinmektedir. Dahası, yüksek kaliteli antrenman, oyuncuların özelliklerine ve belirli antropolojik yeteneklerin yapısına göre değerlendirilmelidir (30).

Bir başka bakış açısı da antropometrik ölçüm değerlerinin futbolcuların sakatlanma oranları üzerindeki etkisidir. Yaralanma riski ve BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları, daha yüksek BKİ skorlarına sahip futbolcuların, daha düşük skorlara sahip sporculara kıyasla daha fazla yaralanma riski altında olduğunu göstermektedir. Daha fazla ağırlık taşımaları nedeniyle, daha yüksek BKİ skorlarına sahip futbolcularda eklem, bağ, diz yaralanmaları vb. daha yüksek oranlarda görülmektedir. Öte yandan, daha düşük BKİ'ye sahip oyuncular, vücutlarının dayanıklılık gerektiren fiziksel aktivite için yeterli kas kütlelerine ve kemik yoğunluğuna ihtiyaç duyması nedeniyle kırıklara ve darbeye bağlı diğer yaralanmalara daha fazla maruz kalabilmektedir (5,14,15). Meta-analizler, sporla ilgili herhangi bir yaralanması olan genç oyuncuların daha yüksek BKİ'ye sahip olduğunu ve kemik stresi yaralanması olan gençlerin yaralanmayanlara göre daha düşük BKİ'ye sahip olduğunu göstermiştir (14).

Elit olarak kabul edilen yetenekli futbolcular, olağanüstü teknik ve taktik becerileri, güçlü fiziksel kondisyonları ve ayırt edici antropometrik özellikleriyle karakterize edilirler (16). Sonuç olarak, elit seviyede antrenörler sürekli olarak etkili stratejilerle gelecek vaat eden genç futbolcuları keşfetmeye ve yetiştirmeye çalışmaktadır (17). Genel kondisyonu iyileştirmek ve ideal BKİ'nin korunmasına yardımcı olmak için genç oyuncuların haftada en az üç gün bir çeşit aerobik egzersiz ve kuvvet antrenmanı yapmaları önerilir. Diyetle ek olarak kuvvet ve kondisyon antrenmanı, BKİ'yi optimize etmek için kritik öneme sahiptir (9,18). Ayrıca Calleja-González ve diğerlerine göre, genç futbolcular fiziksel aktiviteden sonra vücutlarının toparlanması ve kendini onarması için yeterince dinlenmelidir (19).

Araştırma Modeli: Araştırmada elde edilen bulguların sonuçlarının değerlendirilmesi adına betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu bakımdan ilk olarak betimsel tarama, belirli bir süreç izleyen mevcut bir durumu var olduğu biçimde ele alıp anlamlandırmaya diğer bir tabirle tasvir etmeye ilişkin bir araştırma yöntemidir. Ele alınan durum oluşum şartları çerçevesinde değerlendirilerek olduğu gibi ifadeleştirilip aktarılır (20). Araştırmada, Nevşehir ilinde lisanslı olan amatör futbolcuların antropometrik özellikleri dikkate alınarak oynadıkları mevkilere yönelik bulgular istatistiksel veriler ışığında değerlendirilmiştir.

Araştırma Grubu: Çalışmaya yaşları 15 ila 17 arasında değişen 121 sağlıklı genç erkek futbolcu katılmıştır (Yaş = $16,35 \pm 0,6$ yıl, E-ağırlık = $63,81 \pm 8,7$ kg, E-boy = $1,73 \pm 1,10$ m, BKİ $21,10 \pm 2,3$ kg. m²). Katılımcıların spor yılı 4.8 ± 2.3 'tür

ve haftada 4.3 ± 0.8 gün futbol antrenmanı yapmaktadırlar. Türkiye bölgesindeki futbol kulüpleri, bu araştırmaya katılmaları için kolayda örneklem yaklaşımı kullanılarak davet edilmiştir. Tüm katılımcılar ve ebeveynleri Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Kurumsal İnceleme Kurulu (izin no: 2018.10.110) tarafından onaylanan bir onam formu imzalamış ve çalışma Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi tarafından değiştirilen Helsinki Bildirgesi'ne göre yürütülmüştür.

Araştırma Metodolojisi: Çalışmada, Boy (santimetre cinsinden), Vücut Ağırlığı (kilogram cinsinden) ve Beden Kitle İndeksi (kg/m² cinsinden BKİ) dahil olmak üzere çeşitli antropometrik değişkenleri ölçmek için Uluslararası Kinantropometri Geliştirme Derneği (ISAK) tarafından belirlenen protokoller izlenmiştir. Futbolcuların boyları ve vücut ağırlıkları sırasıyla 0,1 cm ve 0,1 kg hassasiyete sahip bir stadiometre ve kalibre edilmiş bir tartı kullanılarak ölçülmüştür. BKİ, vücut kütlelerinin metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz: Bu çalışmada toplanan veriler, tanımlayıcı ve karşılaştırmalı istatistikler yoluyla kapsamlı bir analize tabi tutulmuştur. Tanımlayıcı istatistikler açısından, her değişken için aşağıdaki ölçümler hesaplanmıştır: Dağılımı değerlendirmek için Ortalama, Minimum, Maksimum, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık değerleri saptanmıştır.

Karşılaştırmalı istatistik alanında, parametrik bir ayırt edici yöntem, özellikle de Tukey PostHoc analiz tekniği ile tek faktörlü ANOVA (Varyans Analizi) kullanılmıştır. Bu yöntemler oyuncu pozisyonlarıyla ilgili farklılıkları belirlemek için kullanılmıştır. Veri işleme için SPSS 25.0 istatistiksel yazılım paketi kullanılmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme: Futbolda antropometrik özellikler, belirli oyuncu pozisyonlarının belirlenmesinde önemli bir rol oynar ve morfolojik özelliklerde rekabet düzeyine ve oyun içindeki pozisyona bağlı olarak farklılıklar gözlenir. Bu çalışmada, kaleciler ile hücum oyuncularını, orta saha oyuncularını ve savunma oyuncularını arasında antropometrik özellikler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kaleciler en yüksek boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerine sahiptirken, orta saha oyuncularını en düşük boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerine sahiptir. Bu araştırmanın sonuçları, antropometrik özelliklerin oyuncu pozisyonlarıyla bağlantılı olarak önemini anlamalarına ve yorumlamalarına yardımcı olarak futbol antrenörlerine değerli bilgiler sunabilir. Ayrıca, bu faktörlerle uyumlu olarak futbola özgü parametreleri değerlendirmek ve geliştirmek için bireyselleştirilmiş eğitim programlarının uyarlanmasına yardımcı olabilir ve sonuçta oyuncu performansını optimize etmeyi amaçlayabilir. Gözlemlenen bu farklılıkların farkında olmak, eğitim sürecini geliştirebilir ve erken yaşta oyuncu seçimine yardımcı olabilir.

Nevşehir'deki U17 Amatör Lig futbolcularını ile çalışılması çalışmanın sınırlılıklarından biridir, bu nedenle gelecekteki çalışmaların özellikle Türkiye'deki metropol şehirler için daha büyük örneklem üzerinde uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, değişkenler arasında daha fazla karşılaştırma yapmak için çalışma tasarımına başka ölçütler de eklenebilir.

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Bakış Açısıyla Akran Zorbalığı Peer Bullying From The Perspective Of Physical Education And Sports Teachers

Abdullah Bingölbali¹, Taylan Akbuğa², *Ali Serdar Yücel³

¹ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / abingolbali@firat.edu.tr / 0000-0003-4935-2480

² Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / taylanakbuğa87@gmail.com.tr / 0000-0003-3926-0603

³ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / asyucel@firat.edu.tr / 0000-0002-4543-4123

* Corresponding author

Özet: Bu araştırmanın amacı ortaöğretim düzeyinde Milli Eğitim Bakanlığı'nda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları akran zorbalıklarının değerlendirilerek, sorunları ve olası çözüm yollarını ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de Malatya ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan 9 kadın 17 erkek toplam 26 Beden Eğitimi ve Spor ve Öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmada nitel araştırma modellerinden yorumlayıcı fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Daha sonra veriler yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle aracılığıyla toplanmış içerik analizi ve betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Katılımcıların veri analizlerine göre; karşılaşılan zorbalık türleri, akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki etmenler, akran zorbalığı karşısındaki sergilenen davranışlar, beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerin etkisi, akran zorbalığını önlemede öğretmen fikirleri olarak toplam beş tema ve bu temalara ait toplamda yirmi dokuz alt tema altında toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre; Beden Eğitimi ve Spor ve Öğretmenlerinin öğrenciler arasında şiddet türleri olarak daha çok sözlü şiddet ile karşılaştıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca verilere göre öğretmenlerin, akran zorbalığı konusunda ailenin etkisi kadar arkadaş ortamının da etkisi olduğunu düşündükleri sonucuna varılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre akran zorbalığı karşısında beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerinin etkisinin, öğrencinin kurallara ve içinde bulunduğu ortama uyum sağlamasına yardımcı olduğu için önleyici olduğu kanaatine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; akran zorbalığının önüne geçilmesinde, olumsuz etkilerinin en aza indirgenmesinde ve akran zorbalığı neticesinde ortaya çıkan olumsuz sonuçların kısa sürede ortadan kalkmasında; çevresel tüm etmenlerin olaya dâhil olması, verilecek olan akran zorbalığını önlemedeki eğitimlerin özellikle alt sınıf kademelerinde verilmeye başlanması, planlı ve programlı şekilde akran zorbalığı farkındalığının okul bileşenlerini oluşturan hiyerarşik yapının en alt kademesine kadar indirgenmesi etkili olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Zorbalık, akran zorbalığı, beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrenci.

Abstract: The aim of this research is to evaluate the peer bullying faced by physical education and sports teachers working in the Ministry of National Education at the secondary or secondary level, and to reveal the problems and possible solutions. The study group of the research consisted of 26 Physical Education and Sports Teachers, 9 women and 17 men, working in secondary schools and high schools affiliated to the Ministry of National Education in the province of Malatya in Turkey. Interpretive phenomenology design, one of the qualitative research models, was used in the research. Then, the data were collected by semi-structured interview technique and the data were analyzed with content analysis and descriptive analysis methods, which are qualitative research methods. According to the data obtained from the participants; The types of bullying encountered, the factors in the emergence of peer bullying, the behaviors exhibited against peer bullying, the effect of physical education lesson and sportive activities, the ideas of preventing peer bullying were collected under a total of five themes and a total of twenty-nine categories belonging to these themes. According to the data obtained from the research; It has been revealed that Physical Education and Sports and Teachers are more encounter verbal violence as types of violence among students. In addition, according to the data, it was concluded that the teachers thought that the friend environment had an effect on peer bullying as much as the effect of the family. According to physical education and sports teachers, it has been revealed that they have the opinion that the effect of physical education lesson and sportive activities against peer bullying is preventive because it helps the student to adapt to the rules and the environment they are in. As a result, in preventing peer bullying, minimizing its negative effects and eliminating the negative consequences of peer bullying in a short time; It will be effective to include all environmental factors in the event, to start the trainings to prevent peer bullying, especially to the lower grade levels, and to reduce the awareness of peer bullying to the lowest level of the hierarchical structure that constitutes the school components in a planned and programmed manner.

Keywords: Bullying, peer bullying, physical education and sports teacher, student.

Received: 17.07.2023 / Accepted: 25.09.2023 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1327675>

Citation: Bingölbali, A., Akbuğa, T., Yücel A.S. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Bakış Açısıyla Akran Zorbalığı, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 17-27.

GİRİŞ

Toplumda yaşayan bireylerde akran ilişkilerinin önemi yok sayılamaz. Daha hayatımızın başlarında dahi bebeklerin yaşitlarını algılamaları, birbirlerini fark etmeleri ve karşılıklı şekilde yanıt verdikleri bilinmektedir. Birinci yaşın sonuna doğru artık rahatça iletişim kurmaya, bazı şeyleri ortak kullanmaya ve aralarında anlaşmazlıklar ortaya çıkarak arkadaşlıklarına yön vermeye başlarlar (1). Bu anlaşmazlıklar zamanla aralarında oluşan akran zorbalığının ilk işaretleri olabilir. Akran zorbalığı, avantajlı bir kişinin ya da grubun aynı avantaja sahip olmayan kişilere karşı sözel, devinimsel veya toplumsal olarak baskı kurması olarak açıklanırken, başka bir deyişle kendini müdafaa edemeyecek bireyler karşı uygulanan ve süreklilik arz eden şiddet ya da çocuğun başka bir çocuğa devinimsel, sanal ortam ya da sözlü olarak olumsuz yönde etkileyecek davranışı olarak tanımlanmaktadır (2). Bu yapılan baskıların bazıları isim takma, kaba güç kullanımı, sözel olarak tehdit etme vb. olarak görülebilmektedir.

Zorbalık kavramı İskandinav ülkelerinde yayılıp daha sonra 1990'lı yıllarda Japonya, İngiltere ve Avustralya gibi ülkelerde araştırmalara dahil edilerek dikkat çekmesine rağmen ilk olarak 1970'li yılların başlarında İsveç'te ortaya çıktığı bilinmektedir. İsveç'te yapılan ve en geniş çalışmalara öncülük eden Olweus, akran zorbalığının ortaya çıkması için üç önemli faktörün oluşması gerektiğini savunmuştur. Bunlardan biri, sergilenen davranışların zarar verici olması, diğeri, süreklilik arz etmesi ve son olarak ise zorbalığı uygulayan ve uygulanan bireyler arasında gözle görülür güç farkının olmasıdır (3).

Zorbalık adı altında değerlendirilen davranışların sebebinin ve uygulanma şeklinin farklı şekillerde olduğu söylenebilir. Akranların uyguladığı zorba davranışların üç şekilde olduğu bilinmektedir. Bunlardan biri fiziksel zorba davranışlar, diğeri sözel zorba davranışlar, diğeri de duygusal zorba davranışlardır (4).

Akran zorbalığıyla ilgili yapılan ilk çalışmalarda zorbalık durumunu gerçekleştiren bireylere “zorba”, zorbalık durumuna uğrayan bireylere ise “kurban” ifadeleri kullanılmıştır. Daha sonraki çalışmalarda yerini “zorba - kurban” ifadesi almıştır. Sebebi ise kullanılan ilk terimlerin olayların aslında bu kadar basit olmamasına rağmen öyle gösterilmesidir (5).

Zorbalık sonucunda bireylerde yüksek düzeyde kaygı problemleri, hâkimiyeti zor olan öfke problemleri, tek başına kalma ve kendini değersiz olarak görme gibi birçok olumsuz duyguları yaşadıklarını ülkemizde yapılan araştırmalarda ortaya konulduğu bilinmektedir (6). Yapılan şiddet içerikli olayların okul alanlarında olduğu ve gün geçtikçe arttığı bilinmektedir. Sergilenen şiddet içerikli davranışlar, öğrencileri bilişsel, duyuşsal ve devinimsel olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Başka bir deyişle sözlü ya da devinimsel olarak zorbalık yapmak, öfkeyi dışa vurum olarak göstermektedir. Okullardaki zorbalık kavramına cinsiyet açısından bakıldığında, erkeklerin zorbalık yapma olasılığının daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Zorba olan öğrencilerde davranış problemleri, okuldan uzaklaşma isteği ve okula karşı olan sevgide azalma ortaya çıkarken, zorbalık durumuna uğrayan bireylerde ise, zihinsel ve devinimsel olumsuzlukların yanı sıra öz benlik eksikliği, yalnızlık ve mutsuzluk gibi davranışlar ortaya çıkmaktadır (7).

Araştırmacıların birçoğu zorbalık olaylarının ortaya çıkmasında toplumsal etkenlerin ve ailelerin etkisinin çok önemli olduğunda fikir birliğindedir. Başkaları tarafından doğru olmayacak şekilde yönlendirmeleri, çevrelerinde model alacak doğru bireylerin olmaması, farklı türlerde olan şiddet durumuna uğramaları erken yaşta bireyleri zorbalık olgusuna yönlendirdiği ortaya çıkmaktadır (8).

Shariff ve Hoff (2007) çalışmasında, akran zorbalığında hem zorbalığı uygulayan hem de zorbalığa maruz kalan öğrencilerin akademik olarak belirli bir başarıya ulaşamadıklarını ve kendilerini ifade ederken akademik başarılarının iyi olmadıklarını belirtmişlerdir (9). Akran zorbalığın akademik başarıya etkisi ne kadar önemli ise okul sınırları içinde akran zorbalığın yapıldığı yerlerinde önemi büyüktür. Tıprıdamaz ve Sipahi (2008) yaptıkları çalışmada akran zorbalığının %53 öğretmen yokken sınıfta, %52 okul bahçesi ya da spor sahası, %26 koridorlarda % 10 lavabolarda olduğunu belirtmiştir (10,11).

Yapılan başka bir çalışmada öğrencilere öğretmenlerin akran zorbalığı oluşan durumlarda nasıl tepki verdikleri sorulmuştur. Öğrenciler, öğretmenlerin sadece % 40'lık bölümünün durumdan haberdar olduklarını belirtmişlerdir (12). Bu öğretmenlerin de %60'lık bölümünün tepki verdiğini belirtmişler. Öğretmenlerin tepki türleri de en fazla sözlü uyarı, sonra durum değerlendirmesi ve daha sonrasında yetkiliye başvuru olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalara da bakıldığında öğrencilerin yapılan akran zorbalık olaylarını daha fazla sayıda olduğunu bildiği ortaya konulmuştur. Öğretmenler ve öğrencilerden alınan bilgilere göre öğrencilerin öğretmenlere yapılan zorbalıklar hakkında bilgi vermediğinden kaynaklandığı ortaya koymuştur (13).

Çalışma Grubu: Verilerin farklılık gösterebileceği düşüncesinden hareketle bu araştırmanın çalışma grubunu; Türkiye’de Malatya ilinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı

Zorbalığa engel olmak ya da olması durumunda bir tepkide bulunmak için birçok araştırmacı program geliştirmişlerdir. Öğretmenlerin bu programlarda çok etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sınıf kuralları ortaya koyarken davranış seçimlerinin düzenlenmesi, boş vakitlerde ya da ders aralarında öğrencileri gözlemlemek, örnek gösterilecek davranışları sergilemeleri ve sınıf iklimini hoş bir şekilde hazırlamaları önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmalar akran zorbalığı konusunda önleme ve müdahale de bulunma açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır (14,15).

Zorbalık olgusu etrafında öğrenci velileri, öğrencilerin kendileri başta olmak üzere tüm yaşadığı toplumun yapması gerekenler vardır. Ülkemizde okul olgusunun içinde bulunan idareci ve öğretmenlerin katıldığı çalışmaların az olduğu söylenebilir. Okulda öğretmenlerin her konuda olduğu gibi akran zorbalığında da etkisinin olduğu düşünülmektedir. Okul sınırları içinde öğretmenlerin daha az olduğu yerlerde akran zorbalığı davranışlarının daha etkili olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin açıklamalarına göre akran zorbalığının daha çok okul bahçesinde, öğretmenlerin açıklamalarına göre ise bahçe ve koridorlarda daha fazla olduğu belirtilmektedir. Öğretmenlerin koridor ve okul bahçesinde nöbet tutmasıyla bu sonuçlara ulaşıldığı düşünülmüştür (16-18).

Bu çalışmada; akran zorbalığı konusunda beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine başvurulmuş öğretmenlerin bakış açısıyla akran zorbalığı değerlendirilmek istenmiş ve beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin akran zorbalığını engellemedeki rolü anlaşılmasına çalışılmıştır. Ayrıca akran zorbalığının türleri, yapıma yeri, önleme ve müdahale için neler yapılabileceği konusunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşleri alınarak akran zorbalığı hakkında çözüm önerilerinde bulunularak ilgili literatüre katkı sağlanması ön görülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin akran zorbalığı hakkındaki görüşlerinin (önleme ya da müdahale etme konusunda) araştırıldığı nitel bir çalışmadır. Bu çalışmada nitel araştırma yaklaşımlarından yorumlayıcı fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Bu desende asıl amaç katılım sağlayan bireyler tarafından anlatılan olguların ilişkili olarak yorumlanması ve yüklenen anlamlara ulaşmaktır (19,20). Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve yine nitel araştırma yöntemlerinden olan içerik analizi ve betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yüz yüze görüşülmüş ve ayrıntılı bilgi almak için önceden hazırlanan açık uçlu sorular sorulmuştur. Görüşmelerin ses kaydı alınmıştır. Daha sonra içerik analizi ve betimsel yöntem aracılığıyla veriler analiz edilip, temalar ve alt temalar oluşturulmuştur. Ortaya konulan temalar yorumlanarak sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır (21,22).

merkez ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan 9 kadın 17 erkek toplam 26 Beden Eğitimi ve Spor ve Öğretmeni oluşturmuştur. Ayrıca nitel çalışmalarda örneklem seçiminde

amaçlı örnekleme yöntemlerinden ‘Benzeşik Örnekleme’ ve ‘Zincirleme Örnekleme’ yönteminden yararlanılmıştır. Benzeşik (homojen) örnekleme, küçük ama birbirine benzeyen belirgin bir alt grubu hedef alan örneklemedir (23). Diğer adı kartopu olan zincirleme yöntemi ise bilgilerin artarak gittiği fakat aynı bilgilere ulaşıncaya görüşmelerin sonlanmaya başladığı ve konuyla ilişkili bilgilere ve kişilere ulaşmak için etkili bir yöntemdir (23,24).

Tablo 1: Katılımcı olarak dâhil edilen öğretmenlerin özellikleri

Özellikler	F	%
Cinsiyet		
Kadın	9	34,6
Erkek	17	65,3
Yaş		
20-25 arası	1	3,8
26- 30 arası	4	15,3
31- 35 arası	5	19,2
36- 45 arası	13	50,0
46 ve daha üzeri	3	11,5
Medeni Durum		
Evli	21	80,7
Bekâr	2	7,6
Dul	3	11,5
Hizmet Yılı		
1-5 arası	1	3,8
6- 10 arası	2	7,6
11- 15 arası	6	23,0
16- 20 arası	12	46,1
21 ve üzeri	5	19,2
Eğitim Durumu		
Lisans	21	80,7
Yüksek lisans	4	15,3
Doktora	1	3,8
Görev Yapılan Kurum Kademesi		
Ortaokul	22	84,6
Lise	4	15,3
Mezun Olunan Program		
Beden eğitimi ve spor yüksekokulu	18	69,2
Spor bilimleri fakültesi	2	7,6
Eğitim fakültesi	6	23,0

Tablo 1’e göre katılımcı olarak dâhil edilen öğretmenlerin %65,3 (17 kişi) erkek, % 34,6 (9 kişi) kadınlardan oluşmuştur. Yaş aralığı olarak % 50,0 nin (13 kişi) 36- 45 yaş arasında olduğu, hizmet yıllarının ise % 46,1’inin (12 kişi) 16- 20 yıl arasında olduğu saptanmıştır. Ayrıca genel olarak görev yapılan kurum kademesi % 84,6 (22 kişi) ortaokul kademesinde olduğu, mezun olunan program olarak % 69,2 (18 kişi) beden eğitimi ve spor yüksekokulu olduğu belirtilmiştir.

Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması: Bu çalışmada; araştırmacılar tarafından uzman görüşleri alınarak geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda yarı yapılandırılmış görüşme tekniği en yaygın veri toplama tekniği olarak bilinmektedir (25). Bu görüşme formunun birinci kısmında demografik bilgiler yer almaktadır. Demografik bilgilerde cinsiyet, yaş, medeni durum, hizmet yılı, eğitim durumu, görev yapılan kurum kademesi ve mezun olunan program bilgilerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümünde ise akran zorbalığı hakkında öğretmen verilerine ulaşacağımız 8 açık uçlu soru bulunmaktadır. Hazırlanan sorular alanında uzman 3 kişiye gönderilmiş ve gerekli yerler düzeltildikten sonra son halini almıştır. Görüşme formu şu anda görev yapmakta olan ve

gönüllü katılım bilinciyle çalışmaya destek veren 26 beden eğitimi ve spor öğretmenine uygulanmıştır. Her öğretmenle görüşme yaklaşık olarak 20-30 dakika sürmüştür.

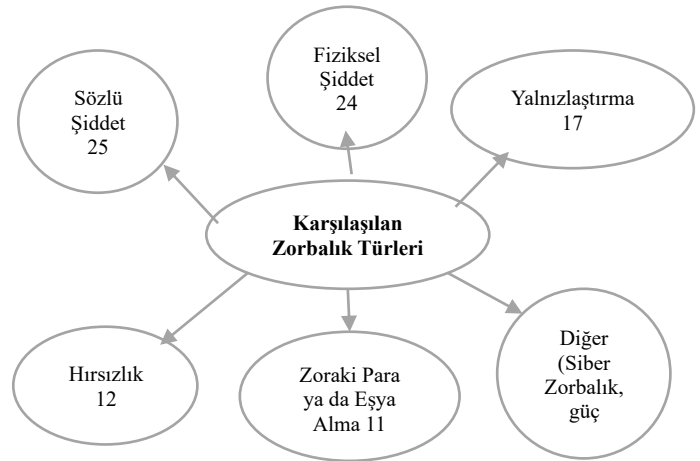
Örnek sorular;

- Meslek hayatınız boyunca karşılaştığınız akran zorbalığı türleri nelerdir?
- Size göre akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki etmenler neler olabilir?
- Akran zorbalığına uğrayan (mağdur) ve zorbalığı yapan birey hakkında herhangi bir yaptırımınız var mı?

Verilerin Analizi: Bu çalışmada görüşme formu uygulandıktan sonra ses kayıtları Word’e aktararak toplanan cevapların içerik analizi ve betimsel analizi yapılmıştır. İçerik analizinde; birbirine çok yakın ve benzer olan kavramlarla tema oluşturup yorumlanması yapılırken, betimsel analizde ise toplanan cevapların genel ifade şekline dönüşmesi ve yorumlanması sağlanmıştır. Bu şekilde veriler eşliğinde sistematik bağlantılar ortaya çıkarılmıştır (26). Temalar oluşturulurken birbiriyle bağlantılı verilerden kodlar, kodların bir araya gelmesiyle kategoriler ve kategorilerin sonucunda ise temalar ortaya konulmuştur. Öğretmenlere sırasıyla ‘BEÖ 1, BEÖ 2, BEÖ 3...’ olarak kod isimleri verilmiştir. Kod isimlerinin verilmesiyle katılımcıların kişisel bilgilerini korunmasına önem verilmiştir. Ayrıca çalışmada, öğretmen görüşlerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır. Bu şekilde de amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmanın anlaşılması sağlanmıştır (22).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; çalışma grubunu oluşturan Malatya ilinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı merkez ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin okul yaşamlarındaki tecrübelerinden ve karşılaştıkları olaylardan yola çıkılarak duygu ve düşünceleri analiz edilmeye çalışılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizlerinden hareketle; karşılaşılan zorbalık türleri, akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki etmenler, akran zorbalığı karşısında sergilenmesi gereken davranışlar, beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerin etkisi, akran zorbalığını önlemeye yönelik öğretmen fikirleri toplam beş tema ve bu temalara ait toplamda yirmi dokuz alt tema altında toplanmıştır.



Şekil 1: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslek hayatı boyunca karşılaştığı zorbalık türleri tema ve alt temalar

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden mesleki hayatları boyunca karşılaştığı zorbalık türleri hakkında bilgiler istenmiştir (Şekil 1). Elde edilen veriler doğrultusunda karşılaşılan zorbalık türlerinin; Sözlü şiddet: 25 kişi (küfür, tehdit, lakap takma, aşağılayıcı ifadeler), fiziksel şiddet: 24 kişi (tekme atma, tokat atma, saç çekme, omuz atma), yalnızlaştırma: 17 kişi (oyunlara almama, gruplaşma, dışlanma), hırsızlık: 12 kişi (eşyalarını çalma, haber vermeden eşyalarını kullanma), zoraki eşya ya da para alma: 11 kişi (eşyaları zor kullanarak alma, zor kullanarak bir şeyler aldırma), diğer: 8 kişi (siber zorbalık, güç gösterisi vb.) olarak öne çıktığı tespit edilmiştir. Bu konuyla alakalı öğretmenlerden doğrudan alıntılar aşağıda belirtilmiştir.

“Sözlü şiddet”;

- “Daha 5. Sınıf çocukları olmasına rağmen ufaklık bir şey olsun ağızlarından çıkan küfürler inanılmaz. Bazen öyle ağızlarını bozuyorlar ki birbirlerine karşı ne tepki vereceğimi şaşırıyorum.” (BEÖ3)
- “Yaş itibarıyla büyük çocuklarla derslerde olmama rağmen genelde söz geçirmek isteyen çocukların “dört göz, dombili, sırık..” ifadeleri ağızlarından düşmez. Gözlük takmak, aşırı kilolu olmak bir sağlık problemidir aslında. (BEÖ6)

“Fiziksel şiddet”;

- “Genelde serseri gibi görünmeye çalışan özentili çocukların yumruk, dirsek gibi müdahaleleri çok oluyor. Teneffüslerde okulun duvar diplerinde kümelenmeler önlenmezse daha fazla görüyorum bu olayları.” (BEÖ18)
- “...Özellikle derste müsabaka anlarında yenilgiyi kaldıramayanların üstüne yürüdüklerini hatta tükürdüğünü görüyorum. Öğrenci hareketi yaptıktan sonra sağa sola bakıp benim görmediğimi düşünürse daha da ileri gidebilir. Hemen çağırıyorum yanına.” (BEÖ11)

“Yalnızlaştırma”;

- “Etkinlik sırasında mesela maç yapılacak, takım seçmelerini öğrenciye bıraktığımızda hemen öne çıkan liderler oyuncuları seçiyorlar sevmediklerini ya da istemediklerini takıma almıyorlar.” (BEÖ1)
- “Birkaç kere şu olay gözüme çarptı. Aynı grupta olup araları iyi olsun öğrenciler bazen, derslerde birbirleriyle zıtlaşıyorlar okul çıkışlarında her zaman dört, beş kişi beraber giderlerken zıtlaşanlardan birinin ayrı gittiğini görüyorum.” (BEÖ22)

“Hırsızlık”;

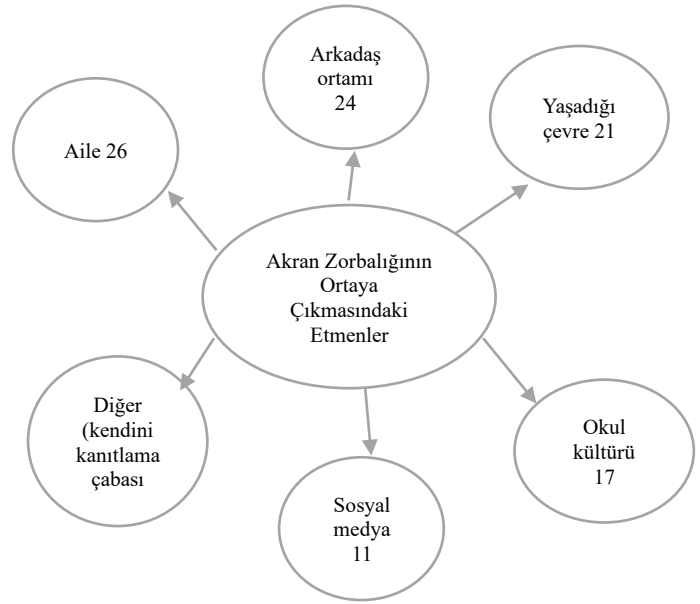
- “Genelde beden eğitimi derslerinde sınıfa her ders birer öğrenci gönderiyorum. Dönemde ortalama iki ya da üç kez oluyor. Çantalarından bir şeyler kayboluyor genelde pahalı kalemler, cüzdanı olup ta parayla gelenlerin paraları gibi.” (BEÖ15)
- “Hatta bir örnek vereyim, kış aylarında derslerde çocuklar mont ya da hırka ile geliyorlar. Çok terleyince çocuklar hırkalarını çıkarıp saha kenarına koyuyorlar. Geçen dönem velinin biri okula gelip çocuğunun çantasında hırka bulduğunu ve çocuğuna ait olmadığını söylemiş araştırıldığında sessiz olan sınıf arkadaşının olduğunu öğrenmiştik.” (BEÖ12)

“Zoraki eşya ya da para alma”;

- “Çalıştığım okullarda ve şuan ki okulumda bizler (beden eğitimi ve spor öğretmenleri) genelde bahçe nöbetçisi oluyoruz. Teneffüslerde küçük öğrencilerin büyük öğrencilerden kaçarak oynadıkları bir oyunları var Taso denilen. Böyle yuvarlak küçük şeyler tasoları birbirine vurarak oynuyorlar. Üstündeki resimlere göre değerli oluyormuş (gülerek) ve büyük sınıflar küçüklerin ellerinden zorla almaya çalıştıklarını görüyorum.” (BEÖ21)

“Diğer”;

- “Öğrencimin biri ilk derse gelmiş olmasına rağmen ikinci derse gelmedi, arkadaşlarına sorduğumda, çocukların kendi aralarında whatsapp grubu varmış oraya atılan sınıf arkadaşının resmiyle oynayarak eşek resmi koymuş disipline sevk edilmiş.” (BEÖ9)
- “Kıvılcım olan bir şeyden bahsedeyim size omuz atmak. Çocukların derste ya da teneffüste eğer bir sıkıntılı varsa ve omuz atıyorlarsa sıkıntı. Müdahale edilmezse genelde sonu iyi olmaz. Çevredekilerde izliyorsa hele, rezil olmamak üstünlük sağlamak için omuz attıktan sonra horozlar gibi göğüs göğüse geliyorlar, birbirlerini itiyorlar.” (BEÖ16)



Şekil 2: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki etmenlere yönelik tema ve alt temalar

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki etmenler hakkındaki görüşleri sorulmuştur (Şekil 2). Elde edilen veriler doğrultusunda akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki etmenlerin; Aile: 26 kişi (anne, baba, abi, abla, beraber yaşadığı yakın akrabalar), arkadaş ortamı: 24 kişi (sınıf arkadaşları, diğer sınıflardan okul arkadaşları, okul dışı arkadaşları), yaşadığı çevre: 21 kişi (mahalle ortamı, sosyo-ekonomik şartlar), okul kültürü: 17 kişi (okul idaresi, okuldaki öğretmenler, okulun akademik düzeyi), sosyal medya: 11 kişi (televizyon, bilgisayar, cep telefonu, kullanılan uygulamalar), diğer: 5 kişi (kendini kanıtlama çabası, dinlenen müzik türü, günlük yaşamda yaşanan olumsuzluklar) olarak öne çıktığı gözlemlenmiştir.

Bu konuyla alakalı öğretmenlerden doğrudan alıntılar aşağıda belirtilmiştir.

“Aile”:

- “Abi her şey aileyle geliyor ya. Zorbalık yapan çocukların velilerini çok büyük bir olay olmadığı sürece okulda gördüğümüz yoktur. Büyük sorunlarda gelince de kör ölür badem gözlü olur ya aynısı. Çocuğa toz kondurmadığı gibi biraz kuyruğuna bas, çocuk okulda hangi tavırdaysa aynısını veliden de görebilirsin rahatlıkla” (BEÖ19)
- “Normalde derste olması gereken çocuklardan biri öğleden sonra okula gelmemiş ama okul duvarının arkasında beklediğini gördüm hatta arkadaşlarıyla konuştu filan. Aradan biraz zaman geçti okul bahçesinde tornavida ile arkadaşımı kovaladığını gördüm, yakaladım, idare ye götürdüm ailesi çağrıldı. Babasıyla biraz konuşulduktan sonra sesini yükseltip posta koyarak ne olmuş hocam yani ben tamirciyim çocuk babasına özenmiş tornavidamı almışsa dedi. Biz arkadaşımı belki öldürmeden bahsediyoruz adam da oğlu taklit ediyor diye seviyor. Adam ne ki oğlu ne olsun hocam sence çocuk düzgün olur mu Allah aşkına ya.” (BEÖ4)

“Arkadaş ortamı”:

- “Hocam hani bir laf var ya bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim. Vallahi durum aynen öyle. Akran zorbalığı adına ne istersen bazı gruplarda çocukların hepsinde her şey var. Sanki çekiyorlar birbirlerini. Olayların çoğunda bir kısmı var zaten. Bence her okulda öyledir okulda bir olay olsa öğretmenlere git sor çoğu öğretmen aynı isimleri verirler.” (BEÖ25)
- “Yanlıı hatırlamıyorsam sene 2008’di galiba. Lisedeyim. Mersinli bir çocuk vardı yeni gelmişti okula. İki sınıf beden eğitimi dersinde maç yaparken çocuğa diğer sınıftan birisi yumruk atmış çocuklar birbirine girdi. Okul savaş alanına döndü. Bil bakalım hocam derste olmalarına rağmen kavgaya kimler geldi. Her taşın altından çıkan ekip arkadaşları. (BEÖ14)

“Yaşadığı çevre”:

- “Daha ortaokul 5. Sınıf çocuğu, derste serbest bıraktım erkekler futbola kızlar ise voleybola geçtiler. Bazıları da bahçede banklarda oturuyorlardı. Aslında öyle bir çocuk olduğunu düşünmediğim Doğukan adlı öğrencim elinde tespihle arkadaşlarının kafasına vurduğunu gördüm. Çok uzatmayayım çocukla biraz konuşunca ama Fatih abimin (komşusu) okulunda tespih serbestmiş dedi.” (BEÖ24)
- “Kendi mahallesindekileri gençleri sigara içtiğini kavga ettiğini madde kullandığını gördükleri için normal zannediyorlar aynısını okulda sergilemeye çalışıyorlar kaç çocuk yakaladık parayla sigara satan.” (BEÖ14)

“Okul kültürü”:

- “Bazı öğretmenler çok şanslı vallahi hocam. Öyle güzel okullarda görev yapıyorlar ki okulda en ufak bir olay yok. Benim okul şuan orta halli ama arkadaşlarımızdan bazıları öyle şeyler anlatıyor aklımız gidiyor. Müdür, yardımcıları, hocalar, hizmetliler, kantin çalışanları hepsi çok önemli. Öğrencinin gözünün önünde öğretmen öğretmenle iyi geçinmezse, öğrenci öğrenciyle iyi geçinir mi sence.” (BEÖ26)

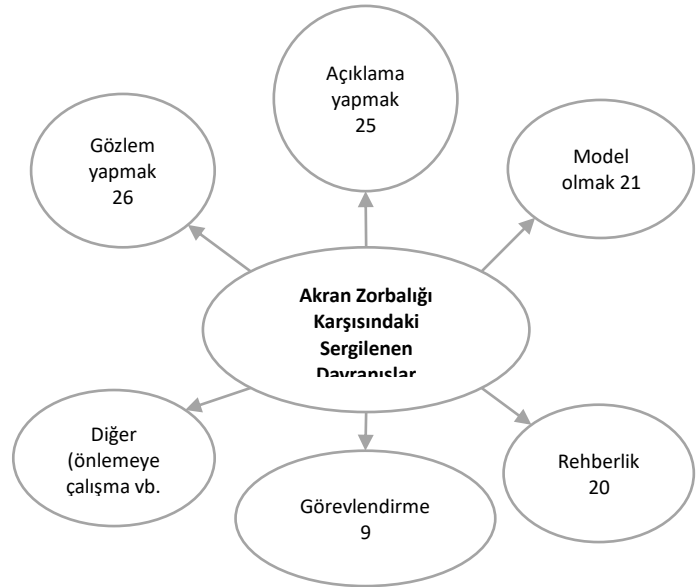
- “Bize üniversitede derslerde söylerlerdi biz inanmazdık çocuklar sizi model alır diye. Şu ana kadar iki müdür yardımcısıyla çalıştım. Bir tanesi giyim kuşamı, duruşu, konuşması on numarayken (çok iyi anlamda) , diğeri ise ağız bozuk, giyimi filan böyle bir değişik nerde ne konuşmasını bilmeyen biriydi. Aynı çevreden gelen öğrenciler olmalarına rağmen aralarında akıl almaz bir fark vardı. İkinci müdür yardımcısı zamanı olay üstüne olay.” (BEÖ8)

“Sosyal medya”:

- “Hele şu instagram, facebook nasıl bir olaydır arkadaş. İyi yanları vardır ama bence yaş sınırı olmalı herkes kullanmamalı. Hele küçük çocuklar hatta tam olarak hatırlamadım ama birbirlerinin fotoğraflarını farklı şekillerde paylaşmıştı ve aileleri mahkemelik olmuştu.” (BEÖ20)
- “Şimdiki çocuklar farklı hocam gerçekten korkutuyor beni. Ama onlarda korku filan kalmamış. Zümre hocamla yemek yerken sohbet ediyoruz. Hocanın sınıfından bir erkek çocuğu soyunma odasında üstlerini değiştirirken başka çocuğun telefon ile resmini çekmiş resimde de öyle absürt bir şey yok ha. Çocuğun burası sadece. (elle bel ile kafa arasını gösteriyor) Tehdit ederek yaklaşık bir ay boyunca para ve yemek olarak ne dediyse yaptırmış çocuğa. Gel de ne yapasın şimdi.” (BEÖ2)

“Diğer”:

- “Bu ara moda olmuş tüm okulun yaramazlıkta önde gelen çocuklarının elinde telefon hatta ses topu var. Dinledikleri müzikler aynı.” (BEÖ13)



Şekil 3: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre akran zorbalığı karşısındaki sergilenmesi gereken davranışlar ile ilgili tema ve alt temalar

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden akran zorbalığı karşısındaki sergilenmesi gereken davranışlar hakkındaki görüşleri istenmiştir (Şekil 3). Elde edilen veriler doğrultusunda akran zorbalığı karşısında sergilenmesi gereken davranışların; Gözlem yapmak: 26 kişi (izlemek, takip etmek, derste kontrol etme), Açıklama yapmak: 25 kişi (kendiyi konuşma, anlatma, örnekler verme), model olmak:

21 kişi (örnek davranış sergileme, kendinden bahsetme, uygun ders ortamı oluşturma), rehberlik: 20 kişi (okul rehberlik servisi, sınıf rehber öğretmeni, okul idaresi, diğer öğretmenler ile işbirliği, aile ile iletişime geçme), görevlendirme: 9 kişi (ortak etkinlikler tiyatro ve gezi gibi, okul takımlarının etkisi, sınıf başkanı ya da günlük görevler), diğer: 6 kişi (önlemeye çalışma, okul iklimini değiştirmede öncü olma) olarak öne çıktığı belirlenmiştir. Bu konuyla alakalı öğretmenlerden doğrudan alıntılar aşağıda belirtilmiştir.

“Gözlem yapmak”:

- “Bence öğretmenin en önemli özelliklerinden biri öğrenciyi ve aralarında geçen diyalogları ve davranışları takip etmek ve değerlendirmek. Bazen öyle şeyler oluyor ki bu çocuk bununla niye bu kadar uğraşiyor diyorsun altından o kadar farklı şeyler çıkıyor ki değişik oluyorum.” (BEÖ5)

“Açıklama yapmak”:

- “Işık tutmak lazım geleceğimiz olan gençlere. Hatalar tabii ki yapabilirler, o hataları fark ettirmeliyiz. Konuşarak uyarıyorum en azından çocukları az da olsa frenlediğimi düşünüyorum.” (BEÖ8)

“Model olmak”:

- “Nasıl bir öğretmen giyimiyle kuşamıyla konuşmasıyla öğrencilere örnek oluyorsa hal ve hareketleriyle de iyi bir örnek olmalıdır. Kendi şahsım adına söylüyorum bence her öğrencinin özellikle ana sınıfı ve sınıf öğretmenlerinden kalan huyları bulunmaktadır.” (BEÖ23)

“Rehberlik”:

- “Bazen öğrencilerimizin gerek aile gerek arkadaş ortamından dolayı kafası karışmış oluyor. Burada devreye biz giriyoruz kötü olan davranışların sonuçlarının neler olabileceğini, eğer bu davranışlarından vazgeçip düzgün davranırsa hedeften haberdar ederek neler olabileceğini göstermeliyiz.” (BEÖ7)
- “Spor liselerine yönlendirmiş olduğum çok öğrenci var.” (BEÖ32)

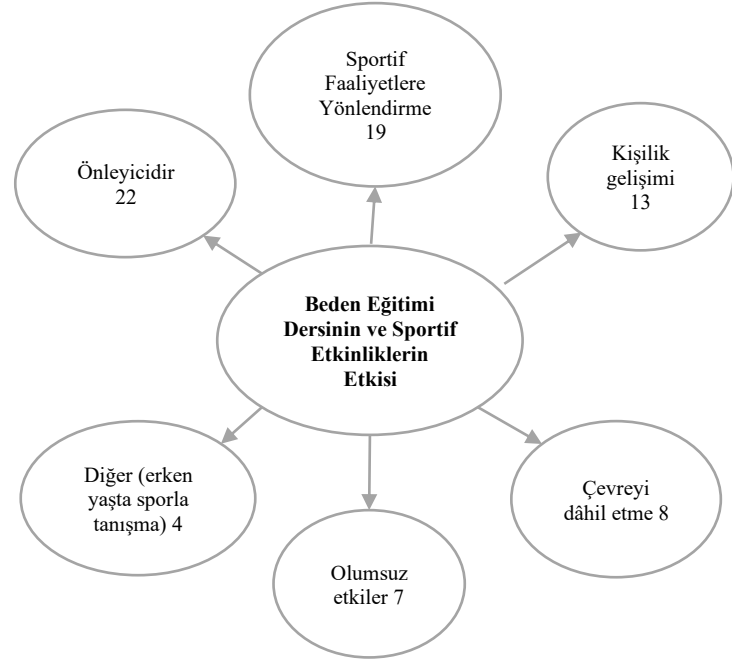
“Görevlendirme”:

- “Erhan diye bir öğrencim vardı ama maşallah yani atom karınca gibiydi. Dersleri çok kötüydü ama beden eğitimiyle arası çok iyiydi. Okulda birkaç sıkıntılı olaydan sonra Erhan ile görüştim dedim ki; eğer bu hareketleri yapmazsan okul takımına alacağım seni ve kaptanlık yapacaksın. Fakat en ufak bir hareketinde ya da gelen şikâyet olursa takımından atılırsın dedim ve böyle bir değişim görmedim hayatımda. Sanki başka bir çocuk gelmişti. Antrenmanlarda ve maçlarda agresif olsa da okul içinde yüz seksen derece dönmüştü beni de çok mutlu etmişti.” (BEÖ17)

“Diğer”:

- Liderlik öğretmenliğin doğasında var. Bazı branşlar vardır ki öğrenciler için özeldir. Bunlardan birinin beden eğitimi olduğunu düşünüyorum. Hemen bir örnek ile açıklayayım görevlendirme köy okulunda çalışırken

müdür bana okulun biraz sıkıntılı olduğunu ve kavga gürültünün çok olduğunu söyledi bende okula gider gitmez hemen bir uygulama yaptım. Tüm öğrenciler bir ay boyunca kameralardan izlenecek ve her güzel davranışa bir puan verilecek her kötü davranış için bir puan silinecek şeklinde olduğunu anlattım. Ayrıca her hafta ve her ay okul birincisi seçilerek ödüllendirdik. Bir de ödüle futbol ve voleybol topu koyunca muhteşem olmuştu. Müdürün söylediğine göre görev yaptığı sürecin en sessiz dönemi geçmişti. (BEÖ6)



Şekil 4: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre akran zorbalığı karşısındaki beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerin etkisi ile ilgili tema ve alt temalar

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine akran zorbalığı karşısında beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerin etkisi hakkındaki görüşleri sorulmuştur (Şekil 4). Elde edilen veriler doğrultusunda beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerin etkisi; Önleyicidir: (samimiyet kazanma, kurallara uyma, gruba uyum), sportif faaliyetlere yönlendirme: (sorumluluk, liderlik, farklı alanlara yönelme), kişilik gelişimi: (özgüven, empati kurma, yerinde ve doğru karar, sorumluluk), çevreyi dahil etme: (sosyal olarak tepki, eşitlik sağlanması, aile, okul iklimi), olumsuz etkiler: (kazanma isteği, sonuçta çocuk olması, gelişimsel özellikleri), diğer: (erken yaşta sporla tanışma, ders sevgisinin olumlu etkileri) olarak öne çıkmıştır. Bu konuyla alakalı öğretmenlerden doğrudan alıntılar aşağıda belirtilmiştir.

Önleyicidir:

- “Beden eğitimi dersi öğrenciyi her yönden katkı sağlayan bir derstir. Hele öğrencilerin arasında zorbalık olduğunu düşündüklerini etkinlik yaptırırken aynı gruba ve birlikte hareketlerini sağlarsan, zorbalığım ortadan yavaş yavaş kalktığını göreceksin.” (BEÖ23)

Sportif faaliyetlere yönlendirme:

- “Geçen yıl okulda fırtınalar koparan bir öğrencimiz vardı. Kız öğrenci olmasına rağmen erkeklerin bile korktuğu bir öğrenciydi. Velisi ile görüşmelerden sonra kızını yakın bir arkadaşımın tekvando kursuna yolladık. Kendine güveni geldi galiba davranışlarında ki değişim uygulandı. Şimdi mezun oldu ama hala gelir yanımıza kursa devam ettiğini biliyorum. (BEÖ18)

Kişilik gelişimi:

- “Çocukların hangi davranışların ahlaklı ya da ahlaksız olduğunu fark etmeleri önemlidir. Gelecekteki hayatlarını şekillendirir nasıl bir insan olacağını gösterir.” (BEÖ7)

Çevreyi dahil etme:

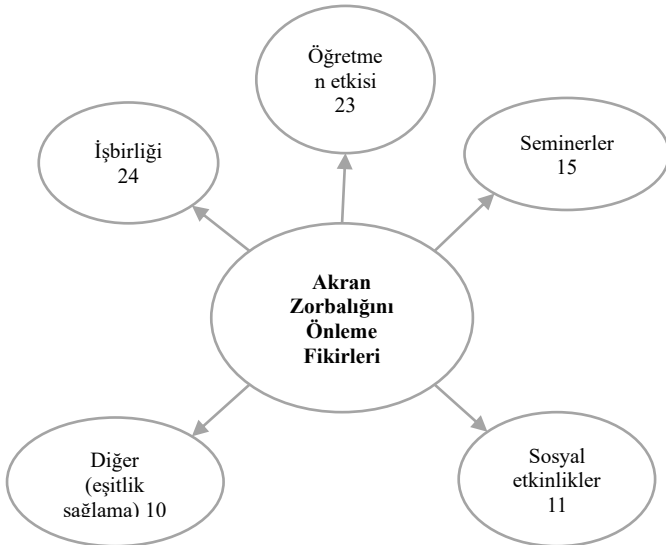
- “Herkes bu olayın içinde aslında aile, mahalle, apartman, akraba, arkadaş gibi.” (BEÖ21)

Olumsuz etkiler:

- “Biraz geniş açıdan düşünersek hepsi aslında birer çocuk. Zekâ olarak bazen yaptıkları hareketlerin bilincinde olmayabilirler. Bence yani yaptıkları hareketlerin sonuçlarını hesaplayamayabilirler.” (BEÖ8)

“Diğer”:

- “Küçük yaşta aslında bunlar spor ortamıyla tanışsalar. Terbiye olurlardı, enerjileri boşalırdı ve paylaşmayı öğrenirlerdi belki o zaman hırçınlıkları kaybolurdu.” (BEÖ23)



Şekil 5: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin akran zorbalığını önlenmeye yönelik fikirlerini gösteren tema ve alt temalar

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine akran zorbalığını önleme konusunda fikirleri sorulmuştur (Şekil 5). Elde edilen veriler doğrultusunda öğretmenlerin akran zorbalığını önleme konusunda fikirlerinin; İşbirliği (okul-aile bağlantısı, diğer öğretmenler, çevreyi tanıma), öğretmen etkisi (öğretmenlerin bakış açısı, öğretmenlerin tutumu, ders işleme yöntemleri), seminerler (öğretmenlere, ailelere kişisel ve mesleki gelişim seminerleri, söyleşiler, ders içeriklerine konuyu ekleme, yıllık plan ve müfredatta daha fazla yer bulması), sosyal etkinlikler (okul takımları, bahar kupaları, söyleşiler, belli zaman

aralıklarında etkinlikler, ödüllendirme), diğer (yaşadığı çevrede düzenlemeler, eşitlik sağlama, sevdiği sporla uğraşma imkânı) olarak öne çıktığı tespit edilmiştir. Bu konuyla alakalı öğretmenlerden doğrudan alıntılar aşağıda belirtilmiştir.

“İşbirliği”:

- “Herkes olayın içinde bence hocam. Çözüm bulunacaksa herkes elini taşın altına sokmalı. Ben derste bir olayla karşılaşıyorum okul idaresi, rehberlik servisi ya da anne baba eğer müdahale etmeyecekse tek kötü olan kişi beden eğitimi öğretmeni oluyor.” (BEÖ3)

“Öğretmen etkisi”:

- “Altıncı his mi desem, öğretmenlik güdüsü mü desem bizde olayları fark etmek ya da önlemede etkili olduğumuzu düşünüyorum.” (BEÖ19)

“Seminerler”:

- “Zaman hızlı geçiyor hocam, öğretmen olduğumuz için her şeye ayak uydurmamız. Kendimizi geliştirmeliyiz. Bunlar için ek hizmetler almalıyız. Her dönemin sorunları farklı bizim zamanımızda sadece kavga varken, şimdi telefonlar ve sosyal medya var. Bakalım birkaç yıl sonra neler olacak?” (BEÖ18)

“Sosyal etkinlikler”:

- “Yönlendirmeyi iyi bilmek gerekir. Özellikle bahar kupası olayı biraz zaman olarak geriye çekerek yapıyorum güzel oluyor. Havalarda ısınınca doğal olarak okulun canlılık düzeyi de değişiyor. Hem çocukların okula bağlılığının devamı için hem de öğrencilerin tavırlarında olumlu yönde değişim için çok önemli bir faktör olduğunu düşünüyorum.” (BEÖ5)

“Diğer”:

- “Beden eğitimi derslerinde bazı öğrencilerin arasında sıkıntılar olduğunu anlıyorum. Kendi isteklerinin yapılmasını bile arkadaşlarına baskı unsuru olarak kullanıyorlar. Derslerde herkese istedikleri branşla ilgili oynamalarına ve müdahale etmemelerini sağlıyorum.” (BEÖ2)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma dâhilinde, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden meslek hayatları boyunca karşılaştıkları zorbalık türleri hakkında bilgiler istenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde bunların; “Sözlü şiddet, fiziksel şiddet, yalnızlaştırma, hırsızlık, zoraki eşya ya da para alma, siber zorbalık, güç gösterisi vb.” olduğu tespit edilmiştir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmada, öğrenciler arasında en yaygın görülen zorbalık türlerinin sözel ve fiziksel zorbalık olduğu belirtilmiştir (27). Pişkin (2010)’da yapmış olduğu çalışmada, örneklemden almış olduğu verilere göre en fazla zorbalık türünün fiziksel zorbalık olduğunu, bunu sözel zorbalığın takip ettiğini ortaya koymuştur. Gibson (2003), öğretmenlere yönelik yapmış olduğu çalışmada genel olarak sözlü zorbalıklarda, tehdit ya da lakap takma ortaya çıkarken. Danacı ve Çetin (2016) okul öncesiyle ilgili yaptıkları çalışmalarda ise çocukların en fazla fiziksel zorbalıkla iç içe olduklarını belirtmiş sözlü olarak kabul edilen alay etme

şeklindeki zorbalık türünün ise çok görüldüğünü vurgulamışlardır.

Erkeklerin daha çok fiziksel olarak zorbalık ile öne çıkarken kızlarda daha çok sözel, gruptan dışlama, başkasının eşyalarına zarar verme ya da sözel zorbalıklar daha çok görüldüğü ortaya çıkmıştır (28,31). Ayrıca bir başka çalışmada zorbalığa maruz kalan öğrenci sayısının az olmadığı oransal olarak bakıldığında yüzde otuz beşlere ya da kırklara yakın olduğu belirtilmiştir (18). Kızların biraz daha dolaylı yani sosyal çevrelerini kullanarak zorbalık yaptıkları, erkeklerin ise direk zorbalık içinde oldukları görülmüştür (32). Erkeklerin genelde bir başlarına zorbalık içeren hareketlerde bulunurken buna karşılık kızların kendi içlerinde bulunduğu grupla hareket ettikleri vurgulanmıştır (33).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine akran zorbalığının ortaya çıkmasındaki temel etmenlerin neler olabileceği sorulduğunda; “Aile, arkadaş ortamı, yaşadığı çevre, okul kültürü, sosyal medya, kendini kanıtlama çabası, dinlenen müzik türü, günlük yaşamda yaşanan olumsuzluklar” olduğunu ifade etmişlerdir. Bu temalara ilişkin olarak; Espelage, Bosworth ve Simon (2000) yapmış oldukları çalışmada anne ve baba tutumlarının zorbalık olayına dahil edilmesinde etkenlerden biri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Anne ve babaların çocuklarına karşı olan tavırları zorbalık olayında yerini belirlemede de etkili olacaktır. Anne babaların çocuklarına olan bağlanma duygusunu aşırı yaşattığında zorbalık döngüsünde çocuğun kurban olma konusunda etkili olduğu ortaya konulmuştur. Çocuklar anne ve babaları örnek alırlar, anne ve baba arasındaki anlaşmazlıklara şahit olanlar bu tarz davranışları kendi davranışlarında da sergilerler. Bundan dolayıdır ki davranışlarında ve sosyal çevresiyle ilişkisinde problemler ortaya çıkarmaktadır (35). Ailenin tutum ve davranışları zorbalık için önemli bir faktör olup akran zorbalığında çocuğun zorba ya da kurban olarak ortaya çıkmasında etkilidir (36). Yapılan diğer bir çalışmada ise ailenin gelir durumunun da akran zorbalığında etkili olduğu sonucuna varılmıştır (37).

Okul öğrencilerin vakitlerinin geçirildiği önemli yerlerden biridir. Okul, öğrencileri çeşitli faktörler ile etkiler. Bu çeşitli faktörler okul iklimini oluşturmaktadır. Genel olarak okul iklimi okuldaki sosyal etkileşimde ve öğrencilerin karar verme aşamalarında etkilidir. Akran zorbalığı ile okula karşı tutum arasında ters orantı bulunmaktadır. Okul tutumlarındaki azalma öğrencilerin akran zorbalığı olgusunda yer bulduğunu göstermektedir (38). Yine bu çalışma doğrultusunda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre akran zorbalığı karşısında sergilenmesi gereken davranışlar hakkında görüşleri sorulduğunda; “Gözlem yapmak, açıklama yapmak, model olmak, rehberlik, görevlendirmelerde bulunmak, önlemeye çalışma, okul iklimini değiştirmede öncü olmak” gibi fikirlerin ön plana çıktığı görülmüştür. Bu temalara ilişkin olarak; akran zorbalığının günümüzde üstünde durulması gereken bir konu olduğu bilinmektedir. Son yıllarda üstünde durulan ve olması gereken olay, çözüm sürecine tek yönlü değil çok yönlü bakmaktır. Sadece probleme dâhil olan öğrenciden ziyade olay örgüsünde olan tüm etmenler olaya dâhil edilmelidir. Bireyin ailesi, okul yönetimi, okul da derse giren öğretmenler, okulda yetkilendirilmiş görevlilerde çözüm sürecinde olaya dahil olmalıdır (8, 39). Bu çalışmayla benzer

olarak ise Kochenderfer-Ladd ve Pelletier, (2008) ailenin akran zorbalık sürecinde olması gerektiğini savunmuştur.

Yapılan bir çalışmada akran zorbalığı olaylarında çok az öğretmenin müdahale ettiği, öğrencilerden gelen verilere göre öğretmenlerin yaklaşık olarak üçte birlik kısmının duruma dahil olduğunu belirtmişlerdir. Bu da öğretmenlerin dolaylı akran zorbalığını arka plana attığını gösterebilir (41). Fakat bir diğer çalışmada, akran zorbalığına karşı sergilenen davranışlarda öğretmenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu da bayan ve erkek öğretmenlerin akran zorbalığı karşısında tutumlarında farklılık olmadığını göstermiştir (42).

Öğretmenlerin zorbalık karşısında sergiledikleri yöntemlerden biri zorbalık olayları içindeki bireyler ile iletişim kurmalarıdır. İletişimi sağlayabilmeleri için, hem zorba hem zorbalığa maruz kalan öğrencilerle konuşmalara dikkat edilmelidir. Konuşma esnasında, sözlü ifadeler ile uyarılarda bulunma, aile ile görüşme, okul idarecileri ya da okul rehberlik servisinden destek isteme, gerektiğinde akran zorbalığında bulunan bireye cezalandırıcı yöntemler sergilemek ayrıca fiziksel olarak yakınlık sağlama da öğretmenlerin zorbalık karşısında kullandıkları yöntemlerden bir kaçısı olarak tespit edilmiştir (43).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden akran zorbalığı karşısında beden eğitimi dersinin ve sportif faaliyetlerin etkisi hakkındaki görüşleri yine bu çalışma kapsamında alınmıştır. Bunların; “Önleyici rolü, sportif faaliyetlere yönlendirme imkânı, kişilik gelişimi, çevreyi dâhil etme, kazanma isteği, sonuçta çocuk olması, gelişimsel özellikleri, erken yaşta sporla tanışma fırsatı sunması, ders sevgisi” olduğu tespit edilmiştir. Bu temalara ilişkin olarak; Juvonen ve ark., (2000)’nin yapmış olduğu araştırmaya göre; akademik olarak okul başarısı yüksek olan öğrencilerin akran zorbalığına karşı karşıya daha az kaldıkları tespit edilmiştir. Akran zorbalığında bulunan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olmasıyla beraber, okul içinde yapılan faaliyetlerden uzaklaşma ve okula karşı olan tutumların daha az olduğu tespit edilmiştir (11). Ayrıca akran zorbalığında bulunan öğrencilerin okul ortamında bulunmama isteklerinden dolayı bu öğrencilerin derslerinde olan başarılarının düşük olduğu tespit edilmiştir (45). Akran zorbalığında bulunan öğrenciler genelde okul kurallarıyla ters düşme eğilimindedirler. Bundan dolayıdır ki okul saatlerinde okul içinde bulunmaktan kaçınırlar. İlgi ve odaklanmaları dağılan zorba öğrencileri ders başarıları da yüksek olmadığı ortaya konulmuştur (46).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine akran zorbalığını önleme konusunda fikirleri sorulmuştur. Öğretmenlerin; öğretmenlerin bakış açısı, öğretmenlerin tutumu, ders işleme yöntemleri, seminerler, sosyal etkinlikler, ödüllendirmeler, yaşadığı çevrede düzenlemeler, eşitlik sağlama “ gibi faktörleri ön plana çıkardıkları gözlemlenmiştir. Bu temalara ilişkin olarak; akran zorbalığının engellenmesinin çocukların gelişimi açısından önemli bir adım olduğu apaçık ortadadır. Akran zorbalığının önlenmesi için çevrede olan tüm etmenlerin olaya dâhil olması beklenmektedir. Okul hayatında etkileşimde bulunan her birey, öğrencilerin sosyal çevresini oluşturur. Akran zorbalığını yapan birey başta olma üzere bireyin ailesi, öğretmenleri, müdürden hizmetliye kadar okulda görev alan tüm personelin olaya dahil olmasının etkili olacağı bir çok çalışmada ortaya konulmuştur (8, 40, 47, 48).

Akran zorbalığının, bireyin yaş ya da sınıf düzeyi ile bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan bir çalışmada akran zorbalığının zirve dönemi çocukluk çağlarının bitimi olan ergenlik dönemi olduğu belirtilmiş ve ergenlik döneminden sonra akran zorbalığının azaldığı ortaya konulmuştur (49). Bu nedenle yaş ilerledikçe akran zorbalığı için düzenlenen programların etkisinin az olacağı düşünülmektedir. Programların daha küçük yaşlarda sunulması etkili olacaktır. Çünkü akran zorbalığı, her ne kadar ana sınıf düzeyinde çok azda olsa meydana gelse de, sınıf aralığı olarak ortaokul düzeyinin ilk yıllarında başlayıp lise döneminin ilk yılları arasında en üst düzeye ulaşıldığı tespit edilmiştir. Bundan dolayıdır ki verilecek olan akran zorbalığını önlemedeki eğitimlerin alt kademelerde verilmesinin daha uygun olacağı ortaya konulmuştur (28,50). Bu programların asıl amacı; akran zorbalığında rol alan öğrencilere okul kapsamında yardımcı olmaktır. Programları ortaya koyarken hedef gruba göre ayarlayıp amaca yönelik tasarlanması gerektiği önemle dikkat edilmesi gereken husustur (51,52).

Araştırmadan elde edilen verilere göre; Beden eğitimi ve spor ve öğretmenlerinin öğrenciler arasında şiddet türleri olarak daha çok sözlü şiddet ile karşılaştıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca verilere göre öğretmenlerin, akran zorbalığı konusunda ailenin etkisi kadar arkadaş ortamının da etkisi olduğunu düşündükleri sonucuna varılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre akran zorbalığı karşısında beden eğitimi dersinin ve sportif etkinliklerinin etkisinin, öğrencinin kurallara ve içinde bulunduğu ortama uyum sağlamasına yardımcı olduğu için önleyici olduğu kanaatine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; akran zorbalığının önlenmesinin, olumsuz etkilerinin en aza indirgemenin ya da akran zorbalığı neticesinde ortaya çıkan olumsuz sonuçların kısa sürede ortadan kalkmasında; çevresel tüm etmenlerin olaya dâhil olması gerekmektedir. Verilecek olan akran zorbalığını önlemedeki eğitimlerin özellikle alt sınıf kademelerinde verilmeye başlanması, planlı ve programlı şekilde akran zorbalığı farkındalığının okul bileşenlerini oluşturan hiyerarşik yapının en alt kademesine kadar indirgenmesi etkili olacaktır.

Etik Metni: Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma için Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 27.02.2023 tarih ve 14610 sayılı Etik Kurulu Kararı kurul izni alınmıştır

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı %30 ve üçüncü yazarın katkı oranı %20'dir.

Kaynaklar

- Hay DF, Caplan M, Nash A. The beginnings of peer relations. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), Handbook of peer interactions, relationships, and groups. The Guilford Press. 2009,121-142.
- Tani F, Paul S, Greenman BH, et al. Bullying and the big five: A study of childhood personality and participant roles on bullying incidents. Sch Psychol Int 2003;24(2):131-146.
- Bulgurcu S. İstanbul ilinde Bir ilköğretim Okulunda 6–8. Sınıflarda Akran Zorbalığı Sıklığının Araştırılması [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aile Sağlığı ABD; 2011.
- Griffin RS, Alan MG. Childhood bullying: Current empirical findings and future directions for research. Aggress Violent Behav. 2004;9(4):379-400.
- Wolke D, Woods S, Stanford K, et al. Bullying and victimization of primary school children in England and Germany: Prevalence and school factors, Br J Psychol 2001;92:673-696.
- Atik G, Kemer G. İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasındaki zorbalığı yordamada problem çözme becerisi, sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve fiziksel öz yeterliğin rolü. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;23:198-206.
- Yeter Ö. Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Beykent Üniversitesi; 2016.
- Craig WM, Pepler DJ, Atlas R. Observations of bullying in the playground and in the classroom. Sch Psychol Int . 2000;21(1):22-36.
- Shariff S, Hoff DL. Cyber bullying: Clarifying legal boundaries for school supervision in cyberspace. Int. J. Cyber Criminol. 2007;1(1):76-118.
- Tıprıdamaz-Sipahi H. İzmir ili bornova ilçesinde ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı, etkileyen ve eşlik eden faktörler [Doktora Tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı; 2008.
- Andreou E. Bully/victim problems and their association with psychological constructs in 8-to 12 year-old Greek schoolchildren. Aggressive Behav. 2000;26:49-56.
- Ateş AD, Yağmurlu B. Examining victimization in Turkish schools. Eur. J. Educ Stud. 2010;2(1):31-37.
- Doğan A, Keser E, Şen Z, ve ark. Evidence based bullying prevention in Turkey: Implementation of the ViSC social competence program. Int. J. Dev. Sci 2017;11(3-4):93-108.
- Donat M, Knigge M, Dalbert C. Being a good or a just teacher: Which experiences of teachers' behavior can be more predictive of school bullying? Aggress. Behav. 2018;44:29–39.
- Gökkaya F, Tekinsav Sütçü S. İlköğretim öğrencilerinde zorbalık eğilimini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. Eğitim ve Bilim. 2018;43(193):91-108.
- Hoşgörür V, Orhan A. Okulda zorbalık ve şiddetin nedenleri ve önlenmesinin yönetimi (Muğla merkez ilçe örneği). BAYEF. 2017;12(24):859-880.
- Atış Akyol N, Yıldız C, Akman B. Öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin görüşleri ve zorbalıkla baş etme stratejileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2018;33(2):439-459.
- Kartal H, Bilgin A. İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenler ve öğrenim gören öğrencilerin zorbalığa yönelik görüşleri. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2009;7(3):539-562.
- Saban A, Ersoy A. F, Özden M, vd. Eğitimde nitel araştırma desenleri. Anı Yayıncılık; 2017.
- Lopez KA, Willis DG. Descriptive versus interpretive phenomenology: Their contributions to nursing knowledge. Qual Health Res. 2004;14(5):726-735.

21. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, ve ark. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi. (12. Baskı); 2012.
22. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2013.
23. Patton MQ. How to use qualitative methods in evaluation (No. 4). Sage;1987.
24. Goodman LA. Snowball sampling. The annals of mathematical statistics, 1961. 32, p. 148-170.
25. Jamshed S. Qualitative research method-interviewing and observation. J Basic Clin Pharm. 2014;5(4):87.
26. Lincoln YS, Guba EG, Pilotta JJ. Naturalistic inquiry: Beverly Hills, CA: Sage Publications; 1985:416.
27. Hesapçıoğlu ST, Yeşilova H. Lise öğrencilerinin zorbalığa ve zorbalara ilişkin duyguları, düşünceleri ve tutumları, Alpha Psychiatry. 2015;16(4).
28. Pişkin M. Ankara'daki ilköğretim öğrencileri arasında akran zorbalığının incelenmesi. Eğitim ve Bilim. 2010;35(156):175-189.
29. Gibson WA. Elementary and middle school teachers' perceptions of bullying [Doctoral Thesis]. Atlanta: Georgia State University; 2003.
30. Danacı M. Ö, Çetin Z. Erken çocukluk döneminde görülen okul zorbalığı davranış eğilimlerinin çocukların kişisel/sosyal-dil-motor gelişimleri ile olan ilişkisi. Hacettepe University Faculty Of Health Sciences Journal. 2016;3(2):53-72
31. Coşkun A. Ortaokula devam eden öğrencilerde akran zorbalığına neden olan etkenlerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
32. Olweus D. The olweus bullying prevention programme: design and implementation issues and a new national initiative in Norway. Bullying in schools: How successful can interventions be?, Cambridge University Press. 2004;13-36. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511584466.003>
33. Pekel-Uludağlı N, Uçanok Z. Akran zorbalığı gruplarında yalnızlık ve akademik başarı ile sosyometrik statüye göre zorba/kurban davranış türleri. Turk Psikol. Derg. 2005;56: 77-92.
34. Espelage DL, Bosworth K, Simon TR. Examining the social context of bullying behaviors in early adolescence. J Couns Dev. 2000:78.
35. Şirvanlı ÖD. Eşler arası çatışma ve boşanmanın çocuklar üzerinde etkileri, davranış ve uyum problemleri. Turk J Child Adolesc Ment Health . 1998;6:19-29.
36. Perren S, Stadelmann S, von Klitzing K. Child and family characteristics as risk factors for peer victimization in kindergarten. Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften. 2009;31(1):13-32.
37. Albayrak S. Okulda uygulanan zorbalığı önleme programının zorbalığın azaltılmasında etkisi [Doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2012.
38. Huang SL, Fraser BJ. Science teachers' perceptions of the school environment: Gender differences. J Res Sci Teach. 2009;46(4).
39. Taneri PO, Özbek ÖY, Şahin A. A critical look at bullying prevention school programs. I. International Symposium on Science, Education, Art and Technology; 02-04 May 2019; İzmir, Turkey.
40. Kochenderfer-Ladd BJ, Pelletier ME. Teachers' views and beliefs about bullying: Influences on classroom management strategies and students' coping with peer victimization. J Sch Psychol. 2008;46:431-453.
41. Doll B, Song S, Siemers E. Classroom ecologies that support or discourage bullying. In DL. Espelage, SM. Swearer (Eds.), Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2004. p. 161-183.
42. Özbilen FM, Canbulat T, Soylu Y. Okul zorbalığı ve sınıf içi istenmeyen davranışlara ilişkin öğretmen tutumlarının değerlendirilmesi. Turk. Psychol. Couns. Guid. J. 2017;7(47):1-15.
43. Dake JA, Price JH, Telljohann SK, et al. Teacher perceptions and practices regarding school bullying prevention, J Sch Health 2003; 73.
44. Juvonen J, Nishina A, Graham S. Peer harassment, psychological adjustment, and school functioning in early adolescence. J Educ Psychol. 2000;92:349-359.
45. Spriggs AL, Iannotti R, Nansel TR, et al. Adolescent bullying involvement and perceived family, peer and school relations: Commonalities and differences across race/ethnicity. J Adolesc Health. 2007;41(3):283- 293.
46. Parker JG, Asher SR. Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk?. Psychol Bull. 1987;102(3):357.
47. Özbek ÖY, Taneri PO. Bibliyoterapi kullanarak akran zorbalığı ile mücadele: bir kapsayıcı eğitim stratejisi. Anı Yayıncılık: Ankara; 2022.
48. Rawlings JR. A critical review of anti-bullying programs in North American elementary schools. J Sch Health. 2019;89(9):759- 780.
49. Jiménez-Barbero JA, Ruiz-Hernández JA, Llor-Zaragoza L, et al. Effectiveness of anti-bullying school programs: A meta-analysis. Child Youth Serv Rev. 2016;61:165-175.
50. Evans CBR, Fraser MW, Cotter KL. The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systemic review. Aggress Violent Behav. 2014;19:532-544.
51. Nickerson AB. Preventing and intervening with bullying in schools: A framework for evidence-based practice. Sch Ment Health. 2019;11(1):15-28.
52. Erk A. Akran zorbalığı, okullarda akran zorbalığını önleme çalışmaları ve zorbalık döngüsündeki çocuklar için uygulamalar. Kıbrıs: Ekinoks Yayınevi; 2019. s. 13-21.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: The aim of this research is to evaluate the peer bullying faced by physical education and sports teachers working in the Ministry of National Education at secondary education level and to reveal the problems and possible solutions.

Literature Review: Although the concept of bullying spread in Scandinavian countries and later included in research in countries such as Japan, England and Australia in the 1990s, it is known that it first emerged in Sweden in the early 1970s. Olweus, who pioneered the most extensive studies conducted in Sweden, argued that three important factors should occur for the emergence of peer bullying. One of them is that the behaviors exhibited are harmful, the other is that they are

continuous, and lastly, there is a noticeable power difference between the perpetrators and the perpetrators. (3). Many researchers have developed programs to prevent bullying or to react in case of it. It has been concluded that teachers are very effective in these programs. It has been revealed that it is important to organize behavior choices, to observe students in their spare time or between classes, to exhibit exemplary behaviors and to prepare the classroom climate in a pleasant way while putting forward classroom rules. Studies show that it is important to prevent and intervene in the issue of peer bullying. (14-15). Around the phenomenon of bullying, there are things to be done by the parents of the students, the students themselves, and the whole society in which they live. In our country, it can be said that there are few studies in which the administrators and teachers involved in the school phenomenon. It is thought that teachers at school have an effect on peer bullying as in every other subject. It is known that peer bullying behaviors are more effective in places where teachers are less in school boundaries. According to the students' statements, it is stated that peer bullying is more common in the school garden, and according to the teachers' statements, it is more common in the gardens and corridors. It was thought that these results were achieved by the teachers keeping watch in the corridor and school garden. (16-18).

Methodology: It is a qualitative study in which the opinions of physical education and sports teachers about peer bullying (on prevention or intervention) are investigated. In this study, the interpretative phenomenology design, one of the qualitative research approaches, was used. The main purpose of this design is to interpret the facts told by the participating individuals in relation and to reach the attributed meanings (19-20). The data were collected through a semi-structured interview form and analyzed with content analysis and descriptive analysis methods, which are also qualitative research methods. Through a semi-structured interview form, physical education and sports teachers were interviewed face-to-face and open-ended questions prepared beforehand were asked to get detailed information. The interviews were audio recorded. Then, the data were analyzed through content analysis and descriptive method, and themes and sub-themes were created. The themes revealed were interpreted and the results were tried to be reached (21-22).

Considering that the data may differ, the study group of this research; a total of 26 Physical Education and Sports and Teachers, 9 women and 17 men, working in secondary and high schools affiliated to the Ministry of National Education in Malatya, Turkey. In addition, in qualitative studies, purposive sampling methods 'Asynchronous Sampling' and 'Chain Sampling' were used in the selection of samples. Homogeneous sampling is sampling that targets a small but similar distinct subgroup (23). In this study; a semi-structured interview form developed by the researchers by taking expert

opinions was used. Semi-structured interview technique is known as the most common data collection technique in qualitative research (25). The interview form was applied to 26 physical education and sports teachers who are currently working and who support the study with the awareness of voluntary participation. The interview with each teacher lasted approximately 20-30 minutes. In this study, after the interview form was applied, the audio recordings were transferred to Word, and the content analysis and descriptive analysis of the collected answers were made. In content analysis; while creating themes and interpreting them with concepts that are very close and similar to each other, in the descriptive analysis, the collected answers were transformed into general expressions and interpreted. In order to provide a better understanding, reliability and validity of the collected data, they have been transferred in tables quantitatively. In this way, the study was understood by using the purposive sampling method (22, 26).

Result and Conclusions: Within the scope of this research, physical education and sports teachers were asked for information about the types of bullying they encountered throughout their professional lives. When the obtained data are examined, these are; "Verbal violence, physical violence, isolation, theft, forcible taking of goods or money, cyberbullying, show of power, etc." has been found to be. When physical education and sports teachers were asked what could be the main factors in the emergence of peer bullying; They stated that "family, friend environment, living environment, school culture, social media, effort to prove oneself, type of music listened to, negativities in daily life". Again in line with this study, when asked about the behaviors that should be exhibited in the face of peer bullying according to physical education and sports teachers; It has been seen that ideas such as "observing, making explanations, being a model, guiding, making assignments, trying to prevent, being a pioneer in changing the school climate" have come to the fore. Opinions of physical education and sports teachers about the effect of physical education lesson and sportive activities against peer bullying were also taken within the scope of this study. These; It has been determined that it has a preventive role, the possibility of directing to sports activities, personality development, inclusion of the environment, the desire to win, ultimately being a child, developmental characteristics, providing the opportunity to meet sports at an early age, and love of lessons. Physical education and sports teachers were asked about their opinions on preventing peer bullying. of teachers; It has been observed that they emphasize factors such as teachers' perspective, teachers' attitudes, teaching methods, seminars, social activities, rewards, regulations in the living environment, providing equality.

Sağlık Çalışanlarının Egzersiz ve Spor Kavramlarına İlişkin Metaforları Metaphors of Healthcare Professionals Related to The Concepts of Exercise and Sports

* Gökhan Çakmak¹, Müge Sarper Kahveci², Elif Karagün³

¹ Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE / cakmakgokhan23@gmail.com / 0000-0003-2307-8444

² Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE / muge.sarperkahveci@kocaeli.edu.tr / 0000-0002-9731-9418

³ Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE / elif.karagun@gmail.com / 0000-0003-1974-4117

* Corresponding author

Özet: Bu araştırmanın amacı sağlık çalışanlarının egzersiz ve spor kavramlarına ilişkin algı ve düşüncelerinin metaforlar aracılığıyla belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda metaforlar yoluyla sağlık çalışanlarının egzersiz ve spora dair algı ve düşüncelerini ortaya koymak için sosyo-demografik özellikleriyle ilgili soruların yanı sıra, katılımcıların spor kavramına dair algı ve düşüncelerini belirlemek için açık uçlu olarak "Egzersiz...benzer çünkü..." ve "Spor...benzer çünkü..." şeklinde boşluk doldurulmalı toplam 12 soru Google Formlar üzerinden hazırlanmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kartopu örnekleme kullanılarak yapılan bu çalışmada katılımcıların sağlık çalışanı olması araştırmaya dahil olabilmeye ölçütü olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunu gönüllü olarak araştırmaya katılan 287 sağlık çalışanı oluşturmuştur. Araştırma için etik kurul izni alındıktan sonra kartopu örnekleme yöntemiyle toplam 287 sağlık çalışanına ulaşılmıştır. Sağlık çalışanlarının doldurduğu formlar kontrol edilmiş ve ilk etapta geçerli kabul edilen toplam 262 form Microsoft Excel programında kategorize edilmiş, uzman değerlendirmesi yapıldıktan sonra SPSS ortamına aktarılmış, yüzdelik dağılımları alınmış ve tablolaştırılarak yorumlanmıştır. Eksik ve hatalı formlar çıkarıldıktan sonra egzersiz kavramı için toplam 229 anket, spor kavramı için ise 257 anket analize tabi tutulmuştur. Araştırma sonucunda sağlık çalışanlarının oluşturduğu metaforlar değerlendirildiğinde spora karşı olumlu düşünceleri ifade eden metaforlar geliştirdikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sağlık çalışanı, metafor, spor kavramı, egzersiz.

Abstract: This research aims to be determined the thought of the healthcare professionals about the exercise and the sports concepts through metaphors. In accordance with this purpose, in order to reveal the perception and thought of healthcare professionals about exercise and sports through metaphors, in addition to questions about their socio-demographic characteristics, in order to determine the participants' perceptions and thoughts about the concept of sports, a total of 12 open-ended questions have been prepared via Google Forms, such as "Exercise is parallel to... because..." and "Sports is parallel to... because...". In this study, which was conducted using criterion sampling and snowball sampling from the purposeful sampling methods, the fact that the participants have been healthcare professionals was determined as the criterion for participation in the research. The study group have consisted of 287 healthcare professionals who participated in the research voluntarily. After research ethics committee approval has been gotten for the research, 287 healthcare professionals have been reached by means of snowball sampling method. The forms filled out by healthcare professionals were checked and a total of 262 forms that were accepted as valid in the first place were categorized in the Microsoft Excel program, transferred to the SPSS environment after expert evaluation, percentage distributions were taken and interpreted by tabulating. After the incomplete and incorrect forms were removed, a total of 229 questionnaires for the exercise concept and 257 questionnaires for the sport concept were subjected to analysis. As a result of the research, when the metaphors created by healthcare professionals have been evaluated, it is seen that they have developed metaphors expressing the thought that they developed positive attitudes towards sports.

Keywords: Healthcare professional, metaphor, sports term, exercise.

Received: 24.07.2023 / Accepted: 21.12.2023 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1332238>

Citation: Çakmak, G., Kahveci, M.S., Karagün, E. (2024). Sağlık Çalışanlarının Egzersiz ve Spor Kavramlarına İlişkin Metaforları, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13(1), 28-38.

GİRİŞ

Sporun tarihsel süreçte hangi amaçlarla yapıldığı ve ne zaman ortaya çıktığı tam olarak bilinmese de günümüzde toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline geldiği söylenebilir. Mangane'ye göre spor, kendine özgü kurum ve kuralları olan, yarışma tarzında uygulanan, bazı özellikleri ile oyuna bazı özellikleri ile de işe benzeyen, profesyonel faaliyete dönüşmeye elverişli, baskın yönü fiziksel efor olan serbest zaman aktivitesidir (1). Spor aynı zamanda bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araç şeklinde de açıklanmıştır (2).

Bilimsel gelişmeler aracılığıyla ulaşılan önemli sonuçlardan birinin de sporun insan yaşamının önemli bir parçası olması gerekliliği ve bunun sonucunda spor aracılığıyla önemli fiziksel ve psikolojik kazanımlar elde edileceği olduğu söylenebilir (3). Ayrıca özgüvende artış, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, uyku problemlerinden kurtulma, stresle başa çıkma gibi ruhsal pek çok olumlu etkilerinden söz edilmiştir (4). Yaşam boyu fiziksel aktivite katılımının ise obezite ile mücadele, optimal sağlığı ve zindeliği geliştirmek ve sürdürmek gibi yararlar sağladığı görülmüştür (5). Spor yapmayı yaşam felsefesi haline getiren insanların stres

düzeylerinin daha az olduğu, öfke kontrolünün daha yüksek olduğu ve yaşamlarını daha kaliteli yaşadıkları bildirilmiştir (6).

Spora katılım sağlığın pekiştirilmesi, hastalıklardan korunma ve psikososyal iyilik hali açısından oldukça önemlidir (7). Spor ve egzersize katılımın travmatik veya stresli bir olayın ardından kişisel gelişim için bir katalizör görevi gördüğünden de söz edilir (8). Her ne kadar halk arasında yürüyüş gibi fiziksel aktiviteler bile "spor yapmak" olarak tanımlansa da bu tanımlama doğru bir tanımlama değildir. Çoğu zaman günlük yaşamda "spor yapmak" olarak kullanılan kavram aslında egzersizdir. Egzersizin spordan farkı ise rekabet içermemesi, daha çok sağlığın kazanılması, yaşam kalitesinin artırılması hedefini gözetmesidir.

Bir bütün olarak bakmak gerekirse hem sporun hem de egzersizin bireylerin fizyolojik, psikolojik ve pedagojik iyi oluşları üzerinde pozitif etkileri olduğu söylenebilir. Özellikle günümüz dünyasının fiziksel hareketleri azaltıcı yaşam tarzı düşünüldüğünde egzersiz ve spor kavramları daha da önem kazanmaktadır.

Egzersiz ve sporun bireylerin sağığına olan pozitif etkileri çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur (9–11). Bu açıdan sağıık alanında çalışan bireyler tarafından sağıık kazanılması ve hastalıklardan korunma açısından hastalara ve danışanlara genellikle düzenli egzersiz ve spor yapmaları önerilmektedir. Ayrıca sağııklı bireylerin de sağııklarını korumaları açısından da yine egzersiz ve spor yapmaları tavsiye edilmektedir. Egzersiz ve spor hakkında farklı kesimlerin tutumlarını ve düşüncelerini öğrenmek için çeşitli çalışmalar yapılmış (12–15) olsa da sağıık çalışanlarının egzersiz ve spor hakkındaki düşüncelerini değerlendiren çalışmalara bakıldığında yeterince üzerinde durulmamış bir alan olduğu görülmektedir. Bu açıdan sağıık çalışanlarının egzersiz ve spora ilişkin görüşleri merak edilerek; sağıık çalışanlarının egzersiz ve spor kavramlarına ilişkin düşünceleri metaforlar aracılığıyla belirlenmek istenmiştir.

Araştırmanın bu ana amacından yola çıkılarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

-Sağıık çalışanlarının egzersiz kavramı hakkındaki algı ve düşünceleri nelerdir?

-Sağıık çalışanlarının spor kavramı hakkındaki algı ve düşünceleri nelerdir?

-Sağıık çalışanlarının egzersiz ve spor kavramına yönelik ürettiğı metaforlardan oluşturulan kategoriler branşlara göre değişiklik göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim desenine göre dizayn edilmiştir. Katılımcıların metaforlar yoluyla spor ve egzersiz olgularına yükledikleri anlamlar araştırılmıştır. Metaforlar, olayların oluşumu ve işleyişi hakkında düşüncelerimizi yapılandıran ve yönlendiren güçlü zihinsel araçlardır (16). Yine metaforlar, bireylerin bir konu hakkındaki algı ve düşüncelerini araştırmak için kullanılabilir (14). Böylece bireylerin olgulara yükledikleri anlamlar anlaşılmaya çalışılır.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada metaforlar aracılığıyla sağıık çalışanlarının egzersiz ve spora dair algı ve düşüncelerini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu: Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak yapılan bu araştırmada katılımcıların sağıık çalışanı olması araştırmaya dahil olabilmek için ölçütü olarak belirlenmiştir. Etik Kurul izinleri alındıktan sonra Google formlar üzerinden anket formları hazırlanmış ve kartopu yöntemi kullanılarak anketler dağıtılmıştır.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini gösteren Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılanların %66,1 gibi bir oranda çoğunluğunun kadın, %33,9'u erkek olduğu, %35'inin 48 yaş ve üstü, %30,4'ü 28-37 yaş arasında, %19,5'inin 38-47 yaş arasında, %15,2'sinin ise 18-27 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Sağıık çalışanlarının, %44,4'ünün lisans eğitimine, %15,6'sının yüksek lisans, %17,1'inin doktora düzeyinde ve %4,3'ünün de lise düzeyinde eğitime sahip olduğu bulunmuştur. Yine %63 gibi bir oranda büyük bir bölümünün evli %37 oranında bekar

olduğı, yaptıkları iş/meslek açısından bakıldığında; %32,3'ü hekim, %20,2'si hemşire, %17,1'i akademik personel, 10,1'i sağıık alanında teknik destek veren teknisyen veya tekniker olduğu, %7,8'i sağıık memuru, %1,2'sinin ebe, %11,3'ünün de sağıık alanında hizmet veren diğer gruptan olduğu belirlenmiştir. Meslek deneyimlerine bakıldığında ise %40,1'inin 1-10 yıl arasında çalışanlar, %21'inin 31 yıl ve üzerinde çalışanlar, %20,2'sinin 21-30 yıl arası, %18,7'sinin 11-20 yıl arası çalışanlar olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların serbest zamanlarında herhangi bir etkinliğe katılıp katılmadıkları sorgulandığında; %63,4'ünün serbest zamanlarında herhangi bir etkinliğe katılmadıkları, %36,6'sının bir etkinliğe katıldığı görülmüştür. Daha önce herhangi bir spor etkinliğine katılıp katılmadıklarına ilişkin soruya %87,5'inin aktif olarak veya daha önce spor yaptığı, %12,5'inin ise daha önce spor yapmadığı bulunmuştur. Ayrıca basketbol, yüzme, futbol, bisiklet, pilates gibi 20 farklı spor branşıyla ilgilendikleri görülmüştür.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Kadın	170	66,1
	Erkek	87	33,9
Yaş	18-27 yaş	39	15,2
	28-37 yaş	78	30,4
	38-47 yaş	50	19,5
	48 yaş ve üstü	90	35
Eğitim Durumu	Lise	11	4,3
	Üniversite	114	44,4
	Yüksek Lisans	50	15,6
	Doktora	44	17,1
Medeni Durum	Tıpta Uzmanlık	48	18,7
	Evli	162	63
Meslek	Bekar	95	37
	Hekim	83	32,3
	Akademik Personel	44	17,1
	Hemşire	52	20,2
Meslek Deneyimi	Ebe	3	1,2
	Sağıık Teknisyeni/Teknikeri	26	10,1
	Sağıık Memuru	20	7,8
	Diğer	29	11,3
	1-10 yıl	103	40,1
Serbest Zaman Etkinliğine Katılım	11-20 yıl	48	18,7
	21-30 yıl	52	20,2
	31 yıl ve üstü	54	21
	Var	94	36,6
Spor Yapma Durumu	Yok	163	63,4
	Evet	225	87,5
	Hayır	32	12,5

Verilerin Toplanması: Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan anket aracılığıyla Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Kullanılan anket formunun ilk bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair sorular yer almıştır. Anket formunun ikinci bölümünde ise sağıık çalışanlarının spor kavramına ilişkin algı ve düşüncelerini anlayabilmek adına açık uçlu olarak “Egzersiz...benzer çünkü...” ve “Spor...benzer çünkü...” şeklinde sorular yöneltilmiş ve akıllarına ilk gelen cevap ile yanıtlamaları istenmiştir. Anket dağıtım işlemi için bir hafta süre tanınmış ve bir hafta sonunda araştırmaya gönüllü olarak katılan 287 sağıık çalışanının doldurduğu formlar incelenmiş ve ilk etapta tüm soruların cevaplandırıldığı 262 anket geçerli kabul edilmiştir. Anketlere verilen yanıtlar detaylı incelendiğinde egzersiz kavramına ilişkin boşluk doldurma sorusunda 33 anket, spor

kavramına ilişkin boşluk doldurma sorusunda ise 5 anket hatalı ya da eksik cevaplar nedeniyle değerlendirilmemiştir. Geriye kalan egzersiz kavramı için toplam 229 anket, spor kavramı için ise 257 anket analize tabi tutulmuştur.

Verilerin Analizi: İçerik analizinde nicel yöntemle anlaşılması zor olan kavramları araştırmak mümkündür (17) bilgisinden hareketle elde edilen verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşmak amacıyla bu araştırmada da içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Microsoft Excel paket programı kullanılarak veriler bir araya getirilmiştir. Verilerin kodlama ve kategorizasyon işlemleri Microsoft Excel programında yapılmıştır. SPSS 25.0 paket programıyla da hem sosyo-demografik bilgilerin hem de sayısal veriler haline getirilen metafor ve kategorilerin analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda katılımcılar tarafından toplam egzersiz kavramı hakkında 144 farklı metafor, spor kavramı hakkında ise 135 farklı metafor oluşturulduğu görülmüştür. Anlamca yakın metaforlar bir araya getirilerek gruplandırma işlemi yapılmış ve bu işlem sonucunda egzersiz kavramında 12 kavramsal kategori, spor kavramında ise 16 kavramsal kategori oluşturulmuştur.

Bu kategoriler egzersiz kavramı için bağımlılık, bedensel kazanım, dinlenme/rahatlama, doğa, emek gerektiren, eşya, gereklilik, mutluluk veren, sağlık veren, sanat ve ahenk, temel

ihtiyaç ve yaşam kategorileridir. Spor kavramı için ise bağımlılık, bedensel kazanım, bireysellik, canlı varlık, devamlılık, dinlenme/rahatlama, doğa, emek gerektiren, felsefe, geliştirici, gereklilik, haz veren besin, mutluluk veren, sağlık veren, temel ihtiyaç ve yaşam kategorileridir.

Geçerlik ve Güvenirlik: Verilerin analizi araştırmacılar tarafından ayrı ayrı yapılmış, akabinde uzman görüşü de alınarak metaforlar ve kategoriler kararlaştırılmıştır. Bu şekilde araştırmanın güvenilirliğini arttırmak ve yanlılığı azaltmak amaçlanmıştır. Miles ve Huberman (18) tarafından geliştirilen uyum yüzdesi [$\text{Güvenirlik} = \frac{\text{Görüş Birliği}}{(\text{Görüş Birliği} + \text{Görüş ayrılığı})} \times 100$] formülü dikkate alınmış ve bu hesaplama sonrasında uyum yüzdesi %85 ve %87 olarak bulunmuştur. Uyum yüzdesinin %80'in üzerinde olması araştırmanın güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (18). Araştırmacıların daha önce nitel araştırmalar ve metafor çalışmaları yapmış olması da (19,20) araştırma güvenilirliğini arttırmaktadır.

Geçerliği sağlamak için nitel araştırmalarda ulaşılan sonuçların objektif olarak elde edilmesi ve ifade edilmesi gerektiği belirtilmiştir (17). Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar aşama aşama ve tüm detaylarıyla açıklanmış, ayrıca katılımcıların ifadelerine de doğrudan alıntılarla yer verilerek geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Egzersiz Kavramına Yönelik Oluşturduğu Metaforların Sayısal Dağılımları

Metafor	n	Metafor	n	Metafor	n	Metafor	n
Acı	1	Düzenli yaşam	1	Meditasyon	1	Spagetti	1
Ağaç	3	Eğlence	1	Merdiven	1	Spor	3
Ağaç dalı	1	Elbise	1	Meyve	1	Sporun devamı	1
Akort yapma	1	Endorfin	1	Motor	1	Su	10
Anti-aging krem	1	Enerji	2	Mutluluk	1	Su içmek	5
Antidepresan	2	Esneme	1	Müzik	4	Süpürge	1
Arabaya benzin koymak	1	Fizik tedavi	1	Müzik dinlemek	2	Şarap	1
Aşk	1	Gıda	1	Nefes	2	Şarj etme	1
Bağımlılık yapan madde	2	Görev	1	Nefes almak	10	Şiir	1
Bale	1	Güçlü olmak	1	Nefes kapasitesi	1	Temizlik	1
Besin	2	Güne gülümseme	1	Normalden uzaklaşmak	1	Terapi	1
Beslenme	1	Günlük am	1	Nota	1	Titreşim	1
Bilgisayar işlemcisi	1	Günlük işler	2	Nöbet	1	Tohum ekmek	1
Bisiklet sürmek	1	Hamur	1	Oksijen	2	Tok olmak	1
Bulut	1	Hava	1	Oyun oynama	1	Tomurcuk	1
Canlılık	1	Hayat	8	Ödev	1	Tutku	1
Cerrahi pratik	1	Heykeltıraş	1	Ödül	1	Tütün	1
Cesaret	1	Huzur	1	Özgürlük	1	Umut	1
Çalışmak	3	Ilık rüzgar	1	Pamuk	1	Uyanma	1
Çay	1	İkaz butonu	1	Patron	1	Uyku	5
Çiçek sulamak	1	İlaç	9	Prova	1	Uyumak	1
Çikolata	5	İlkokul	1	Rahatlama	1	Uzuvlar	1
Çivi	1	İlmek ilmek dokuma	1	Ruh	1	Viral bulgu almak	1
Çocuk	1	İş	1	Ruhunu özgürleştirme	1	Vitamin	1
Çocuk bakmak	1	İşkence	3	Rutinler	1	Vücut yapı taşı	1
Dans	3	İyileşmek	1	Saat	1	Yamaç	1
Dans etme	1	Kalp	1	Saat döngüsü	1	Yaşamak	1
Dayak yemek	1	Kalp atımı	1	Sabır	1	Yemek	7
Değişim	1	Kitap	1	Sağlık	3	Yemek yeme	1
Dere	1	Kitap okumak	1	Sağlık kürü	1	Yenilenme	1
Ders çalışmak	2	Kitap sayfası	1	Sağlık uygulaması	1	Yorgunluk	1
Dinlenme	1	Konuşmak	1	Sağlıklı yaşam	1	Yük	1
Disiplin	2	Koşma	1	Salıncakta sallanmak	1	Zombi	1
Diyet	2	Lastik	2	Sebze	1		
Doping	1	Makara	1	Sevilmek	1		
Dram	1	Makine	1	Sınav	1		
Düzen	1	Makine bakımı	1	Sınır	1		

Tablo 3. Katılımcıların Spor Kavramına Yönelik Oluşturduğu Metaforların Sayısal Dağılımları

Metafor	n	Metafor	n	Metafor	n	Metafor	n
Ağaç	3	Dik yokuş	1	İvme	1	Resim	1
Ağrlık	1	Dinç olma	2	Kahve içmek	1	Resim yapma	1
Akarsu	1	Dinlenme	1	Kalp	2	Saat	1
Antidepresan	2	Disiplin	1	Kartal	1	Sağlık	3
Arabesk müzik	1	Diyet	1	Kelebek	1	Sağlıklı yaşam	5
Arkadaş	1	Doğa	2	Kendini dinlemek	1	Sağlıklı yiyecek	1
Arrest	1	Dostluk	1	Keyif	1	Sanat	4
Askerlik	2	Duygu	1	Kısa film	1	Seks	1
Aşk	9	Dünyanın döngüsü	1	Kitap okumak	2	Sigara	1
At	1	Egzersiz	1	Koruyucu sağlık	1	Spagetti	1
Atik olma	1	Eğlence	1	Lüks	1	Su	7
Ayakta tutma	1	Enerji	1	Makina	2	Su içme	1
Baharat	1	Ev işi	1	Meditasyon	6	Şarj etme	1
Bakım yapmak	1	Evcil hayvan	1	Merdiven çıkmak	1	Şenlik	1
Bebek	1	Eziyet	1	Meslek	1	Tedavi	2
Bilgi öğrenmek	1	Fidan	1	Meyve	1	Temizlik	2
Buz	1	Fotoğraf	1	Mutluluk	4	Terapi	1
Bypass	1	Gel-git	1	Müzik	4	Tırmanmak	1
Cila	1	Gereklilik	2	Nefes	10	Toprak	1
Çalışma hayatı	2	Gıda	4	Nöbet	1	Uyku	2
Çalışmak	4	Gülmek	1	Oksijen	1	Uykudan uyanma	1
Çark	1	Güneş	4	Okul	2	Yarışmak	3
Çark dişlisi	1	Güzel bir ilişki	1	Okyanus	1	Yaşam	27
Çiçek	4	Hava	2	Orman	1	Yaşam felsefesi	1
Çikolata	1	Hayal	2	Oruç tutma	1	Yay	1
Çikolata yemek	1	Hayat	2	Oyun	1	Yemek yapma	1
Çikolatalı pasta	1	Hayat enerjisi	1	Öğretmen	1	Yemek yeme	8
Çocuk	1	Huzur	2	Özgür kuş	1	Yol	1
Çocuk olmak	1	Işık	1	Özgürlük	1	Yükümlülük	1
Çocukluk	1	İlaç	7	Parmak izi	1	Zihin temizleme	1
Dans etme	5	İletişim	1	Pozitif enerji	1	Zorluk	2
Deniz	2	İnşaat	1	Psikolog	1	Zorunluluk	1
Denizdeki dalga	1	İş	1	Psikoterapi	1		
Ders çalışmak	1	İşkence	1	Rekabet	1		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların egzersiz kavramına yönelik olarak toplam 134 farklı metafor oluşturduğu görülmüştür. Bu metaforlardan en sık kullanılanları ise yaşam (27), nefes (10), aşk (9), yemek yeme (8), ilaç (7) ve su (7) şeklindedir.

Tablo 4. Egzersiz Kavramı Kavramsal Kategorileri ve Bu Kategorileri Oluşturan Metaforların Sayısal Dağılımları

Kategori	Metaforlar	Farklı Metafor Sayısı	f	%
Temel İhtiyaç	Besin, beslenme, gıda, hava, konuşmak, meyve, nefes, nefes almak, oksijen, spor, su, su içmek, tok olmak, uyku, vitamin, yemek, yemek yeme	17	50	19,5
Emek Gerektiren	Acı, cerrahi pratik, cesaret, çalışmak, çiçek sulamak, çocuk bakmak, dayak yemek, dere, ders çalışmak, disiplin, diyet, dram, görev, ilaç,ilmek ilmek dokuma, iş, işkence, merdiven, saat, saat döngüsü, sabır, spor, sporun devamı, temizlik, tohum ekmek, yamaç, yastık, yorgunluk, yük, zombi	30	37	14,5
Sağlık Veren	Ağaç, antidepresan, doping, endorfin, fizik tedavi, ilaç, iyileşmek, kalp, motor, ödül, rahatlama, sağlık, sebze, terapi, umut, viral bulgu almak, yenilenme	17	26	10,1
Yaşam	Canlılık, günlük işler, hayat, nota, nöbet, patron, rutinler, sağlıklı yaşam, sınav, yaşam, yaşam tarzı	11	20	7,8
Dinlenme/Rahatlama	Değişim, dinlenme, esneme, huzur, ılık rüzgar, meditasyon, nefes, normal yaşantıdan uzaklaşma, özgürlük, pamuk, ruhunu serbest bırakma, sevilme, tutku, uyku, uyumak, spagetti	16	18	7,0
Sanat ve Ahenk	Akort yapma, bale, dans, dans etme, heykeltraş, kitap, kitap sayfasi, makara, müzik, müzik dinlemek, prova, şiir	12	18	7,0
Bedensel Kazanım	Anti-aging krem, arabaya benzin koymak, bisiklet sürmek, çivi, diyet, düzenli yaşam, enerji, ikaz butonu, kalp atımı, koşma, nefes kapasitesi artışı, sağlık, sağlık kürü, spor, şarj etme, titreşim, uyanma	17	17	6,6
Mutluluk Veren	Çikolata, çocuk, düzen, eğlence, enerji, güçlü olmak, günlük anı, hamur, mutluluk, oyun oynama, salıncakta sallanmak, şarap	12	17	6,6
Gereklilik	Aşk, bilgisayar işlemcisi, bulut, ilkokul, makine, makine bakımı, ödev, ruh, sağlık uygulaması, uzuvlar, vücut yapı taşı, yaşamak	12	12	4,7
Bağımlılık	Bağımlılık yapan madde, çay, kitap okumak, tütün	4	5	1,9
Doğa	Ağaç, ağaç dalı, tomurcuk	3	4	1,6
Eşya	Elbise, lastik, süpürge	3	4	1,6

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların egzersiz kavramı hakkında en çok temel ihtiyaç kategorisinde yer verilen metaforlar ürettiği görülmüştür. Bu kategori altında 17 farklı metafor üretildiği ve bu metaforlardan en fazla 50 (%19,5) sağlık çalışanı tarafından kullanılan temel ihtiyaç kategorisi olduğu görülmüştür. İhtiyaç kategorisinin ardından ikinci sırada ise 30 kişi tarafından (%14,5) üretilen emek gerektiren kategorisi olduğu ve bu kategoride de toplam 37 farklı metafor üretildiği, ardından üçüncü sırada 26 kişi

tarafından (%10,1) üretilen sağlık veren kategorisi olduğu ve bu kategori altında da toplam 17 metafor üretildiği görülmüştür. Çalışanların en fazla kullandıkları metaforların yer aldığı ilk üç sıradaki kategorilerin ardından sırasıyla; yaşam (%7,8), aynı oranda olan dinlenme/rahatlama (%7,0) ile sanat ve ahenk (%7,0), yine aynı oranda olan mutluluk veren (%6,6) ile bedensel kazanım (%6,6), sonrasında gereklilik (%4,7), bağımlılık (%1,9) ve yine aynı oranda olan eşya (%1,6) ile doğa (%1,6) kavramsal kategorilerin yer aldığı görülmüştür.

Tablo 5. Spor Kavramı Kavramsal Kategorileri ve Bu Kategorileri Oluşturan Metaforların Sayısal Dağılımları

Kategori	Metaforlar	Farklı Metafor Sayısı	f	%
Mutluluk Veren	Arkadaş, aşk, ayakta tutma, bakım yapmak, çocuk olmak, çocukluk, dans etme, dostluk, eğlence, enerji, evcil hayvan, fotoğraf, gülmek, güzel bir ilişki, huzur, keyif, kitap okumak, meditasyon, mutluluk, müzik, oyun, özgür kuş, özgürlük, pozitif enerji, resim, resim yapma, sanat, şenlik, yaşam, yaşam felsefesi	30	47	18,3
Sağlık Veren	Antidepresan, atik olma, bypass, cila, dans etme, dinç olma, egzersiz, gereklilik, gıda, hayat enerjisi, huzur, ilaç, koruyucu sağlık, oruç tutma, psikolog, psikoterapi, sağlık, sağlıklı yaşam, sağlıklı yiyecek, sanat, tedavi, terapi, yaşam, yay, yemek yeme	25	43	16,7
Temel İhtiyaç	Baharat, gıda, hava, iletişim, nefes, oksijen, su, su içme, uyku, yemek yeme	10	27	10,5
Yaşam	Duygu, hayal, hayat, müzik, uykudan uyanma, yaşam	6	26	10,1
Devamlılık	Askerlik, bilgi öğrenmek, buz, çalışma hayatı, çalışmak, çark, çark dişlisi, disiplin, diyet, gel-git, iş, kitap okumak, makine, meslek, öğretmen, saat, temizlik, yarışmak, yemek yapma, yol, yükümlülük	21	24	9,3
Emek Gerektiren	Ağırılık, arrest, çalışmak, dik yokuş, ev işi, eziyet, inşaat, lüks, merdiven çıkmak, nöbet, okul, rekabet, sağlıklı yaşam, temizlik, turmanmak, yarışmak, zorluk	17	20	7,8
Doğa	Akarsu, deniz, denizdeki dalga, doğa, dünyanın döngüsü, güneş, ışık, meyve, okyanus, orman, su, toprak	12	17	6,6
Dinlenme/Rahatlama	Dinlenme, kendini dinlemek, meditasyon, müzik, nefes, uyku, zihin temizleme	7	13	5,1
Canlı Varlık	Ağaç, at, çiçek, çocuk, fidan, kartal, kelebek	7	12	4,7
Bedensel Kazanım	Şarj etme, yaşam	2	5	1,9
Geliştirici	Bebek, çalışmak, ders çalışmak, ivme, okul	5	5	1,9
Bağımlılık	Çikolata yemek, kahve içmek, seks, sigara	4	4	1,6
Gereklilik	Kalp, sanat, zorunluluk	3	4	1,6
Haz Veren Besin	Çikolata, çikolatalı pasta, spagetti, yemek yeme	4	4	1,6
Felsefe	Arabesk müzik, hayat tarzı, kısa film	3	3	1,2
Bireysellik	İşkence, parmak izi	2	2	0,8

Tablo 5 incelendiğinde spor kavramı hakkında en çok mutluluk veren kategorisinde yer alan metaforlar ürettiği görülmüştür. Bu kategoride 30 farklı metafor üretildiği ve bu metaforlardan en fazla 47 (%18,3) sağlık çalışanı tarafından kullanılan mutluluk kategorisi olduğu belirlenmiştir. Ardından ikinci sırada 43 kişi tarafından (%16,7) üretilen sağlık veren kategorisi olduğu ve bu kategoride de toplam 25 farklı metafor üretildiği, ardından üçüncü sırada 27 kişi tarafından (%10,5) üretilen temel ihtiyaç kategorisi olduğu ve bu kategori altında da toplam 10 metafor üretildiği görülmüştür. Çalışanların spor kavramı için en fazla kullandıkları metaforların yer aldığı ilk üç sıradaki kategorilerin ardından sırasıyla; yaşam (%10,1), devamlılık (%9,3), emek gerektiren (%7,8), doğa (%6,6), dinlenme/rahatlama (%5,1), canlı varlık (%4,7), aynı oranda olan geliştirici (%1,9) ile bedensel kazanım (%1,9), yine aynı oranda olan bağımlılık (%1,6) ile haz veren besin (%1,6) ve gereklilik (%1,6), sonrasında felsefe (%1,2) ve en son da bireysellik (%0,8) olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Sağlık Çalışanlarının Ürettikleri Metaforların Yer Aldığı Kavramsal Kategorilerin Mesleki Branşlarına Göre Dağılımı

Kategoriler	Hekim		Akademik Personel		Hemşire		Ebe		Sağlık Teknisyeni/ Teknikeri		Sağlık Memuru		Diğer	
	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor
Bağımlılık	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
Bedensel Kazanım	7	2	3	1	4	1	0	0	1	1	0	0	2	0
Bireysellik	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	0	-	1
Canlı Varlık	-	6	-	2	-	6	-	0	-	0	-	0	-	1
Devamlılık	-	7	-	5	-	4	-	0	-	3	-	2	-	3
Dinlenme/ Rahatlama	4	4	4	1	4	5	0	0	1	0	2	2	3	1
Doğa	3	7	0	2	0	2	0	0	1	2	0	0	0	4
Emek Gerektiren	13	5	5	3	8	7	0	1	3	0	2	2	6	2
Eşya	1	-	1	-	2	-	0	-	0	-	0	-	0	-
Felsefe	-	1	-	0	-	2	-	0	-	0	-	0	-	0
Geliştirici	-	0	-	1	-	1	-	0	-	2	-	0	-	1
Gereklilik	3	1	1	0	4	1	1	0	0	1	2	1	1	0
Haz Veren Besin	-	1	-	0	-	1	-	0	-	0	-	0	-	2
Mutluluk Veren	7	18	1	8	3	8	2	2	2	3	0	2	2	6
Sağlık Veren	10	15	5	9	5	0	0	0	1	6	0	2	4	
Sanat ve Ahenk	6	-	4	-	2	-	0	-	2	-	1	-	3	-
Temel İhtiyaç	14	5	10	6	7	5	0	0	11	7	5	4	3	0
Yaşam	4	10	3	4	5	6	0	0	3	0	2	5	3	1

Tablo 6’da sağlık çalışanlarının mesleki branşları açısından egzersiz ve spor kavramı için ürettikleri metaforlardan oluşturulan kavramsal kategorilere ilişkin sayısal dağılımları verilmiştir.

Tablo 7. Sağlık Çalışanların Ürettikleri Metaforlardan Oluşan Kavramsal Kategorilerin Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı

Kategoriler	Spor Yapan		Spor Yapmayan	
	Egzersiz	Spor	Egzersiz	Spor
Bağımlılık	5	4	0	0
Bedensel Kazanım	13	4	4	1
Bireysellik	-	2	-	0
Canlı Varlık	-	9	-	3
Devamlılık	-	22	-	2
Dinlenme/ Rahatlama	17	9	1	4
Doğa	3	16	1	1
Emek Gerektiren	32	18	5	2
Eşya	4	-	0	-
Felsefe	-	2	-	1
Geliştirici	-	4	-	1
Gereklilik	10	4	2	0
Haz Veren Besin	-	4	-	0
Mutluluk Veren	15	43	2	4
Sağlık Veren	25	39	1	4
Sanat ve Ahenk	16	-	2	-
Temel İhtiyaç	45	24	5	3
Yaşam	17	20	3	6

Tablo 7’de sağlık çalışanlarının spor yapma durumları açısından egzersiz ve spor kavramı için ürettikleri metaforlardan oluşturulan kavramsal kategorilere ilişkin sayısal dağılımları verilmiştir.

Tablo 8. Egzersiz Kavramı İçin Oluşturulan Kategoriler ve Kategorilerden Örnek Cümleler

Kategori	Örnek Cümleler
Bağımlılık	Egzersiz bağımlılık yapan bir maddeye benzer çünkü ne kadar uzun süre yaparsanız bırakmak istemezsiniz. Egzersiz çaya benzer çünkü tadına varırsanız her sabah içersiniz. Egzersiz kitap okumaya benzer çünkü bağımlılık yapar.
Bedensel Kazanım	Egzersiz çiviye benzer çünkü yapınca çivi gibi olursun. Egzersiz düzenli yaşama benzer çünkü sizi dinç tutar Egzersiz şarj etmeye benzer çünkü sonrasında enerjik hissettirir.
Dinlenme/Rahatlama	Egzersiz esnemeye benzer çünkü gevşersin. Egzersiz ılık esen rüzgara benzer çünkü ferahlatır. Egzersiz özgürlüğe benzer çünkü bedenine hükmedersin.
Doğa	Egzersiz ağaca benzer çünkü bizi yaşama bağlar. Egzersiz ağaç dalına benzer çünkü ona baktıkça meyve verir. Egzersiz tomurcuğa benzer çünkü açıldıkça güzelleşirsin.
Emek Gerektiren	Egzersiz çalışmaya benzer çünkü insanı yorar. Egzersiz ilmek ilmek dokumaya benzer çünkü bedeni ve ruhu şekillendirir. Egzersiz merdivene benzer çünkü zorlasa da her basamakta bizi yükseklere taşır.
Eşya	Egzersiz elbiseye benzer çünkü kişiye özeldir. Egzersiz lastiğe benzer çünkü hafif esnetirsen iş görür. Egzersiz süpürgeye benzer çünkü atıkları temizler.
Gereklilik	Egzersiz bilgisayar işlemcisi gibidir çünkü egzersiz olmazsa bilgisayar (insan) işlevsizdir. Egzersiz makine bakımına benzer çünkü insan vücudunun çalışması için gereklidir. Egzersiz vücut yapı taşına benzer çünkü eksikliğinde yıkım olur.
Mutluluk Veren	Egzersiz çikolataya benzer çünkü mutluluk verir. Egzersiz salıncakta sallanmaya benzer çünkü güldürür. Egzersiz şaraba benzer çünkü keyif verir.
Sağlık Veren	Egzersiz fizik tedaviye benzer çünkü ağrılara iyi geliyor. Egzersiz ilaca benzer çünkü insanı sağlığına kavuşturur. Egzersiz kalbe benzer çünkü düzenli çalıştıkça sağlıklı oluruz.
Sanat ve Ahenk	Egzersiz akort yapmaya benzer çünkü akordu yapılmayan bir müzik aletinden doğru sesi alamazsınız. Egzersiz dansa benzer çünkü ritmi vardır. Egzersiz müziğe benzer çünkü tüm enstrümanlar uyum içinde olmalıdır.
Temel İhtiyaç	Egzersiz havaya benzer çünkü onsuz nefes olmaz. Egzersiz nefes almaya benzer çünkü olmazsa olmazdır. Egzersiz suya benzer çünkü su olmadan hayat olmaz.
Yaşam	Egzersiz günlük işlere benzer çünkü hayatın bir parçasıdır. Egzersiz hayata benzer çünkü hayat harekettir. Egzersiz sınava benzer çünkü limitini belirler.

Tablo 8’de egzersiz kavramı için ortaya konan metaforlardan oluşturulan kavramsal kategori altında değerlendirilen her bir kategoriye ait üçer metafor orijinallliği değiştirilmeden örnek olarak verilmiştir.

Tablo 9’da spor kavramı için ortaya konan metaforlardan oluşturulan her bir kavramsal kategori altında değerlendirilen üçer metafor hiç değiştirilmeden örnek olarak verilmiştir.

Tablo 9. Spor Kavramı İçin Oluşturulan Kategoriler ve Kategorilerden Örnek Cümleler

Kategori	Örnek Cümleler
Bağımlılık	Spor çikolata yemeye benzer çünkü yaptıkça daha çok yapasın gelir. Spor kahve içmeye benzer çünkü alışkanlık gerektirir.
Bedensel Kazanım	Spor sekse benzer çünkü bağımlılık yapar. Spor canlılığa benzer çünkü hareket hayattır. Spor hayata benzer çünkü hayat faaliyet ve harekettir. Spor yaşama benzer çünkü kalitedir.
Bireysellik	Spor işkenceye benzer çünkü spordan sonra daha çok yersin. Spor parmak izine benzer çünkü her kişide aynı etkiyi göstermez. --
Canlı Varlık	Spor ağaca benzer çünkü yıllar geçtikçe daha çok büyür. Spor çiçeğe benzer çünkü suladıkça güzelleşir. Spor bir kartala benzer çünkü güç ve özgürlük demektir.
Devamlılık	Spor çalışma hayatına benzer çünkü disiplin ve gayret başarıyı getirir. Spor çalışmaya benzer çünkü duran insanı kimse sevmez. Spor saate benzer çünkü sürekli hareket gereklidir.
Dinlenme/Rahatlama	Spor dinlenmeye benzer çünkü hayata mola vermek için gereklidir. Spor meditasyona benzer çünkü anda kalarak farkındalık yaşatır. Spor zihin temizlemeye benzer çünkü vücudumuzda gösterdiği etki insanı rahatlatır.
Doğa	Spor denizdeki dalgalara benzer çünkü iniş, çıkış ve git gelleri var. Spor güneşe benzer çünkü yaptıkça doğarsın. Spor ışığa benzer çünkü ışıkla beraber daha etkin bir hayatın olur.
Emek Gerektiren	Spor çalışmaya benzer çünkü yorar. Spor dik yokuşa benzer çünkü zor ve yorucudur. Spor dağa tırmanmaya benzer çünkü efor ister.
Felsefe	Spor arabeske benzer çünkü tatlı bir acısı var. Spor hayat tarzıdır çünkü sağlıklı bir yaşam için şart. Spor kısa bir filme benzer çünkü uzun süre konsantre olunmaz.
Geliştirici	Spor bilgi öğrenmeye benzer çünkü öğrendikçe gelişirsin. Spor fizikteki ivme kavramına benzer çünkü bir kere başlayabilerseniz devamı gelir. Spor okula benzer çünkü sürekli yapılıncı hem zihinsel hem de fiziksel gelişim olur.
Gereklilik	Spor kalbe benzer çünkü sürekli çalışması gerekli. Spor sanata benzer çünkü sanatsız yaşanmaz. Spor zorunluluğa benzer çünkü para kazanılan bir iştir.
Haz Veren Besin	Spor çikolatalı pastaya benzer çünkü hayatı renklendirip insanı mutlu eder. Spor spagettiye benzer çünkü spor yaptığımızda spagetti gibi yumuşacık olursunuz. Spor çikolataya benzer çünkü mutluluk verir.
Mutluluk Veren	Spor aşka benzer çünkü tutku işidir. Spor dansa benzer çünkü yapılıncı enerjik hissedersin. Spor oyuna benzer çünkü eğlencelidir.
Sağlık Veren	Spor ispanağa benzer çünkü yapması işkence ama kendisi sağlık deposudur. Spor ilaca benzer çünkü sağlık verir. Spor psikoterapiye benzer çünkü kişi deşarj olur.
Temel İhtiyaç	Spor gıdaya benzer çünkü ihtiyaçtır. Spor nefes almaya benzer çünkü sağlam ve dinç bir vücut için gereklidir. Spor yatmaya benzer çünkü vücut için bir ihtiyaçtır.
Yaşam	Spor hayata benzer çünkü ikisi de yorucudur. Spor yaşama benzer çünkü yoruldukça yol uzar. Spor yaşam kaynağına benzer çünkü yaşam için önemi çoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının egzersiz kavramına ilişkin 144, spor kavramına ilişkin ise 135 farklı metafor oluşturduğu görülmüştür. Bu metaforlar anlamları bakımından incelenmiş ve birbirine yakın olarak görülenler bir araya getirilmiştir. Bu şekilde toplamda egzersiz kavramı için 12, spor kavramı için ise 16 farklı kategoride değerlendirme yapılmıştır.

Tablo 6'da yer alan Egzersiz kavramına yönelik üretilen metaforların yerleştirildiği kavramsal kategoriler en çok kullanılan en az doğru sırasıyla incelendiğinde; egzersiz kelimesi için oluşturulan kavramsal kategorilerden en çok temel ihtiyaç kategorisi altında değerlendirilen metaforlar üretilmiştir. Temel ihtiyaç kategorisi altında üretilen metaforlara bakıldığında “besin, beslenme, gıda, hava,

konuşmak, meyve, nefes, nefes almak, oksijen, spor, su, su içmek, tok olmak, uyku, vitamin, yemek, yemek yeme” şeklinde olduğu görülmüştür. Bu kategori altında yer alan toplam 17 metafor toplam metaforların %19,5'ini oluşturmaktadır. Bu kategoride oluşturulan metaforlar incelendiğinde katılımcıların genellikle fizyolojik ihtiyaçlara yönelik benzetmeler yaptığı görülmektedir.

Literatüre bakıldığında; egzersiz, spor, beden eğitimi ile ilgili farklı metafor çalışmalarının olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmalarda özellikle hareket etme aktif yaşam olarak değerlendirilebilecek beden eğitimi, spor ve egzersiz kavramlarının göze çarpanı bu metaforlara ilişkin kategorilerin temel ihtiyaç, yaşam kaynağı gibi birbiriyale örtüşen yayınların olmasıdır (13,19,21,22).

Egzersiz kas kuvvetini arttırmaktan tutun da dayanıklılığı arttırma, esnekliğini arttırma, kiloyu azaltma ve korumanın yanı sıra kardiyovasküler hastalıklar ve tromboz riskini azaltma, kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini düzeltme, kemik mineral yoğunluğunu arttırma, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi birçok olumlu etkisi bilinmektedir (9). Bu etkiler sağlık çalışanları tarafından yaygın olarak bilindiğinden, egzersizi betimlerken temel ihtiyaç ile ilgili metaforların kullanılmasında etkili olduğu düşünülmüştür.

Emek gerektiren kategorisi egzersiz kavramında en çok metafor üretilen ikinci kategoridir. Bu kategori altında “acı, cerrahi pratik, cesaret, çalışmak, çiçek sulamak, çocuk bakmak, dayak yemek, dere, ders çalışmak, disiplin, diyet, dram, görev, ilaç,ilmek ilmek dokuma, iş, işkence, merdiven, saat, saat döngüsü, sabır, spor, sporun devamı, temizlik, tohum ekmek, yamaç, yastık, yorgunluk, yük, zombi” metaforları değerlendirilmiştir. Toplamda 30 metafor bu kategoridedir. Bu metaforlar katılımcılar tarafından 37 kere tekrar edilmiştir.

Yapılan literatür incelemelerinde egzersiz kavramını açıklamada benzer içeriğe sahip metaforlardan yararlanılan çalışmalar görülmektedir (12,13).

Sağlık alanında çalışanların her zaman duygusal çaba göstermek(23) fiziksel ve zihinsel olarak yoğun emek verme (24) üzerine kurulu bir iş disiplinleri bulunmaktadır. Bu nedenle egzersizin de emek gerektiren uğraşlar arasında olması sebebiyle sağlık çalışanları tarafından bu biçimde algılanmaya müsait olduğu düşünülmüştür.

Egzersiz kavramı için emek gerektiren kategorisinin ardından en çok metafor sağlık veren kategorisinde üretilmiştir. Bu kategori altında üretilen metaforlar “antidepresan, doping, endorfin, fizik tedavi, ilaç, iyileşmek, kalp, motor, ödül, sağlık, sebze, terapi, umut, viral bulgu almak, yenilenme” şeklindedir. Bu 17 metafor toplamda 26 kez tekrar edilmiştir. Bu kategori altında üretilen metaforlar incelendiğinde genellikle yapıldığında insanın sağlıklı olmasını sağlayacak benzetmeleri içerdiği görülmüştür.

İncelemeler sırasında egzersiz kavramının çalışmamıza uygun şekilde metaforik benzetmeler içeren çalışmalar olduğu görülmüştür (13,22,25,26). Ayrıca Yavuz ve arkadaşları yaptığı çalışma, çalışmamızla içerik bakımından uyuşmasa da yine de sporla ilişkili konularda akılda en kalıcı halinin sağlıklıla ilişkilendirildiği saptanmıştır (27).

Mutluluk veren kategorisi spor kavramında en çok metafor üretilen kategoridir. Bu kategoride 30 farklı metafor üretildiği görülmüş ve bu metaforlar 47 defa tekrar edilmiştir. Bu kategori altında değerlendirilen metaforlar “arkadaş, aşk, ayakta tutma, bakım yapmak, çocuk olmak, çocukluk, dans etme, dostluk, eğlence, enerji, fotoğraf, gülmek, güzel bir ilişki, huzur, keyif, kitap okumak, meditasyon, mutluluk, müzik, oyun, özgür kuş, özgürlük, pozitif enerji, resim, resim yapma, sanat, şenlik, yaşam, yaşam felsefesi” şeklindedir. Bu kategori altında yer alan toplam 30 metafor toplam metaforların %18,3’ünü oluşturmaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında; oluşturulan metaforlar ve bu metaforların toplandığı kavramsal kategorilerin bu çalışmamızda yer alan metaforlar ve

kavramsal kategorilerle uyduğu görülmüştür (12,14,15,19,28). Karakaya ve Salıcı tarafından yapılan bir çalışmada çocukların spor hakkında ürettiği metaforlar incelendiğinde betimlemelerde en çok mutluluk ile ilgili metaforlar üretildiği görülmüştür (29). Bir başka çalışmada spor derslerinin de mutluluk ve eğlenceyle ilişkilendirilerek metaforlar üretildiği görülmüştür (30). Hatta başka bir çalışmada spor değil beden eğitimi öğretmenini bile tanımlanırken, enerji kaynağı, endorfin, psikolog, adrenalin, antidepresan gibi metaforlar kullanıldığı görülmüştür (31). Özseri ve Çetin’in sağlık çalışanları üzerinde yaptığı spora karşı tutum ile mutluluk ilişkisinin incelediği çalışmada; bu iki değişken arasında pozitif yönde ilişki olduğu, spora yönelik tutumun mutluluk üzerindeki etkisini açıklamada “sporla yaşamın” bireylerin hayatında anlamlı bir şekilde pozitif yönde katkısı bulunduğu tespit edilmiştir (32).

Spor yaparken salgılanan serotonin ve endorfin hormonları bireylerde rahatlatma ve mutluluk artışına katkı sağlamaktadır (33) Buradan hareketle başka çalışmalarda da spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin arttığı bilinmektedir (34,35). Bu bilgiler bir arada değerlendirildiğinde sağlık çalışanlarının işin içinde bireyler olarak bu bilgilerin farkında olması sebebiyle, mutluluk ve pozitif hislerle ilgili metaforlar kullanarak sporu ifade ettikleri düşünülmüştür.

Spor kavramı için üretilen metaforlara bakıldığında ise en çok metafor üretilen kategorilerden biri de sağlık veren kategorisidir. Bu kategorideki metaforlar “antidepresan, atik olma, bypass, cila, dans etme, dinç olma, egzersiz, gereklilik, gıda, hayat enerjisi, huzur, ilaç, koruyucu sağlık, oruç tutma, psikolog, psikoterapi, sağlık, sağlıklı yaşam, sağlıklı yiyecek, sanat, tedavi, terapi, yaşam, yay, yemek yeme” şeklindedir. Bu kategoride yer alan 25 metafor 43 kere tekrar edilmiştir. Bu kategori altındaki toplamda 25 metafor toplam metaforların %16,8’ini oluşturmaktadır.

Literatür incelendiğinde yine çalışmamızın, başka çalışmalarla birebir örtüştüğünü görülmüştür (12,14,28,36,37). Ayrıca Arslan ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencilerinin spora bakış açılarının değerlendirildiği çalışmada %89,6 gibi büyük bir oranla “spor sağlıklı olmaktır” görüşünün hakim olduğu belirtilmiştir (3). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Türkiye’nin kardiyovasküler hastalıklarda %48, kanserde %21, Tip 2 diyabette %3,5 olarak belirlenmiş olup, düzenli fiziksel aktivite ve hareketli yaşam ile önlenilecek hastalık yüzdeleri koroner kalp hastalıklarında %9,3, meme kanserinde %16,3, kolon kanserinde %16,6, Tip 2 diyabette %11,5 gibi bir ölüm oranına sahip olduğu görülmektedir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Hastalıkları Kontrol-Önleme Merkezi’nin açıklamaları doğrultusunda uzun süreli yapılan egzersizin kan basıncını, insülin duyarlılığını, kan lipid profilini, depresyon ve anksiyeteyi olumlu etkilediği belirtilmektedir (38) Sağlık parametrelerinde bu göstergelerin yaygınlaşmasıyla birlikte bu alanda çalışan bireylerin spor ve sağlık kavramlarını bir bütün olarak görmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Spor insanların fikren ve ruhen belli maksatlar için eğitilmesi (39) iken, egzersiz ise oyun ve gün içinde yapılan çeşitli fiziksel aktiviteler (40) olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat bu kavramların sağlıkçıların gözünde aynı kavramı temsil ettiği söylenebilir. Bunun sebebinin kavramsal farkları tam

olarak kavrayamamış olmaları olduğu düşünülmektedir. Aynı ayrı kavramlar görülse de aslında egzersizle sporun toplumun büyük çoğunluğunca aynı kavrammış gibi algılandığı bilinmektedir. Çalışmamızdan da hareketle sık verilen metafor örneklerinin aynı kavramlara işaret etmesi de bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Spor kavramı için sağlık veren kategorisinin ardından en çok metafor üretilen kategori temel ihtiyaç kategorisidir. Bu kategoride “baharat, gıda, hava, iletişim, nefes, oksijen, su, su içme, uyku, yemek yeme” olmak üzere 10 farklı metafor üretilmiş ve bu metaforlar 27 kez tekrar edilmiştir. Literatüre bakıldığında spor betimlenirken çalışmamızla benzer metaforları kullanıldığı görülmüştür. (12,19,27,28,41).

Toplumun sağlığının korunması ve geliştirilmesi her zaman devletler tarafından öncelikli olmuştur. Başta tüm tasarılar ve sağlık bakım modelleri, sağlığı iyileştirmek üzerine odaklanmışken sonraki dönemlerde hastalıklardan korunmaya ve sağlığın geliştirilmesine daha çok ilgi gösterilir olmuştur (42). Zamanla sağlıkçılar arasında da bireysel baza kadar inmiş ve hastalıklardan korunmak için sporu bir temel ihtiyaç haline getirmiştir. Bu durumun sporu yaşam felsefesi haline dönüştürmesine sebep olduğu ve vazgeçilmez hale getirdiği düşünülmektedir.

Sağlık çalışanları branşına göre ayrı ayrı kullandıkları metaforların yer aldığı kavramsal kategoriler incelendiğinde hekimlerin egzersiz kavramına ilişkin en fazla temel ihtiyaç, emek gerektiren ve ardından sağlık veren kategorileri üretirken spor kavramına ilişkin en fazla mutluluk veren, ardından sağlık veren ve üçüncü sırada da yaşam kategorisinde yer alan metaforları ürettikleri görülmüştür. Hemşirelerin ise egzersiz kavramıyla ilgi en çok emek gerektiren, temel ihtiyaç ardından sağlık veren kategorisinde yer alan metaforları üretirken, spora ilişkin olarak da mutluluk veren ardından emek gerektiren ve üçüncü sırada da canlı varlık ile yaşam kategorisinde yer alan metaforlar ürettikleri görülmüştür. Sağlık teknikeri veya teknisyenlerin egzersiz kavramına ilişkin en fazla temel ihtiyaç, ardından yaşam ile emek gerektiren kategorisinde yer alan metaforları eşit ürettikleri, spor kavramına ilişkin olarak da temel ihtiyaç, sağlık veren ve ardından üçüncü sırada mutluluk veren ile devamlılık kategorisinde yer alan metaforları en çok ürettikleri belirlenmiştir. Sağlıkla ilgili alanda akademik personele bakıldığında; yine egzersiz kavramına yönelik olarak en çok temel ihtiyaç, ardından emek gerektiren ve sağlık veren kavramsal kategorilerde yer alan metaforları daha fazla kullandıkları, spor kavramına ilişkin olarak da en fazla sağlık veren, mutluluk veren ve temel ihtiyaç kavramsal kategorisinde yer alan metaforları ilk üç sırada en çok ürettikleri görülmüştür.

Spor yapan ve yapmayan sağlık çalışanlarının egzersiz ve spor kavramları ile ilgili ürettikleri metaforlar incelendiğinde spor yapanların egzersiz kavramına ilişkin en çok temel ihtiyaç, ardından emek gerektiren, sonrasında ise sağlık veren kavramsal kategorisinde yer alan metaforlar ürettikleri görülürken, spor yapmayanların ise emek gerektiren, temel ihtiyaç ve ardından bedensel kazanım kategorisi altındaki metaforları ürettikleri görülmüştür.

Spor kavramına ilişkin üretilen metaforların yer aldığı kavramsal kategoriler incelendiğinde ise; spor yapan sağlık çalışanların en çok mutluluk veren, ardından sağlık veren ve üçüncü sırada da temel ihtiyaç kategorisinde yer alan metaforlar ürettikleri görülmüştür. Spor yapmayan sağlık çalışanlarının verilerine bakıldığında ise; en çok yaşam, ardından mutluluk veren ile sağlık veren ve dinlenme/rahatlama kavramsal kategorisinde yer alan metaforları ürettikleri belirlenmiştir.

Burada dikkat çekici olan sonuç hem spor yapan hem de spor yapmayan sağlık çalışanlarının spor ve egzersiz kavramları hakkında “temel ihtiyaç” kategorisinde değerlendirilen metaforları sıklıkla belirtmiş olmasıdır. Aktif olarak spor yapan grubun spor ve egzersiz hakkında “temel ihtiyaç” kategorisinde değerlendirilen metaforlar üretmesi beklendik bir sonuçtur. Diğer taraftan sağlık çalışanları tarafından egzersiz ve sporun vücut üzerindeki pozitif yönlü etkileri bilinmektedir. Bu nedenle spor yapmayan sağlık çalışanlarının da egzersiz ve spor hakkında “temel ihtiyaç” kategorisine giren metaforlar ürettiği düşünülmektedir.

Sağlık çalışanları, mesleki sorumlulukları ve sosyal rolleri gereği sürdürdükleri yaşam biçimleri ile rol modeli olma ve sağlıklı olma yönünden hizmet verdikleri grubu etkileme özelliğine sahip oldukları bildirilmiştir (43). Literatürde profesyonel meslek gruplarından ve hizmet verdikleri grubu etkileme özelliğine sahip olan eğitimcilerle yapılan çalışmalarda da benzer şekilde spor kavramına ilişkin en çok sağlık kazandıran temel ihtiyaç ve mutluluk, rahatlatma kategorisinde yer alan metaforların üretildiği görülmüştür (19). Hizmet verilen grubu etkileme özelliği olan sağlıkçılar ile eğitimcilerin verdiği bu yanıtlar egzersiz ve spora bakış açısı oldukça önemlidir. Çalışmanın sonucunda sağlık çalışanlarının spora ve egzersize karşı bakış açılarının olumlu olduğu, dahası neredeyse hiç olumsuz görüş bildirmedikleri ve bu yönde metafor üretmedikleri görülmüştür.

Sonuç olarak literatürde olduğu gibi hizmet üreten ve hizmet ürettiği kitleyi etkileyen meslek grubu olarak sağlık çalışanlarının egzersiz ve sporun temel ihtiyaç, sağlık veren, olumlu hisler oluşturan kavramlar olarak algıladıkları belirlenmiştir.

Daha sonraki çalışmalar için sağlık çalışanlarının spora ve egzersize yönelik tutumlarını araştırabilmek adına görüşme tekniğiyle planlanmış farklı nitel araştırmalar uygulanması önerilmektedir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır (23.04.2022 tarih ve 222316 sayılı yazı).

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazarlar Katkı Oranı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %40, ikinci yazarın katkı oranı %35, üçüncü yazarın katkı oranı %25'tir.

Kaynaklar

1. Talimciler A. Sporun Sosyolojisi Sosyolojinin Spor. 2. bs. İstanbul: Kaynak Yayınları; 2015.
2. Ekici S, Çolakoğlu T, Bayraktar A. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2011;5(2):110-9.
3. Arslan A, Doğanay H, Kırık AM, Çetinkaya A. Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 2015;(17):130-49.
4. Canan F, Ataoğlu A. Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. Anatolian Journal of Psychiatry. 2010;(11):38-43.
5. Gilson ND, Cooke CB, Mahoney CA. Adolescent Physical Self-Perceptions, Sport/Exercise and Lifestyle Physical Activity. Health Educ. 2005;105(6):437-50.
6. Yıldız ME, Gürer B, Esentaş M. Ortaokul Öğretmenlerinin Spora İlişkin Tutumları ile Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2015;2(3):14-26.
7. Alpaslan AH. Ergen Ruh Sağlığı ve Spor Adolescent Mental Health and Sports. C. 13, Kocatepe Tıp Dergisi Kocatepe Medical Journal Derleme. 2012.
8. Day MC, Wadey R. Researching Growth Following Adversity in Sport and Exercise: Methodological Implications and Future Recommendations. Qual Res Sport Exerc Health. 2017;9(4):499-513.
9. Ardıç F. Egzersizin Sağlık Yararları. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi. 11 Kasım 2014;60(2):9-14.
10. Demir M, Filiz K. Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2004;5(2):109-14.
11. Yıldız E, Çetin Z. Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2018;5(2):54-66.
12. Sevinç ÖS, Ergenç M. Düzce Üniversitesi'nin Bazı Fakültelerinde Öğrenim Görmekte Olan Lisans Öğrencilerinin "Spor" Hakkındaki Metaforları. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2017;7(2):106-31.
13. Türkeli A. Öğretmen Adaylarının Egzersiz Kavramına İlişkin Metaforik Algılarının İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019;6(3):1-11.
14. Yetim AA, Kalfa M. Üniversite Öğrencilerinin Sporla İlgili Metaforik Algıları ve Spor Etkinliği Dersi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019;17(1):41-54.
15. Gür Y, Taşkın AK. Farklı Branşlardaki Engelli Sporcuların Antrenör ve Spora Yönelik Metaforik Algıları. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2022;7(3):176-87.
16. Saban A. Okula İlişkin Metaforlar. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 2008;55(55):459-96.
17. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 11. bs. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2018.
18. Miles MB, Huberman AM. Nitel Veri Analizi. 3. bs. Akbaba Altun S, Ersoy A, editörler. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2019.
19. Karagün E. İlkokul ve Ortaokulda Farklı Branşlarda Çalışan Öğretmenlerin "Beden Eğitimi" ve "Spor" Kavramlarına İlişkin Metaforları. Eğitim ve Bilim. 2021;46(208):79-104.
20. Sarper Kahveci M, Çakmak G, Karagün E. Profesyonel Sporcuların Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Metaforları. International Social Mentality And Researcher Thinkers Journal. 2022;8(58):712-8.
21. Kaya Ö. Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları [Yüksek Lisans Tezi]. [Gazi Üniversitesi]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2019.
22. Baydar Arıcan HÖ. Üniversite Öğrencilerinin Oyun ve Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2021;19(4):170-83.
23. Üstün F. Örgütsel Adalet Algısının Duygusal Emek Üzerine Etkisi: Sağlık Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi. 2017;13(4):801-18.
24. Kılıç G, Demirel ET. Duygusal Zekâ Mesleki Stres İlişkisinin Duygusal Emegin Aracılık Etkisi Bağlamında Okunması: Elazığ Sağlık Çalışanları Örneği. International Journal of Academic Value Studies. 2019;5(2):230-57.
25. Ulaş M. Metaphorical Perceptions of Other Branch Teachers towards Physical Education Teachers and Lessons. International Journal of Progressive Education. 2021;17(3):31-48.
26. Güllü E. Metaphorical Perceptions of Physical Education and Sports: An Evaluation from the Perspective of Preservice Teachers. African Educational Research Journal. 2021;9.
27. Yavuz Ü, Yavuz S, İlhan EL. Ortaokul Öğrencilerinde Uzaktan ve Yüz Yüze Beden Eğitimi ve Spor Dersi Algısı: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. Aksaray University Journal of Sport and Health Researches. 2022;3(2):115-31.
28. Yaşar TS. Farklı Kültürlerde Spor Kavramına İlişkin Algının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi [Yüksek Lisans Tezi]. [Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi]: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2021.
29. Karakaya ED, Salıcı O. Isparta'da öğrenim gören 11-13 Yaş Gurubu Öğrencilerin Popüler Spor Branşları Hakkındaki Metaforik Algılarının Belirlenmesi. International Journal of Social Sciences and Education Research. 2016;2(3):855-69.
30. Namlı A, Temel C, Güllü M. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforlar. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2017;25(2):479-96.
31. Yeniçeri S. Farklı Branş Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerine ve Beden Eğitimi ve Spor Derslerine Yönelik Algılarının Metaforik Analizi [Yüksek Lisans Tezi]. [Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]: Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
32. Özşarı A, Çetin MÇ. Spora Yönelik Tutum ve Mutluluk İlişkisi (Sağlık Sektöründe Bir Araştırma). SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2022;20(1):36-47.

33. Terlemez M. Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;2(2):1-6.
34. Demir K, Duman S. Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;4(4):437-49.
35. Esentaş Deveci M, Yavaş Tez Ö, Güzel Gürbüz P. Çocuk Sporcuların Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;4(3):402-11.
36. Dervent F. An Examination of Conceptualization of Sport Metaphors. *J Educ Train Stud*. 2016;4(4):259-68.
37. Kurtipek S, Sönmezoğlu U. Determination of the Perceptions of Sports Managers About Sport Concept: A Metaphor Analysis Study. *International Journal of Higher Education*. 2018;7(4):17-25.
38. Can S, Arslan E, Ersöz G. Güncel Bakış Açısı İle Fiziksel Aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2014;12(1):1-10.
39. Yazıcı AG. Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*. 2014;3(1):394-405.
40. Baltacı G, Düzgün İ. Adolesan ve Egzersiz. C. 730. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2008.
41. Kaya Ö, Cicioğlu Hİ, Tekkurşun Demir G. The Attitudes Of University Students Towards Sports: Attitude And Metaphorical Perception. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2018;5(1):115-33.
42. Ertop NG, Yılmaz A, Erdem Y. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2012;14(2):1-7.
43. Ayaz S, Tezcan S, Eker F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2005;9(2):26-34.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: The aim is to determine the perceptions and thoughts of healthcare professionals about the concepts of exercise and sports through metaphors.

- What are the perceptions and thoughts of healthcare professionals about the concept of exercise?
- What are the perceptions and thoughts of healthcare professionals about the concept of sports?
- Do the categories created from the metaphors produced by healthcare professionals for the concept of exercise and sports vary according to the branches?

Literature Review: The positive effects of exercise and sports on the health of individuals have been revealed in various studies (Ardıç, 2014; Demir and Filiz, 2004; Yıldız and Çetin, 2018). In health settings, regular exercise and sports are generally recommended by healthcare professionals in terms of gaining health and preventing

disease. Although various studies have been conducted to learn the attitudes and thoughts of different sectors about exercise and sports (Sevinç ve Ergenç, 2017; Türkeli, 2019; Yetim ve Kalfa, 2019; Gür ve Taşkın, 2022), when we look at the studies evaluating the thoughts of healthcare professionals about exercise and sports, it seems that it is an area that has not been sufficiently focused on.

Methods: In order to reveal the perception and thoughts of healthcare professionals about exercise and sports through metaphors, besides socio-demographic questions, in order to determine the participants' perceptions and thoughts about the concepts of sports and exercise, a total of 12 open-ended questions have been prepared via Google Forms, such as "Exercise is parallel to... because..." and "Sports is parallel to... because...". Criterion sampling and snowball sampling from purposeful sampling methods have been used, and being a healthcare professional has been determined as a research criterion. 287 healthcare professionals have been reached by means of snowball sampling method. When the filled forms were checked, 262 valid forms were categorized, after expert evaluation, their reliability was calculated, and their percentage distributions were taken and interpreted by being tabulated. After the incomplete and incorrect forms were removed, a total of 229 questionnaires for the exercise concept and 257 questionnaires for the sport concept were subjected to analysis.

Result and Conclusions: Health professionals have produced 144 different metaphors for the concept of exercise and 135 different metaphors for the concept of sports. These metaphors have been examined in terms of their meanings and those seen as close to each other have been brought together. Hereby, in total, 12 evaluations were made for the concept of exercise and 16 evaluations were made for the concept of sports in different categories.

Of the conceptual categories created for the concept of exercise, basic need ranked first, and 17 metaphors (19.5%) containing analogies for physiological needs have been produced in this category. In the second place, a total of 30 metaphors have been produced in the Category of Requiring Labor. In the third place, metaphors containing analogies that will ensure that people are healthy have been produced under the Category of Healthy Life.

Among the conceptual categories created for the concept of sports, Category of Source of Happiness which is in the first place is the category in which the most metaphors are produced. 30 metaphors (18.3%) have been produced in the analogies containing positive emotion. In the second place, a total of 25 metaphors have been produced in the Category of Healthy Life. In the third place, 10 metaphors have been produced under the Category of Basic Need.

Physicians the most have produced metaphors that are in the Category of Source of Happiness for the concept of sports and in the Category of Basic Need for the concept of exercise. It has been observed that healthcare professionals, as the occupational group that affects the audience they serve, have developed metaphors expressing positive thoughts towards exercise and sports.

Sporcuların Sabahçıl Akşamcıl Durumlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Düzeyleri

Social Emotional Learning Levels of Athletes According to Morning and Evening Conditions

*Metin Tan¹, İsrail Yaşın², Filiz Fatma Çolakoğlu³, Ebru Olcay Karabulut⁴

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Ünlü Ortaokulu, Şehitkamil-Gaziantep, TÜRKİYE / metintan58@hotmail.com / 0000-0001-7873-2058

² Milli Eğitim Bakanlığı, Beçin Ortaokulu, Milas-Muğla, TÜRKİYE / israfil_58@hotmail.com / 0000-0002-9395-8474

³ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / fcolakoglu@gmail.com / 0000-0002-0635-7583

⁴ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / eokarabulut@gazi.edu.tr / 0000-0002-6086-5255

* Corresponding author

Özet: Bu araştırma, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı okul sporları yıldız kategorisinde dereceye girmiş sporcuların sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini okul sporları yıldız kategorisi müsabakalarında, farklı spor branşında dereceye giren 13-15 yaş arası 588 sporcu, örneklemini ise araştırmaya gönüllü katılan 203 erkek (%48,9) 212 kadın (%51,1) olmak üzere toplam 415 sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği ve “Sosyal Duygusal Öğrenme Ölçeği” kullanılmıştır. Kadın sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme düzeyleri arasında anlamlı bir sonuç bulunmamışken ($p>0,05$) erkek sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme düzeyleri arasında sabahçıl sporcular lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). Sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre takım ve bireysel spor yapan sporcular arasında sosyal duygusal öğrenme becerilerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Araştırma sonucunda sabahçıl olan erkek sporcularda sosyal duygusal öğrenme becerileri düzeylerinin pozitif etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların psikolojik ve fizyolojik performansını ile birlikte sosyal duygusal öğrenme beceri gelişim performansını da artırmak için sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre antrenman programlarının düzenlenmesi gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, sabahçıl-akşamcıl, sosyal duygusal öğrenme becerisi.

Abstract: This research was carried out to determine the social-emotional learning skill levels of the athletes who were ranked in the school sports star category in the 2021-2022 academic year, according to their morning-evening situations. The universe of the research consisted of 588 athletes aged 13-15, who ranked in different sports branches in school sports star category competitions, and the sample consisted of 415 athletes, 203 men (48.9%) and 212 women (51.1%) who voluntarily participated in the research. “Personal Information Form”, “Morningness-Eveningness Scale” and “Social Emotional Learning Scale” were used as data collection tool. While there was no significant result between the social-emotional learning levels of female athletes according to their morning-evening status ($p>0.05$), there was a significant difference between male athletes' social-emotional learning levels according to their morning-evening status ($p<0.05$). There was no significant difference in social-emotional learning skills between team and individual athletes according to their morning-evening status ($p>0.05$). As a result of the research, it was concluded that the social-emotional learning skills levels of male athletes with morning sickness were positively affected. It can be said that training programs should be arranged according to morning and evening conditions in order to increase the social emotional learning and skill development performance of the athletes as well as their psychological and physiological performance.

Keywords: Athlete, morning-evening, social-emotional learning skills.

Received: 16.08.2023 / Accepted: 21.12.2023 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1344151>

Citation: Tan, M., Yaşın, İ., Çolakoğlu, F.F., Karabulut, E.O. (2024). Sporcuların Sabahçıl Akşamcıl Durumlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Düzeyleri, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 39-46.

GİRİŞ

Sosyal duygusal öğrenme (SDÖ) çocukluğunda ve yetişkinliğinde akademik ve iş hayatında başarılı olmanın anahtarı niteliğindeki sosyal duygusal beceriler olarak tanımlamakla birlikte (1), “duygularının farkına varıp yönetebilme, empati yapabilme, arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilme, sosyal çevresi ile işbirliği yapabilme, farklı düşüncelere saygılı olma sosyal yaşam içerisindeki problemlere yapıcı ve barışçıl çözümler bulma” gibi bireyin çevresine ve sosyal yaşamında başarılı olmak için gerekli olan becerilerden oluşmaktadır (2-4). Eğitim bilimcilerin sosyal duygusal zekanın geliştirilmesi ile, bireyin hem akademik hem de sosyal başarısını olumlu etkilediğine yönelik, yapmış oldukları araştırma sonucunda, okullarda bu becerilerin kazandırılması için uygulamalara yer verilmesi, akademik başarının yükselmesine ve devamında iş yaşamında da olumlu katkısı olabileceği sonucuna ulaşmışlardır (5-9).

Türkiye’de ve dünyada SDÖ beceri kazanımlarını sağlayacak eğitim programlarının geliştirilmesi ile bireysel ve toplumsal etkilerini ortaya koyacak birçok çalışma yapılmıştır (5,10-23). Bireyin yaşadığı sosyal çevre ile ilişkisini olumlu bir şekilde geliştirmesi ve sürdürülmesi için sportif, bedensel faaliyetler çok önemli bir yer tutmaktadır (24,25). Düzenli spor yapan bireylerden beklenen tutum, her daim iyiye, güzele ve olumluya yönelik davranış sergilemesidir. Birey spor aracılığı ile kendi sınırlarının farkına varır, kendi

eksikliklerini fark eder ve geliştirmek için çaba gösterir. Bu şekilde kendisi ile rekabet etme gayretinde olur (26). Literatürde bireysel farklılıklara rağmen SDÖ becerilerinin spor aracılığıyla kazanılabileceğine dair araştırmalara rastlanmaktadır (27,28). Bu bireysel farklılıklardan biride yapılan çalışmalar sonucu etkisi belirlenmiş olan sirkadiyen ritmidir (29,30). Sirkadiyen ritim, yeryüzünde yaşamını sürdüren canlılarda temel biyolojik bir süreçtir. 24 saatlik zaman süreci boyunca karanlık ve güneş ışığına bağlı olarak canlıların metabolizmasında gözlenen biyolojik ritmik döngüye denir (31). Sirkadiyen ritim endojen biyolojik saatler aracılığıyla oluşan, yaklaşık olarak bir günlük döngüyü kapsar. Vücut sıcaklığı, insülin, adrenalin, melatonin, östrojen gibi birçok hormonla beraber algı, dikkat, hafıza ve ruh hali gibi faktörleri de kapsayan fizyolojik ve davranışsal süreçleri ifade eder.(32-34). Günümüzde sporunun, performans kapasitesini ve kabiliyetini etkileyebilecek çok fazla fiziksel ve psişik mekanizmanın var olduğu literatürde de görülmektedir (35). Yapılan araştırma sonuçlarına göre, insanların psikolojik ve fizyolojik performansları günün saatlerine göre değişiklik gösterdiği vurgulanırken, sportif performans parametrelerindeki (vücut esnekliğinin, kalp atış hızının, anaerobik güç, aerobik kapasite, kuvvet ve algısal bilişsel) bu değişiklik sirkadiyen ritimle alakalı olduğunu belirtmişlerdir (36-43).

Alanyazın incelendiğinde sporcuların sportif performansları “yaşam alışkanlıkları, stres, sosyal farklılıklar, benlik sayısı, psikolojik durum ve sosyal duygusal öğrenme becerileri” gibi bilişsel süreçlerle ilişkili birçok faktörden etkilenmektedir (35,44,45). Sirkadiyen özelliklerin bu faktörleri nasıl etkilediği tam olarak bilinmemektedir. Sporcularda sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerini inceleyen kısıtlı araştırma olmasından dolayı bu çalışma önem arz etmektedir. Bu araştırma, sporcuların sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme beceri düzeyleri düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeline, araştırmanın grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine ilişkin kimi bilgilere yer verilmektedir.

Araştırma Modeli: Yıldız kategorisinde okul sporlarında dereceye girmiş sporcuların sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme düzeylerini bazı değişkenler açısından inceleyen amacı ile yapılan çalışmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Karasar (2018) genel tarama modelini; “Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” şeklinde açıklamaktadır (46).

Araştırma Grubu: Bu araştırmanın evreni, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Gaziantep Gençlik Spor İl Müdürlüğü tarafından yapılan okul sporları yıldız kategorisi müsabakalarında, farklı spor branşında dereceye giren 13-15 yaş arası 588 sporcu oluşturmaktadır (47). Örneklemi ise, Gaziantep ilinde okul takımında en az iki yıldız farklı spor branşında yıldız kategorisinde müsabakaya katılmış, 13-15 yaş arası 2021-2022 yılında ödül alan 203 erkek (%48,9) 212 kadın (%51,1) toplam 415 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde %95 güven aralığı ve $\alpha = ,05$ hata payına sahip olmak üzere evren büyüklüğü 588 olan çalışmada yapılan hesaplamalar doğrultusunda örneklem sayısının en az 233 kişiden oluşması uygun görülmüştür (46). Kolay ulaşılabilir durum örnekleme çalışmaya hız ve pratik sağladığından dolayı araştırma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (48). Bu yöntemde bireyler erişilmesi kolay oldukları ve çalışmaya katılmayı kabul ettikleri için araştırma grubuna dahil edilirler (49).

Verilerin Toplanması: Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 04.03.2022 tarih ve 03 nolu etik kurul raporu kararı ile araştırmanın etik kurallara uygun olduğu bildirilmiştir. Gaziantep Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğünden 09.06.2022 tarih ve 5148188 sayılı yazı ile izin alınmıştır. Okul yönetimine gerekli açıklamalar araştırmacılar tarafından yapıldıktan sonra, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilere ölçek formu eğitim öğretim aksatılmadan uygulanarak veriler toplanmıştır.

Sosyal Duygusal Öğrenme Ölçeği: Araştırma verilerinin toplanması aşamasında sporcuların sosyal duygusal öğrenme becerilerini belirlemek için Coryn ve diğerleri (2009)

tarafından geliştirilen ve Arslan ve Akın (2013) tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirliği çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanan ve “Sosyal Duygusal Öğrenme Ölçeği” kullanılmıştır (50,51). Arslan ve Akın (2013) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin “iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı. 90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise. 71” olarak tespit edilmiştir. Ölçek 5’li likert tipinde olup 1-6 soruları “Görev Tanımlama”, 7-13 soruları “Akran ilişkileri” ve 14-20 soruluk “5’li likert tipi bir ölçme aracı olan SDÖÖ’nün faktör yükleri. 41 ile .71 arasında sıralanmaktadır”. Ölçeğin “iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları alt boyutlar için .76 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .72 ile .82 arasında değişmektedir”. Her alt boyuttan alınan puanların yüksek çıkması sporcuların sosyal duygusal öğrenme becerilerine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 iken en düşük puan 20’dir. Ölçekte ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır (50). Sporculara kişisel bilgi formu, sabahçıl-akşamcıl ölçeği ve sosyal duygusal öğrenme ölçeği uygulanmıştır.

Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği: Araştırmada kullanılan Sabahçıl-Akşamcıl Ölçeği 1976 yılında Horne ve Östberg tarafından geliştirilmiştir(52). Anket insanları yaşam biçimleri, uyku-uyanıklık düzenleri ve gösterdikleri performans bakımından sorgulayan 19 sorudan oluşmaktadır. Öz bildirim türünde değerlendirme ölçeğidir. Anket sonunda elde edilen toplam puana göre kişilerin kronotip özellikleri belirlenmektedir. Toplam puan 16-41 arası ‘‘akşamcıl’’, 42-58 arası ‘‘ara tip’’, 59-86 arası ‘‘sabahçıl’’ olarak sınıflandırılmaktadır. Anketin Türkçe versiyonunun güvenilirlik çalışması 2005 yılında yapılmıştır(53).

Verilerin Analizi: Sporcuların SDÖÖ’den aldıkları puan dağılımlarının normallik varsayımı analiz edildiğinde Kolmogorov Smirnov (K-S) ve Shapiro-Wilk (S-W) testlerine ilişkin istatistiklerin $p < 0,05$ ’e göre anlamlı olduğu, ölçeklerden alınan puanların normal dağılım göstermeyerek normallik varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir. Grupların dağılımı normal olmadığından dolayı sporcuların cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre gruplar arasındaki farka bakmak için non-parametrik testlerden olan Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyi olarak ele alınmış olup $p < 0,05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Toplanan veriler SPSS istatistik programına girilerek analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin güvenilirlik analizleri için yapılan SDÖÖ’nün Cronbach’s Alpha testi güvenilirlik katsayıları; Görev tanımlama: 0,69, Akran İlişkileri:0,77, Öz Düzenleme: 0,78 ve SDÖÖ Toplam: 0,89 olarak tespit edilmiştir. Genel olarak 0,7’nin üzerindeki Cronbach Alfa değerlerinin kabul edilebilir olmasından (Pallant, 2017: 113) hareketle veri toplama araçlarının araştırma için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir(54). Alt problemlerdeki bağımsız değişkenlere göre sosyal duygusal öğrenmeleri düzeylerinin belirlenmesinde kullanılacak olan ölçeklerden alınan puanlar normal dağılım göstermediği için iki grup arasındaki karşılaştırmaları Mann Withney U testi, ikiden fazla grup için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış olup $p < 0,05$ değerleri ise istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümü, “veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını” içermektedir.

Tablo 1. Normallik varsayımı analizi

Alt Boyutlar	n	K-S		S-W		Çarpıklık	Basıklık
		İstatistik	p	İstatistik	p		
Görev Tanımlama	415	,113	,000*	,953	,000*	-,766	497
Akran İlişkileri	415	,129	,000*	,922	,000*	-1,178	2,031
Özdüzenleme	415	,129	,000*	,922	,000*	-1,178	2,031
SDÖÖ Toplam	415	,099	,000*	,924	,000*	-1,192	-1,973

Tablo 1, İncelendiğinde SDÖÖ aldıkları puanların dağılımlarının normallik varsayımı analiz edildiğinde Kolmogorov-Smirnov (K-S) ve Shapiro-Wilk (S-W) testlerine ilişkin istatistiklerin $p < ,05$ 'e göre anlamlı olduğu, ölçeklerden alınan puanların normal dağılım göstermeyerek normallik varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Demografik özellikler

Değişkenler	Demografik Özellikler		Değişkenler	Demografik Özellikler			
	n	%		n	%		
Cinsiyet	Erkek	203	48,9	1.Sabahcıl	124	29,9	
	Kadın	212	51,1	2.Ara	170	41,0	
	Toplam	415	100	3.Akşamcıl	121	29,2	
Algılanan	Düşük	48	11,6	Sporcu	Toplam	415	100
Aylık	Orta	343	82,7	Takım sporu	265	63,9	
Gelir	Yüksek	24	5,8	Bireysel Spor	150	36,1	
Durumu	Toplam	415	100	Toplam	415	100	

Araştırmaya gönüllü olarak katılan 415 sporcunun 212'si (%51,1) kadın, 203'ü (%48,9) ise erkektir. Algılanan aylık gelir düzeyi 48'nin (%11,6) düşük, 343'ünün (%82,7) orta ve 24'ünün (%5,8) yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların 124'ü (%29,9) sabahcıl, 170'i (%41,0) ara, 121'nin (%29,2) akşamcıl olduğu görülmektedir. Sporcuların 265'i (%63,9) takım sporu yapmakta iken 150'si (%36,1) bireysel spor yapmaktadır.

Tablo 3. Sporcuların sabahcıl-ara-akşamcıl olma durumlarına göre SDÖÖ Kruskal Wallis anlamlı fark testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Ort.± Ss	X2	p	Mann Whitney-U
Görev tanımlama	1.Sabahcıl	124	23,08±4,22	12,78,002*	1>2; 1>3	
	2.Ara	170	22,02±4,32			
	3.Akşamcıl	121	21,54±3,82			
SDÖÖ Akran ilişkileri	1.Sabahcıl	124	27,83±5,16	4,50	,105	
	2.Ara	170	26,99±4,83			
	3.Akşamcıl	121	27,14±5,23			
Özdüzenleme	1.Sabahcıl	124	27,83±5,16	4,50	,105	
	2.Ara	170	26,99±4,83			
	3.Akşamcıl	121	26,66±5,23			
Toplam SDÖÖ	1.Sabahcıl	124	27,83±5,16	9,16	,010*	1>2; 1>3
	2.Ara	170	26,01±3,11			
	3.Akşamcıl	121	24,88±3,09			

*p<,05

Sporcuların sabahcıl-akşamcıl olma durumlarına göre, görev tanımlama ($X^2=12,78$ $p=,002<,05$) ve toplam SDÖÖ ($X^2=9,16$ $p=,010<,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Akran ilişkileri ($X^2=4,50$ $p=,105>,05$) ve özdüzenleme ($X^2=4,50$ $p=,105>,05$) alt boyutlarında ise anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda görev tanımlama ve toplam SDÖÖ alt boyutlarının sabahcıl

sporcuların puan ortalamaları ara ve akşamcıl sporculara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Kadın sporcuların sabahcıl-akşamcıl olma durumlarına göre SDÖÖ Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Ort.± ss	X2	p
Görev tanımlama	1.Sabahcıl	54	22,81±4,24	5,61	,060
	2.Ara	91	22,45±4,33		
	3.Akşamcıl	67	21,43±3,87		
SDÖÖ Akran ilişkileri	1.Sabahcıl	54	27,27±5,86	1,61	,447
	2.Ara	91	27,60±4,57		
	3.Akşamcıl	67	26,77±4,95		
Özdüzenleme	1.Sabahcıl	54	27,27±5,86	1,61	,447
	2.Ara	91	27,60±4,57		
	3.Akşamcıl	67	26,77±4,95		
Toplam SDÖÖ	1.Sabahcıl	54	27,37±5,31	3,36	,186
	2.Ara	91	27,65±4,82		
	3.Akşamcıl	67	26,98±4,73		

*p<,05

Kadın sporcuların sabahcıl-ara-akşamcıl olma durumlarına göre, görev tanımlama ($X^2=5,61$ $p=,060>,05$), akran ilişkileri ($X^2=1,61$ $p=,447>,05$), özdüzenleme ($X^2=1,61$ $p=,447>,05$) ve toplam SDÖÖ ($X^2=3,36$ $p=,186>,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Tablo 5. Erkek sporcuların sabahcıl-akşamcıl olma durumlarına göre SDÖÖ Kruskal Wallis anlamlı fark testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	Ort.± Ss	X2	p	Mann Whitney-U
Görev tanımlama	1.Sabahcıl	70	23,28±4,22	9,570,08*	1>2; 1>3	
	2.Ara	79	21,53±4,29			
	3.Akşamcıl	54	22,17±3,78			
SDÖÖ Akran ilişkileri	1.Sabahcıl	70	28,25±4,53	5,88	0,53	
	2.Ara	79	26,29±5,05			
	3.Akşamcıl	54	26,53±5,59			
Özdüzenleme	1.Sabahcıl	70	28,25±4,53	5,88	0,53	
	2.Ara	79	26,29±5,05			
	3.Akşamcıl	54	26,53±5,59			
Toplam SDÖÖ	1.Sabahcıl	70	28,25±4,53	79,74,11±13,27	9,430,09*	1>2; 1>3
	2.Ara	79	26,29±5,05			
	3.Akşamcıl	54	26,75±3,65			

*p<,05

Erkek sporcuların sabahcıl-akşamcıl olma durumlarına göre, görev tanımlama ($X^2=9,57$ $p=,008<,05$), ve toplam SDÖÖ ($X^2=9,43$ $p=,009<,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmişken, akran ilişkileri ($X^2=5,88$ $p=,53>,05$) ve özdüzenleme ($X^2=5,88$ $p=,53>,05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda görev tanımlama ve toplam SDÖÖ alt boyutunda sabahcıl erkek sporcularının “ara ve akşamcıl” gruplara göre anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Sporcuların sabahcıl-akşamcıl olma durumları bakımında cinsiyet değişkenine göre SDÖÖ alt boyut ortalamaları karşılaştırıldığında, görev tanımlama “sabahcıl” ($z=-,597$ $p=,550>,05$), “ara” ($z=-1,404$ $p=,160>,05$), “akşamcıl” ($z=-,508$ $p=,612>,05$); akran ilişkileri “sabahcıl” ($z=-,633$ $p=,527>,05$), “ara” ($z=-1,714$ $p=,160>,05$), “akşamcıl” ($z=-,024$ $p=,981>,05$); özdüzenleme “sabahcıl” ($z=-,633$ $p=,527>,05$), “ara” ($z=-1,714$ $p=,087>,05$), “akşamcıl” ($z=-,024$ $p=,981>,05$) ve toplam SDÖÖ “sabahcıl” ($z=-,741$ $p=,458>,05$), “ara” ($z=-1,835$ $p=,067>,05$), “akşamcıl” ($z=-,159$ $p=,974>,05$) kadın ve erkek alt boyut ortalamaları

arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumları bakımından cinsiyet değişkenine göre SDÖÖ Mann Whitney-U testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	Değişken	n	Ort.± ss	Z	p
Görev tanımlama	Sabahcıl	Kadın	54	22,81±4,24	-,597	,550
		Erkek	70	23,28±4,22		
	Ara	Kadın	91	22,45±4,33	-1,404	,160
		Erkek	79	21,53±4,29		
	Akşamcıl	Kadın	67	21,43±3,87	-,508	,612
		Erkek	54	21,68±3,78		
Akran ilişkileri	Sabahcıl	Kadın	54	27,27±5,86	-,633	,527
		Erkek	70	28,25±4,53		
	Ara	Kadın	91	27,60±4,57	-1,714	,087
		Erkek	79	26,29±5,05		
	Akşamcıl	Kadın	67	26,77±4,95	-,024	,981
		Erkek	54	26,53±5,59		
Özdüzenleme	Sabahcıl	Kadın	54	27,27±5,86	-,633	,527
		Erkek	70	28,25±4,53		
	Ara	Kadın	91	27,60±4,57	-1,714	,087
		Erkek	79	26,29±5,05		
	Akşamcıl	Kadın	67	26,77±4,95	-,024	,981
		Erkek	54	26,53±5,59		
SDÖÖ Toplam	Sabahcıl	Kadın	54	77,37±15,31	-,741	,458
		Erkek	70	79,80±12,05		
	Ara	Kadın	91	77,65±12,82	-1,835	,067
		Erkek	79	74,11±13,27		
	Akşamcıl	Kadın	67	74,98±12,73	-,159	,974
		Erkek	54	74,75±13,65		

Tablo 7. Sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumları bakımından takım ve ya bireysel spor yapma değişkenine göre SDÖÖ Mann Whitney-U testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	Değişken	n	Ort.± ss	Z	p
Görev tanımlama	Sabahcıl	Takım	75	22,90±4,20	-,575	,565
		Bireysel	49	23,34±4,27		
	Ara	Takım	120	22,47±3,93	-,326	,745
		Bireysel	50	21,50±4,60		
	Akşamcıl	Takım	70	21,67±3,97	-,751	,453
		Bireysel	50	21,37±3,63		
Akran ilişkileri	Sabahcıl	Takım	75	27,61±5,18	-,932	,351
		Bireysel	49	28,16±5,16		
	Ara	Takım	120	27,09±4,60	-,127	,899
		Bireysel	50	26,76±5,37		
	Akşamcıl	Takım	70	26,71±5,22	-,047	,962
		Bireysel	50	26,60±5,29		
Özdüzenleme	Sabahcıl	Takım	75	27,61±5,18	-,932	,351
		Bireysel	49	28,16±5,16		
	Ara	Takım	120	27,09±4,60	-,127	,899
		Bireysel	50	26,76±5,37		
	Akşamcıl	Takım	70	26,71±5,22	-,047	,962
		Bireysel	50	26,60±5,29		
SDÖÖ Toplam	Sabahcıl	Takım	75	78,13±13,80	-1,090	,276
		Bireysel	49	79,67±13,27		
	Ara	Takım	120	76,42±12,35	-,241	,809
		Bireysel	50	75,02±14,87		
	Akşamcıl	Takım	70	75,10±13,06	-,249	,803
		Bireysel	50	74,58±13,26		

*p<0,05

Sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumları bakımından takım ve ya bireysel spor yapma değişkenine göre, görev tanımlama “sabahcıl” (z=-,575 p=,565>,05), “ara” (z=-,326 p=,745>,05), “akşamcıl” (z=-,751 p=,453>,05); akran ilişkileri “sabahcıl” (z=-,932 p=,351>,05), “ara” (z=-,127 p=,899>,05), “akşamcıl” (z=-,047 p=,962>,05); özdüzenleme “sabahcıl” (z=-,932 p=,351>,05), “ara” (z=-,127 p=,899>,05), “akşamcıl” (z=-,047 p=,962>,05); toplam SDÖÖ “sabahcıl” (z=-1,090 p=,276>,05), “ara” (z=-,241

p=,809>,05), “akşamcıl” (z=-,249 p=,803>,05) takım ve ya bireysel spor yapan sporcuların alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde sporcuların sirkadiyen ritim durumlarının sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar kısıtlı olduğu için çalışma bulgularımız bir sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırma sonuçlarımızı sosyal duygusal öğrenme ve sirkadiyen ritim’i farklı açılardan araştıran çalışma sonuçları ile ilişkilendirmeye çalıştık.

Araştırma sonuçlarına göre sporcuların %29,9’u sabahcıl, %41’i ara, %29,2’si akşamcıl oldukları bulunmuştur (Tablo 2). İşman ve ark. (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, %29,5’i sabahcıl %15,8’i akşamcıl ve %54,6’sı ara tip oranında tespit etmişlerdir (55). Tarhan (2014) yaptığı çalışma sonucuna göre katılımcıların %15,9’unu sabahcıl, %68,7’sini ara ve %15,4’ünü akşamcıl tip olduğunu tespit etmiştir (56). Adan ve Almirall (1990) 17-50 yaş arası farklı çalışma programları olan çalışanlar ile yaptıkları çalışmada da %20’sini sabahcıl, %61’ini ara ve %19’unu akşamcıl olarak tespit etmişlerdir (57). Pündük ve ark. (2019) 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, %17,6’sını sabahcıl, %67,6 ‘sını ara ve %14,8’ini ise akşamcıl olduğunu bulmuşlardır(58). Masal ve arkadaşları, (2015) 9-21 yaş arası öğrencilerle yaptıkları araştırmada, Türkiye’nin batısına gidildikçe akşamcıl kronotip sıklığında artış olduğunu sonucuna ulaşmışlardır (59). Bu durum kronotip tercihinin yaş ile birlikte, coğrafi ve sosyokültürel özelliklere göre de değişebileceği söylenebilir. Bu çalışma sonuçlarından hareketle öğrencilerin kronotip açısından değişiklik göstermesi yaşamını devam ettirdiği coğrafyaya, kültürel farklılıklara, iklime ve toplumun eğitim seviyesine göre farklılık gösterebilir. Bu çalışmada bireylerin daha çok ara tip olduğunu ve literatürde yer alan çalışmaların da bu çalışmanın sonucunu desteklediğini söyleyebiliriz.

Çalışmada sporcuların sabahcıl-akşamcıl özelliklerine göre SDÖÖ incelendiğinde görev tanımlama alt boyutu ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların SDÖÖ toplamında ve görev tanımlama alt boyutunda sabahcıl sporcular ile ara ve akşamcıl sporcular arasında sabahçıl öğrenciler lehine anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Tarhan (2014) yaptığı çalışma sonucuna göre 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin akşamcıların sabahcıl olanlara göre daha olumsuz yaşam tarzı ve mizaç özellikleri birlikteliğini destekler nitelikte olduğu sonucuna varmıştır (56). Aslan ve ark. (2021) badminton ve tenis sporcularının öğlen ve akşam ölçülen el-göz koordinasyonu ve sporcuların algısal-bilişsel performanslarının günün zamanına göre karşılaştırılmasında akşamcıl sporcular lehine anlamlı olduğunu bulmuşlardır (43). Ceylan ve Günay (2020) sporcuların sabahcıl ve akşamcıl olarak belirledikleri gruplara, sabah ve akşam olmak üzere sporcuların sezinleme zamanı (12mph) performanslarını ölçmüşler, sonuç olarak sabahcıl ve akşamcıl olarak gruplandırılan sporcularda sabahcıl olan sporcuların sabah değerlerinin yüksek olduğu, akşamcıl olan sporcuların ise akşam değerlerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir(60). Correa, Lara ve Madrid (2013) sporcuların

reaksyion zamanlarının krono tip özelliklerine göre, sabahçıl olan sporcuların sabah reaksiyon performans zamanlarının iyi olduğunu akşamcıl olan sporcuların ise reaksiyon performans zamanlarının akşam daha iyi olduğu sonucuna varmıştır (61). Literatürde araştırma sonuçlarımız ile paralellik gösteren (56,58) sonuçlar olduğu gibi bulgularımızı desteklemeyen (43) sonuçlarda bulunmaktadır. Bu durum araştırma grubunun yaş, cinsiyet, sporcu olup/olmama, bireysel farklılıkları, yaşadığı coğrafya, kültürel farklılıklar, iklime ve toplumun eğitim seviyesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kadın sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre SDÖÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4). Literatürde sporcularda cinsiyet bakımından sabahçıl-akşamcıl durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme seviyesini belirlemeye yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Erkek sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre SDÖÖ alt boyutlarından görev tanımlama ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların ara ve akşamcılara göre sabahçıl sporcular lehine anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 5).

Suh ve arkadaşları (2017) 2976 yetişkinle yaptığı çalışmada sağlık davranışları ve sağlıkla ilişkili yaşam tarzı üzerine kronotip farklılıklar incelendiğinde, sabahçıl tipler daha yüksek sağlık, zindelik, mental sağlık, fiziksel fonksiyon, duygusal durum skorlarına sahip olduğu sonucunu elde etmişlerdir (62). Roeser ve arkadaşları (2012) "fiziksel, duygusal, mental, sosyal ve davranışsal" bileşenlerden oluşan yaşam kalitesi üzerine kronotipin etkisinin araştırıldığı, 14-16 yaş arası 280 adölesan ile yapılan araştırma sonucunda, sabahçıl tiplerin anlamlı olarak daha yüksek sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi skorlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir (63). Çalışmamızda okul sporlarında dereceye girmiş erkek sporcular arasında sabahçıl-ara-akşamcıl sirkadyen ritim özelliklerine göre SDÖÖ ölçeği toplamında ve görev tanımlama alt boyutunda çıkan anlamlı sonucu destekler niteliktedir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim özellikleri arasında SDÖÖ alt boyutları ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 6). Avşar (2018) cinsiyete göre SDÖÖ alt boyutu olan akran ilişkileri, öz düzenleme ve ölçek toplamı ortalamalarında kadınlar lehine anlamlı bir fark tespit etmişlerdir (64). İşeri'nin (2016) yapmış olduğu çalışmada sosyal duygusal öğrenme becerileri açısından lisede öğrenim gören kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmışlardır (65). Durualp (2014) sosyal duygusal öğrenme açısından kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal duygusal öğrenme düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır (66). Kabakçı ve Korkut (2010), Kabakçı ve Totan'ın (2013) Akcaalan (2016), Kuo, Casillas, ve Allen (2019) kadın öğrencilerin toplam puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (10,11,67,68). Yapılan araştırmalar bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlarını desteklememektedir. Fettah ve ark. (2022) ve Melikoğlu'nun (2020) yapmış olduğu araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından sabahçıl-akşamcıl istikrar ölçeği testi sonuçlarına göre, kadın ve erkek grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (30,69). Cinsiyet açısından bu araştırmanın ve literatürde bulunan çalışmaların

sonuçlarında ortaya çıkan farklılıkların, sporcu olma/olmama, sporcu yaşlarındaki farklı olması aynı zamanda değişik ölçeklerin uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Takım sporcuları ile bireysel sporcular arasında sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim özelliklerine göre SDÖÖ alt boyutları ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 7). Tan ve Çolakoğlu (2022) yaptıkları araştırmada takım ve bireysel spor yapan öğrenciler arasında SDÖÖ toplamı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmışlardır (27). Avşar'ın (2018) yapmış olduğu çalışmaya göre bireysel sporlara katılan öğrencilerin takım sporlarına katılan öğrencilere göre sosyal duygusal öğrenme ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmalar araştırma sonuçlarını desteklemektedir (64). Açıık ve Taşçı (2019) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile sosyal beceri düzeylerini farklı değişkenler açısından yapmış olduğu araştırmada, sporcuların bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre karşılaştırmasında takım sporcularının bireysel sporculardan daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahip oldukları sonucunu tespit etmişlerdir (70). Açıık ve Taşçı (2019) araştırma sonuçları yapılan araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Bu durum örneklem grubunun yaş farkından kaynaklandığı söylenebilir.

Sonuç olarak; sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumlarının sosyal duygusal öğrenme becerilerini etkilediği söylenebilir. Spor yapan kadınların sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerinde sabahçıl-akşamcıl olma durumlarının etkisinin olmadığı, kadın sporcuların günün her saatinde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin aynı düzeyde olduğu söylenebilir. Sabahçıl erkek sporcularının lehine sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Takım veya bireysel spor yapan sporcuların sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre sosyal duygusal öğrenme becerilerinin değişmediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler sporcuların psikolojik ve fizyolojik performans kapasitesini ile beraber sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirmek için sabahçıl-akşamcıl olma durumlarına göre antrenman programlarını düzenlemeleri gerektiği söylenebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır (04.03.2022 tarih ve 03 sayılı yazı).

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazarlar Katkı Oranı: Bu çalışmada yazarlar çalışmaya aynı oranda katkıda bulunmuşlardır.

Kaynaklar

1. Devaney E, O'Brien MU, Resnik H, Keister S, Weissberg RP. Sustainable Schoolwide Social and Emotional Learning (SEL): Implementation Guide and Toolkit. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. 2006.
2. Lopes PN, Salovey P. Toward a Broader Education: Social, Emotional and Practical Skills. In: Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? 2004.

3. Weissberg RP, Durlak J a, Domitrovich CE, Gullotta TP. Social and Emotional Learning: Past, present, and future. Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice. 2015;
4. Zins JE, Bloodworth MR, Weissberg RP, Walberg HJ. The scientific base linking social and emotional learning to school success. Journal of Educational and Psychological Consultation. 2007 Jul 30;17(2-3):191-210.
5. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev. 2011 Jan;82(1):405-32.
6. (TUSİAD) Türkiye Sanayicileri ve İş İnsanları Derneği. Sosyal duygusal öğrenme becerileri, Yeni sanayi devriminde iş ve yaşam etkinliklerinin anahtarı. 2019.
7. Elias M j., Bruene Butler, Bulum Lisa, Schuyler Tomas. How to launch a social emotional learning program. Social and Emotional Learning. 1997;54(8):15-9.
8. Patrikakou EN, Weissberg RP, Redding S, Walberg HJ. School-family partnerships: Enhancing the academic, social, and emotional learning of children. In: School-Family Partnerships for Children's Success. 2005.
9. Zins JE, Payton JW, Weissberg RP, O'Brien MU. Social and Emotional Learning for Successful School Performance. In: The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns. 2012.
10. Kabakçı FÖ, Korkut OFidan. Sosyal duygusal öğrenme becerileri ölçeği geliştirme çalışması. Eğitim ve Bilim. 2010;35(157):152-66.
11. Kabakçı FÖmer, Totan Tarık. Effects of social and emotional learning skills on life satisfaction and hope. Journal of Theoretical Educational Science [Internet]. 2013;6(1):40-61. Available from: <http://www.keg.aku.edu.tr>
12. Yüksel MY. An investigation of social behaviors of primary school children in terms of their grade, learning disability and intelligence potential. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2013;13(2):781-93.
13. Fatih Elcık. Üstün yetenekli öğrencilerin çevresinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal-duygusal becerileri arasındaki ilişki [Doktora Tezi]. [Kütahya]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2015.
14. Öztürk İlknur. 11-14 Yaş gurubu ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans]. [İstanbul]: Nişan taşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017.
15. Aygün EHanife. Sosyal duygusal öğrenme programlarının sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişimine akademik başarı ve sınıf iklimine etkisi. [Çanakkale]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2017.
16. Işık GülEda. The effect of type of school on social and emotional learning skills of 9. grade students [Yüksek Lisans]. [İstanbul]: Yedi Tepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2019.
17. Güven UAhmet. Lisanslı U18 basketbolcuların sosyal duygusal öğrenme düzeyleri ile akademik başarı düzeylerinin incelenmesi (Ankara ili örneği) [Yüksek Lisans]. [Ankara]: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2019.
18. Taylor RD, Oberle Eva, Durlak JA, Weissberg RP. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child Dev. 2017 Jul;88(4):1156-71.
19. Mutlu Ümran. Saldırganlık düzeyi ile zorbalık arasındaki ilişkide sosyal duygusal öğrenme becerilerinin düzenleyici rolü [Yüksek Lisans]. [İstanbul]: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
20. Arıkan Neslihan. Sosyal-Duygusal öğrenme modeli uyarlanmış spor eğitimi modelinin öz yeterlilik ve beden eğitimi dersine yönelik tutuma etkisi. Journal of Social Humanities and Administrative Sciences. 2020 Jan 1;6(22):59-69.
21. Martinsone Baiba. Social Emotional Learning: Implementation of Sustainability-Oriented Program in Latvia. Journal of Teacher Education for Sustainability. 2016 Jun 1;18(1):57-68.
22. Lendrum Ann, Humphrey Neil, Wigelsworth Michael. Social and emotional aspects of learning (SEAL) for secondary schools: implementation difficulties and their implications for school-based mental health promotion. Child Adolesc Ment Health. 2013 Sep 11;18(3):158-64.
23. Gueldner Barbara, Merrell Kenneth. Evaluation of a social-emotional learning program in conjunction with the exploratory application of performance feedback incorporating motivational Interviewing Techniques. Journal of Educational and Psychological Consultation. 2011 Mar;21(1):1-27.
24. Doğan Orhan. Spor psikolojisi (3. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık; 2015. 64-256 p.
25. Aracı Hikmet. 19 Mayıs Gösterileri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006. 25 p.
26. Erdemli Atilla. Spor yapan insan (2. basım). İstanbul: E-Yayımları; 2021. 166-416 p.
27. Tan Metin, FFÇolakoğlu. Okul sporlarına katılan öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme ile temel demokratik değer düzeylerinin incelenmesi. Ankara: Gazi Kitabevi; 2022.
28. Kuyulu İhsan. Spor lisesi ve anadolu liselerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek Lisans]. [Kahramanmaraş]: Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.
29. Vitale JAntonino, Banfi Giuseppe, Sias Marco, La Torre Antonio. Athletes' rest-activity circadian rhythm differs in accordance with the sport discipline. Chronobiol Int. 2019 Apr;36(4):578-86.
30. Fethat Özgür, Emamvırdı Rezvan, Çolakoğlu FFatma. Oryantiring sporcularının sabahçıl-akşamcıl istikrar seviyeleri ve sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi. Journal of Global Sport and Education Research. 2022 Dec 31;5(2):43-56.
31. Kurt Cem. Kronobiyoloji ve fiziksel performans. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. 2010;2(2):8-103.
32. Summa KC, Turek FW. Chronobiology and Obesity: Interactions between Circadian Rhythms and Energy Regulation. Advances in Nutrition. 2014 May;5(3):312S-319S.
33. Waterhouse J. Introduction to chronobiology in fundamentals of chronobiology and chronotherapy. Abacıoğlu N, Zengin H, editors. Ankara: Palme Yayıncılık; 1999.
34. Sadock BJ. Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (Comprehensive Textbook of Psychiatry (Kaplan & Saddock's)(2). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, Çeviri Editörleri: Aydın H, Bozkurt A, Sekizinci Baskı, Güneş Kitabevi. 2009.
35. Bayraktar Bülent, Kurtoğlu Mehmet. Sporda performans etkili faktörler değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim Dergisi. 2009;22(1):16-24.
36. Natale Vincenzo, Danesi Elena. Gender and circadian typology. Biol Rhythm Res. 2002 Jul 9;33(3):261-9.
37. Peres I, Vetter C, Blautzik J, Reiser M, Pöppel E, Meindl T, et al. Chronotype predicts activity patterns in the neural underpinnings of the motor system during the day. Chronobiol Int. 2011 Dec 14;28(10):883-9.
38. Reilly T, Garrett R. Investigation of diurnal variation in sustained exercise performance. Ergonomics. 1998 Aug;41(8):1085-94.
39. Reilly Thomas, Bambaiechi Effat. Methodological Issues in Studies of Rhythms in Human Performance. Biol Rhythm Res. 2003 Oct 9;34(4):321-36.
40. Teo Weipeng, Newton MJ, McGuigan MR. Circadian rhythms in exercise performance: implications for hormonal and muscular adaptation. J Sports Sci Med. 2011 Dec 1;10(4):600-6.
41. Erdemir İbrahim, Tüfekçioğlu Ertan. Kortizol sirkadiyen ritmini etkileyen bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin

- karşılaştırılması. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2008;11(20):1–10.
42. Saygın Ö. Time of Day Effect on Repeated Sprint Ability, Aerobic Capacity, and Physiological Responses in Team-Sport Athletes. *International journal of Science Culture and Sport*. 2018 Jan 1;6(29):467–84.
 43. Aslan Kurtuluş, Kandaz Gelen Nuran, Saygın Özcan, Gamze Aslan Huriye. Gün zamanının raket sporcularında algısal-bilişsel özellikler üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;23(2).
 44. Thun Eirunn, Bjorvatn Bjørn, Flo Elisabeth, Harris Anette, Pallesen Ståle. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Med Rev*. 2015 Oct;23:1–9.
 45. Reyhan Servet, Kolayış Hakan. Profesyonel liglerde görev yapan futbol hakemlerinin hakemlik deneyimlerine göre benlik saygısı, kaygı ve mesleki doyum düzeylerinin incelenmesi (11. bölge örneği). *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019 Jun 30;(37):161–72.
 46. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi (33. baskı). NOBEL Akademik Yayıncılık. 2018. 159–163 p.
 47. GGSİM. Gaziantep Gençlik Spor İl Müdürlüğü. 2022.
 48. Yıldırım Ali, Şimşek Hasan. Sosyal bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (8.baskı). Seçkin Yayıncılık. 2010;
 49. Gravetter, J Frederick, Forzano, B LAnn. *Research Methods for The Behavioral Sciences: 4th Edition*. In: *Research for Social Workers*. 2012.
 50. Arslan Serhat, Akin Ahmet. Social emotional learning scale: The study of validity and reliability. Vol. 25, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013.
 51. Coryn CLS, Spybrook JK, Evergreen SDH, Blinkiewicz M. Development and evaluation of the social-emotional learning scale. *J Psychoeduc Assess*. 2009;27(4):283–95.
 52. Horne JA, Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Int J Chronobiol*. 1976;4(2):97–110.
 53. Pündük Zekine, Gür Hakan, Ercan İlker. Sabahçıl-Akşamcıl anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2005;16(1):40–5.
 54. Pallant Julie (2. baskı) (Balcı, S, AB, Ç. SPSS kullanma kılavuzu SPSS ile adım adım veri analizi. Anı Yayıncılık; 2017.
 55. İşman Çağla, Gülen Şebnem, Gündoğan Nimet. The relationship between digit ratio and circadian typology among medical students. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2010;27(1):68–73.
 56. Tarhan R. Üniversite öğrencilerinde sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim özellikleri ve sabahçıl-akşamcılığın mizac ile ilişkisi [Uzmanlık Tezi]. [Ankara]: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi ; 2014.
 57. Adan Ana, Almirall Helena. Adaptation and standardization of a Spanish version of the morningness-eveningness questionnaire: Individual differences. *Pers Individ Dif*. 1990;11(11).
 58. Pündük Zekine, Deniz Yılmaz, Akçakoyun Fahri. Beden eğitimi ve spor öğrencilerinde sirkadiyen değişkenliğin incelenmesi: Balıkesir üniversitesi örneği. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi [Internet]*. 2019;2(1):35–43. Available from: <http://dergipark.gov.tr/comusbd>
 59. Masal Ercan, Randler Christoph, Beşoluk Şenol, Önder İsmail, Horzum MBarış, Vollmer Christian. Effects of longitude, latitude and social factors on chronotype in Turkish students. *Pers Individ Dif*. 2015 Nov;86:73–81.
 60. Ceylan Halil, Günay AR. Positional differences in anticipation timing, reaction time and dynamic balance of american football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020;24(5):227–39.
 61. Correa Ángel, Lara Tania, Madrid JAntonio. Influence of circadian typology and time of day on temporal preparation. *Timing & Time Perception*. 2013;1(2):217–38.
 62. Suh S, Yang HC, Kim N, Yu JH, Choi S, Yun CH, et al. Chronotype differences in health behaviors and health-related Quality of life: A population-based study among aged and older adults. *Behavioral Sleep Medicine*. 2017;15(5).
 63. Roeser K, Brückner D, Schwerdtle B, Schlarb AA, Kübler A. Health-Related Quality of Life in Adolescent Chronotypes—A Model for the Effects of Sleep Problems, Sleep-Related Cognitions, and Self-efficacy. *Chronobiol Int*. 2012 Dec 6;29(10):1358–65.
 64. Avşar Yusuf. 10-12 Yaş gurubu öğrencilerin bireysel değişkenleri oyun ve spor katılımlarına göre sosyal duygusal öğrenme becerileri ve cesaretleri. [İzmir]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2018.
 65. İşeri İlker. Lise öğrencilerinin duygusal zekaları ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans]. [Sakarya]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2016.
 66. Durualp Ender. Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin cinsiyet ve sınıfa göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2014 Jan 1;8(Number: 26):13–13.
 67. Akcaalan Mehmet. Yaşam boyu öğrenme ile sosyal duygusal öğrenme arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. [Sakarya]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2016.
 68. Kuo YLung, Casillas Alex, Allen Jeff. Examining moderating effects of social emotional learning factors on achievement gains. *ACT Research & Policy | Technical Brief*. 2019;1748:1–11.
 69. Melikoğlu Merve. Ortaokul öğrencilerin problem çözme becerileri ile sosyal uyum becerileri ve sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans]. [İstanbul]: Maltepe Üniversitesi Eğitim Enstitüsü; 2020.
 70. Açak Mahmut, Taşçı Meziyet. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;21(2).

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: This research was carried out to determine the social-emotional learning skill levels of the athletes according to their morning-evening situations.

Does the morning-evening situation of the athletes have an effect on their social-emotional learning skill levels?

Literature Review: Although social emotional learning (SEL) is defined as social emotional skills that are the key to success in academic and business life in childhood and adulthood (1), it is “awareness of and management of emotions, empathy, It consists of the skills necessary to be successful in the environment and social life of the individual, such as developing friendship relations, cooperating with the social environment, respecting different opinions, finding constructive and peaceful solutions to the problems in social life (2–4). Despite individual differences, there are studies in the literature that show that SEL skills can be acquired through sports (27,28). One of these individual differences is the circadian rhythm, the effect of which has been determined as a result of studies (29,30) . The circadian rhythm is a basic biological process in living things on earth. It is called the biological rhythmic cycle observed in the metabolism of the living thing depending on the darkness and sunlight during the 24-hour period (31). The circadian rhythm encompasses approximately one day's cycle, which is mediated by

endogenous biological clocks. It refers to physiological and behavioral processes, including factors such as perception, attention, memory and mood, along with many hormones such as body temperature, insulin, adrenaline, melatonin, estrogen (32–34).

Methods: The universe of this research consists of 588 athletes aged 13-15, who ranked in different sports branches in the school sports star category competitions held by Gaziantep Provincial Directorate of Youth and Sports in the 2021-2022 academic year. The sample consists of 203 male (48.9%) and 212 female (51.1%) volunteer athletes between the ages of 13-15, who participated in the competition in the star category in the school team for at least two years in the province of Gaziantep, and received awards in 2021-2022. forms. At the stage of collecting the research data, “Social Emotional Learning Scale” which was developed by Coryn et al. (2009) and adapted into Turkish by Arslan and Akin (2013) was used to determine the social emotional learning skills of the athletes(50,51). The Morning-Evening Scale used in the research was developed by Horne and Östberg in 1976 (52).

Result and Conclusions: In the study, it was observed that there were significant differences in the task definition sub-dimension and the total of the scale when the SEL was examined according to the morning-evening characteristics of the athletes. It was found that these differences were significant in favor of morning students in the total of SEL

and in the task definition sub-dimension between morning and evening athletes (Table 3).

According to the results of his study, Tarhan (2014) concluded that university students between the ages of 18-25 support the association of negative lifestyle and temperament characteristics more than morning people. In the literature, there are results that show parallelism with our research results (Tarhan, 2014), as well as the results of Arslan, Gelen, Saygın, and Arslan (2021), which do not support our findings (43,56). This situation is thought to be caused by the age, gender, being an athlete or not, individual differences, geography, cultural differences, climate and education level of the societ.

It was concluded that there was no significant difference in the sub-dimensions of SEL according to the morning-evening status of female athletes (Table 4). In the literature, no research has been found to determine the social-emotional learning level of athletes according to their morning and evening status in terms of gender. It has been determined that there is a significant difference in task definition and scale total, which are among the sub-dimensions of SEL, according to the morning-evening status of male athletes. These differences were found to be significant in favor of morning athletes compared to mid and evening athletes (Table 5). It can be said that the morning-evening situations of the athletes affect their social-emotional learning skills.

Career Transitions of Football Players

Futbolcularda Kariyer Geçişleri

Erkut Tutkun¹, * İlyas Görgüt²

¹ Bursa Uludağ University, Sport Science Faculty, Bursa, TÜRKİYE / erkuttutkunl@gmail.com / 0000-0003-4233-7798

² Kütahya Dumlupınar University, Sport Science Faculty, Kütahya, TÜRKİYE / ilyasgorgut@hotmail.com / 0000-0002-1497-4493

* Corresponding author

Abstract: The aim of this study is to find out the career planning of football players who have ended their active sport life and the problems they encounter in line with these plans. In this study qualitative method was used and as a research design, psychological phenomenology approach, which is one of the phenomenological patterns, was preferred. The sample group of the study consists of 13 retired footballers determined with criterion sampling method. Online interviews were conducted with football players using semi-structured interview technique, lasting an average of 30 minutes. After the participants were informed in line with the principles of interview method, the interviews were recorded. Following this, the expressions of the footballers were written down and descriptive and content analysis method was applied on the texts. As a result of the analyses, it was found that the footballers stated that they preferred to continue their career as coach or to work in jobs other than football. Some of the players stated that they experienced financial, emotional and occupational disadvantages due to problems they encountered, that they had negative life satisfaction and they longed to return to their days as a footballer.

Keywords: Career, football player, planning, sport, transition.

Özet: Bu çalışmanın amacı, aktif spor hayatını sonlandırmış futbolcuların kariyer planlamalarını ve bu planlar doğrultusunda karşılaştıkları sorunları tespit etmektir. Bu çalışmada nitel yöntem kullanılmış ve araştırma deseni olarak fenomenolojik desenlerden biri olan psikolojik fenomenoloji yaklaşımı tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubu ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenen 13 emekli futbolcudan oluşmaktadır. Futbolcularla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak çevrimiçi (online) ortalama 30 dakika süren görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar görüşme yönteminin ilkeleri doğrultusunda bilgilendirildikten sonra görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Ardından futbolcuların ifadeleri yazıya dökülmüş ve metinler üzerinde betimsel ve içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. Analizler sonucunda futbolcuların kariyerlerine antrenör olarak devam etmeyi ya da futbol dışındaki işlerde çalışmayı tercih ettikleri görülmektedir. Futbolcuların bir kısmı yaşadıkları sorunlar nedeniyle maddi, manevi ve mesleki dezavantajlar yaşadıklarını, yaşam doyumlarının olumsuz olduğunu ve futbolcu olarak geçirdikleri günlere geri dönmeyi arzuladıklarını belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer, futbolcu, planlama, spor, geçiş.

Received: 07.10.2023 / Accepted: 18.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1372726>

Citation: Tutkun, E. Görgüt, İ. (2024). Career Transitions of Football Players, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13(1), 47-56.

INTRODUCTION

While individuals are living their lives, they do activities in all areas such as social, economical and cultural areas. While these activities sometimes have the purpose of resting-doing away with stress and having fun, they can sometimes have the purpose of gaining status and earning money. Showing the best performance in the activity that one is doing and being different than others is among the priority targets of individuals. In order to be superior to others and be the best in what they do, employees frequently do career planning. Individuals who plan their position and at which point they will be in the future have advantages in exploring their weaknesses and strengths and improving themselves. Career planning is at a crucial point for the future of athletes who are involved in sports which appeals to great masses and which necessitates a great competition.

Career is the stage, achievement and expertise gained with time and work in an occupation (1) Improvement involves individuals' being aware of their goals, interests and skills, occupational opportunities and requirements and creating realistic career plans(2). In addition to being a recreational activity done actively or passively, it is seen in all areas of individuals' lives in different functions and affects individuals' lives as an occupation (3). In parallel with these, sport as an occupation or career is a sport activity of many years which individuals choose voluntarily and in which athletes aim to reach the top with their performance in one or more than one sport activity (4). Athletes who choose a healthy life, gain popularity and respect before the society should turn this process into an effective and high-quality lifestyle. With regards to athletes, ending their career which has become a lifestyle, and which covers a big part of their lives will bring along great troubles and some problems. For

these reasons, it is very important for athletes to make the necessary preparations and to make a gradual transition before they end their active sport career in terms of physiological and psychological health.

Sport career includes transitions, that is turning points, moments or events which cause changes in individuals' assumptions about oneself and the world. Thus, it requires a compatible change in individuals' behaviours and relationships (5). Two types of transitions can be discerned: normative and non-normative transitions. During a normative transition, the athlete exits one stage and enters another stage. These normative transitions are generally predictable and anticipated. However, non-normative transitions do not occur in a set plan or schedule but they are the result of important events that take place in an individual's life. In terms of athletes, non-normative transitions may include a season-ending injury, the loss of a personal coach, or an unanticipated "cut" or termination from the team. These idiosyncratic transitions are generally involuntary and unpredicted (6). Advisors and clinical psychologists, career advisors, sport psychology advisors and researchers examine elite athletes' career transitions in terms of their reactions to adaptation to retirement and other roles. Their purpose in doing this is to understand sport career transition process and help athletes to go through an easier and less destructive process and to learn the required skills (7). Very few studies conducted recently on the career transitions of elite athletes have shown positive attainments. It has been found that athletes experience not only physical but also mental difficulties during their career (8-10).

An athletic career consists of predictable stages and transitions such as, (a) sports specialization, (b) intensive training in the chosen sport, (c) to pass high-achievement sports and adult sports, (d) pass from amateur sports to professional sports, (e) pass culmination to the end of the sports career, and (f) end of the sports career (11).

The thought that ending elite sport life can cause a great risk in terms of athletes' psychological health and well-being has caused interest in studies conducted in the field (12). Athletes cope with developmental tasks such as cognitive and motivational readiness for competitive sport participation and successfully develop a multidimensional self-identity, influences if and when they are able to progress from one athletic stage to the next (13). Especially in the last three decades, studies on career transitions have begun to increase gradually.

While the focus was initially on the career transition consequences of the athlete rather than the sport, recently distinctions are made between specific types of transitions such as young athletes' quitting sport and career transitions within sport. Since 1990s, theories for athlete career transitions have been developed. Researchers have found various determinants such as athletic identity and voluntary control about the decision to retire for the quality of career transition process for athletes (14).

Athletes' post-career transition is considered to be a negative and most of the time a traumatic experience. These transitions are expressed as changes which (a) are interpreted as a process of coping rather than a phenomenon, (b) include not only sportive transition but also other transition processes and (c) consider the transitions of the athlete in sport career in terms of the perspective of an individual's life (15). Transition in sport career is generally associated with the stress and uncertainty about whether the situation will get better or worse. However, when considered objectively, transitions depend on athletes' being successful, adapting to their career and fulfilling some demands such as practice, communication and lifestyle (4). In addition, the feelings of contentment and success athletes get from their sport career depend on a situation that they left behind and they did their best to a great extent. Life cycle and sport transitions are attained with transitions that take place during sport career just like academic, professional, social and personal transitions (13).

After quitting sport, athletes are vulnerable about experiencing problems such as depression, anxiety, identity crises, harmful substance use, eating disorders, decreased self-confidence and adaptation to new situations. However, some key mediators accompanying athletes after their active sport life such as social support have been defined (12).

A great number of researchers define a professional athlete's sport career transition as a difficult, devastating, and emotional process full of controversy. This process is a complicated situation in which the comfort that comes from various factors such as retirement age, lifestyle, income and ego tend towards crisis (7). However, some researchers reject the prevailing belief that trauma, identity crisis or serious adaptation problems are inevitable in career transitions and instead advocate that sport-career transition is a process and it should be considered as an opportunity for development in

personal development and other life areas (16). Transitions are defined as a turning point for athletes or as a series of needs that have to be met for athletes to be successful in sport or other areas of life (4). A successful coping increases athlete's having a long and successful life in sport and the possibility to adapt effectively to his/her career after sport. Otherwise, a bad coping leads to crises in an athlete's life such as quitting sport early, nervous ailments, and substance use such as alcohol and drugs (15).

As in the whole world, football is a sport branch that is widely accepted and widely followed in our country. The related stakeholders of this seemingly colourful and pleasant world, such as players and coaches, are taken as role models by everyone and their lifestyles are adapted. Detachment from the world of football which is a big sport industry, and which great number of people want to reach leaves serious influence and marks on lifestyles and anxiety over future. For this reason, it is necessary to examine the states of individuals in the nation's football which is widely influenced by the world football industry. In addition, it can be seen that there are not enough studies about the problems experienced by football players who end their active sport life and about what kind of career planning they do. Thus, this study was planned and conducted to find out the problems and plans of football players and the satisfaction they get from life as a result of their career planning in order to contribute to literature.

METHODS

This study is a qualitative study which was prepared to find out what kind of problems retired football players who are not continuing their active sport life face after they quit football, what kind of career planning they make and to find out whether they enjoy their new career. Qualitative research includes qualitative data collection methods such as observation, interview and document analysis and presents the included perceptions and events in a realistic and integrative way in their natural environment (17). Phenomenology research design was used in the study. This design includes researching individual's personal experience and perceptions and making sense of events (18). The phenomenological pattern is divided into two different types: Hermeneutic and empirical, transcendental, or psychological phenomenology. Hermeneutic phenomenology helps the researcher to interpret the participant's life experiences and texts of life with his experiences related to the phenomenon; Empirical, transcendental, or psychological phenomenology, on the other hand, is based on the blocking of the experiences of the researcher as if he had no knowledge about the phenomenon and the emphasis only on the experience and opinions of the participant (19). Therefore, the use of empirical, transcendental, or psychological phenomenology was adopted because of offering the experience and opinions of the participants rather than the researcher's experiences in our study. Within the scope of this approach, the researcher did not add personal experiences to the process and only collected data on the experience and opinions of the participants about the phenomena and took the role of not making any intervention.

Research Group: Criterion sampling method, which is one of the purposive sampling methods, was used in sample selection. In this method, the basic logic is forming the sample group by using a criterion list prepared previously or created by the researcher (17). 13 football players were chosen based on the following criteria from the research group.

- Having a professional football career of at least 15 years
- Not having played football actively in the last ten years
- Having played in the upper leagues of Football Federation

Table 1. Information about the participants

Number	Age	Years of active sport	Professionalism	Having played in upper leagues
RF1	48	22	✓	✓
RF2	52	21	✓	✓
RF 3	50	18	✓	✓
RF 4	53	23	✓	✓
RF 5	44	16	✓	✓
RF 6	49	23	✓	✓
RF 7	78	18	✓	✓
RF 8	51	24	✓	✓
RF 9	45	24	✓	✓
RF 10	46	23	✓	✓
RF 11	49	21	✓	✓
RF12	56	20	✓	✓
RF13	61	23	✓	✓

Data Collection: In qualitative research studies, it is necessary to pay attention to the concepts of reliability, durability, credibility and approval in order to ensure validity and reliability. Guba and Lincoln explain reliability as the repeatability of work in different times and places. While the accuracy of the data obtained from the research result for the researcher or the reader is expressed with validity and credibility (20), in order to ensure approval, there should be no bias in the results and interpretations of the research and similar comments should be obtained from others (21). In the light of this information, two experts were consulted about the research process in order to ensure validity and reliability

in our study. In addition, while all the interviews made during the study process were recorded, the data obtained were completely transcribed. For collecting data about participants views about the phenomena four questions were asked after approval of experts. First of all, the football players chosen were interviewed online on the phone. The participants were informed about the recording and the questions that were planned in line with semi-structured interview form were asked. The interviews lasted 15-45 minutes. The questions in the interview are given below:

Question 1: What kind of a career planning did you make after you quit sport and what kind of difficulties did you face?

Question 2: How much does your new career satisfy you?

Question 3: What kind of differences do you see when you compare your sport career and your career after you ended your sport career?

Question 4: Do you have a longing to go back to the days that you played? Why?

Analysis of Data: The voice files recorded by the researcher were transcribed. The football players in the study who were not doing sport actively (retired) were coded as RF1, RF2, RF3, RF4, RF5, RF6, RF7, RF8, RF9, RF10, RF11, RF12 and RF13. The obtained texts were analysed with descriptive and content analysis method. Content analysis was conducted with categories obtained from football players’ views and descriptive analysis was conducted through the expression of participants supporting these categories.

RESULTS

In this part, the footballers who participated in the study were asked 4 questions with semi-structured interview and the categories formed with their answers and the expressions of the participants were presented.

The footballers in the study were asked the question “What kind of a career planning did you make after quitting football and what kind of difficulties did you experience?”

Table 2. Footballers’ expressions about their career plans and the problems they encountered

Career within sport					Career outside sport	
Coaching	Coaching				Allocating time to family	Working
Teaching	Problems				Improvement	Private sector
Coaching in youth development	Favouritism	Political power	Individual problems	Managerial problems	Problems about the branch	Self-employed
			Not being able to find job	Negative manager behaviours	Negative coach competition	Participating in courses
			Sudden decrease in income	Professionalism and its negative influence	Footballers’ financial demands	Support from foreign coaches
			Not being able to reach goals		Insufficient field	
			Starting disadvantageously when compared with other coaches		Insufficient material	
					Absence of skilled athletes	

In our study, the footballers who ended their sport life and continued to work in the field of teaching stated that they were either teaching or coaching in youth development, while the footballers who ended their sport life and continued to work outside the field of sport stated that they tried to earn their living in the private sector or through their own business. The players who continued with coaching stated that they participated in courses and they were supported by foreign coaches and they tried to improve this way. However, they also stated that favouritism was common and it was difficult to find a job when you did not have a political power with you. In addition, coaches stated that they were influenced by factors such as negative behaviours of the management, negative competition of other coaches, facility and equipment problem in youth development, not being able to find skilled players and financial demands of athletes. Footballers' answers to the related question are as follows.

RF1: ...First, I thought about coaching. I attended coaching course...You know about the conditions in Turkey. Especially in coaching, if you do not have political power, someone supporting you, you don't have the chance to do this.

RF6:Since I had an educational background, I was either going to try to be effective in the field of football or continue my educational life in schools....Coaching is much more difficult than being a footballer because there are limited number of job opportunities and a lot of people demanding this job. What I have the most difficulty in is the fact that this thing is not happening fairly....If you don't have any political support, someone who has your back, it's really difficult to advance. You

have lots of difficulties. You have to start from the bottom when everyone starts from the top.

RF9:When I wanted to be a coach, I couldn't because other things stepped in the selection of coach. Relatives or acquaintances were preferred...I couldn't get to where I wanted since there is favoritism, although I was good at my job.

RF11:I started coaching; however, after I started this job, I realized that a lot of things that I saw in football were also here; that is, I saw things get different when money came into question. I continued to work in youth development, which is something that I am still doing. I had ideals to be somewhere else, but life brought us here. Maybe I quit after I saw the things people did for money, behaviors of managers, coaches' bad competition among themselves, footballers' complaints about playing or not playing and the bonus that they received per match. In short, when professionalism is involved, all the beauties vanish.

RF13:After I left football, I was unemployed for a few years. Then I became a coach. I had a lot of hard times. I couldn't get my money; we didn't have equipment or good players. However, since we loved the job, we did it without money or equipment. We are the volunteers.

The footballers who participated in the study were asked the question "How much does your new career satisfy you?"

Table 3. Footballers' expressions about the feeling of satisfaction created by the new career

It does satisfy			It doesn't satisfy	
Spiritual satisfaction	Coaching in the super league	Continuing in jobs related with sports	Discomfort	Missing
Taking care of young children			Seeing coaches who don't deserve	
-Not having any financial problems -Not having problems about the playing time			-Coaching as a result of favouritism -Coaching in good teams due to sports career	Continuing educational life
Teaching, coaching			Loss of popularity	Not quitting football
Finding players for upper groups			Not having the position one deserves	
Finding players for the national team			Change in social environment	
			Selfish friends	

Footballers in the study stated that they experienced spiritual satisfaction since they were working with young groups, they were teaching and they found players for the upper groups and the players in the national team. In addition, coaches also experienced satisfaction since they were continuing jobs related with coaching or because they were coaches in teams in the super league. The footballers who stated that they did not experience satisfaction miss the education life they couldn't continue in the past and the football life they couldn't continue. Coaches stated that they were not comfortable with popularity loss, not having the position that they deserved, and the presence of coaches who coach upper divisions

although they are not sufficient. Footballers' expressions about satisfaction are as follows:

RF3: If you are asking whether this situation makes me uncomfortable, it doesn't. Then you see the people coaching. For this reason, sometimes you say that you wish you had applied to something earlier. I have always thought that I hadn't quit earlier. I had even got a place in the department of physical training; however, the conditions at the time were not suitable for me to attend university. I have always regretted this.

RF4: My career and my present position are disproportional in my opinion. I'm saying this because

there are examples, there is populism about football in Turkey right now. Famous footballers can find jobs in upper levels without any training or any academic career.

RF8: ...There are a lot of differences between my new career and my sport career....There is a lot of difference between my social circle there and my sport career.. While it is possible to see unselfish friendships in the sports environment more, in the business world, friendships are built on materiality.

RF10: I did not have any financial expectations. I felt a great pleasure emotionally. We trained 8 players to our

A team. Right now we are training 8 players to our A team.

RF12: I love working with children. Since there aren't talks there such as I didn't get the money-I did, or I didn't play-I did, I am continuing to work as a coach at youth development

The footballers who participated in the study were asked the question "What kind of differences can you see when you compare your sport career now with your career after you quit football?"

Table 4. Footballers' views about the differences between their sport career and their career after ending the sport career

There were no differences	There were differences	
Still related with sports -going to matches -participating in activities such as courses, organizations, etc. -Coaching -Managing -Teaching	Experiencing lows after experiencing highs	Not reaching ideals because of favouritism
	Being at a loose end	Differences in terms of popularity
	Family disintegration	The problem of adaptation to social environment other than sport
	Getting bad habits (Alcohol, Gambling, women, etc.)	Role of consumer when an athlete, role of producer when a coach
	The difficulty of completing lacks in social security	

Of the footballers who participated in the study, those who were still interested in football stated that there weren't many changes in their lives. However, those who experienced the highs, but then fell to lows in football stated that they felt at a loose end and they witnessed some of their friends to lose their families and to get some bad habits. They complained that they couldn't get to where they wanted in their lives due to favouritism and they experienced problems about making up for the social security problems that they couldn't receive when they were players. The footballers used the following expressions about the situation:

RF1: I saw the top of everything in football. Later, if you cannot hold on to anything in life, you certainly feel at a loose end....most of my friends divorced or separated from their wives...if there is nobody supporting you, you feel at a loose end, you fall into the clutches of alcohol and gambling. What I mean is, there are a lot of differences between your life when you are a footballer and your life afterwards. You fall down from very high, and this affects you in every way.

RF3: I was a consumer when I was a player. I spent my earnings without thinking. However, when you become a coach, you train people and a generation; for this reason, you have to be more careful.

RF5: Planning a career without someone to support you is a bit of being a dreamer, I think. We made a lot of investments about idealism and career. However, all of these were like being a dreamer and I get this years later.

RF7: Some things are different in terms of love, interest or respect. People look at you more differently when you are playing football. It is different when you are a coach or a teacher after you quit football. People's interest becomes less and their perspectives change.

RF9: I am still related with sports now. I watch all the games and go to as many games as I can. I have children, they have their sport life and I follow their sport life. I mean, there isn't much of a change.

RF11: When you enter the business life, you don't socialize, you feel at a loose end suddenly, you lose that social circle completely and enter a different circle. I mean, you feel at a loose end.

The footballers who participated in the study were asked the question "Do you feel a longing for the days you played football? Why?"

Table 5. Footballers' views about longing for the days back when they played football

Professional longing	Longing about health	Longing for sport environment	Social Longing
Since it is a role given	Being fit all the time	Thrill and stress of football	Being popular
Since it is the job that the footballer can do	Healthy running of bodily functions	Football supporters	Being loved
Not having been able to use the opportunities		Means and facilities of our day	Being respected

The footballers who participated in the study feel a great longing for the past. They stated that being a footballer was a role given to them and a job that they could do, it contributed to being fit all the time and they missed beautiful memories of the football circle. They want to go back to old days since they were loved and respected by people. Footballers used the following expressions about their longing for the past.

RF2: ... *Of course I have a longing because this is the role given to us, we were made for this. And we did this with love. We weren't very pleased, but this became our life style, our profession, this is what we know. We don't trade or do anything else.*

RF6: *Sometimes we shared very beautiful things, for example the excitement when you enter the field, the atmosphere in the field, I can even feel it when I am watching now. I love excitement; I can still feel the atmosphere, the National Anthem when I was a young national team player. Or the atmosphere when starting a big match. The fact that everyone is living that ambiance from outside, but you are living it on the inside and that you can see the difference.*

RF9:*I would certainly like to play if the regulations about players were like now. At least there are some issues protecting players now, it is not easy to cancel deals. Even if they are cancelled, they pay you compensation. Since we did not have such things, we had to quit early. Of course I want to return so much; but unfortunately I can't.*

RF10: *Of course I made mistakes, too. A Fenerbahçe footballer of the time was my roommate, he said he was going to Fenerbahçe, I thought of my family and did not go. I wish I had gone there, I would have a different position now.*

RF12: *First of all, I was very fit. I have a longing for that. Besides, we were doing a job that we liked and we were earning money. They were beautiful times, both physically and financially.*

DISCUSSION

In this part of the study, which was prepared to find out how footballers who ended their active sport lives planned their lives, footballers' views within the context of the study were assessed in the light of the results of the study and the literature.

Of the footballers in the study, some of the footballers who graduated from teaching departments of universities continued to teach, while some others continued coaching in youth development after they graduated. In addition, of the footballers who were not university graduates, there were also those who became coaches and worked in jobs outside the profession of football in private sector. The footballers went on coaching stated that they developed themselves by participating in courses and activities organized by the federation and interacting with coaches who had experiences abroad. However, they complained that in order to start and continue the profession of coaching, people needed the support of a political power and being favoured by someone. They advocated that the only way for a coach who couldn't get what he deserved was to prove himself in lower leagues, which created a disadvantage in competing with other coaches. They also stated that while working in youth

development, they were exposed to negative behaviours of managers, other coaches got in destructive competition to be ahead of other coaches and they experienced problems in youth development such as shortages of facilities, equipment and skilled players and also financial demands. According to Lavalée and Wylleman, in some instances, players can end their sport life of their own accord. This act of ending sport life voluntarily can occur as a result of some reasons such as financial pressures, the wish to spend more time with family, lack of life satisfaction and the desire to be after another career (6). Baillie stated that while some athletes decided to end their careers for financial reasons, ethnic or gender problems or being unsatisfied with life, some others ended their careers to spend more time with their families or friends (22). Shachar et al., stated that athletes who continued their careers as coaches after ending their sport lives had a high possibility of showing less interest about exploring career choices outside sport world (23).

According to Coakley, although athletes believed to be ready for sport-career transition period, they accepted that their efforts were insufficient and their subjective well-being caused negative feelings when they were faced with retirement. However, he also stated that the participants in his study experienced moderate level of difficulty (7). In their study, Mizuno et al., found that professional athletes had too much nervousness during the career transition period before they got their next role. In the following periods, career maturity and consequently technical skills, human skills and conceptual skills were found to increase (24). According to Torregrosa et al., encouraging double career plan that athletes can work in both their existing careers and their possible retirement careers while doing elite sports provides ease during the transition period after athletes end their active sport life (25). According to the research data of Stambulova et al., encouraging double career helps minimizing the number of athletes who need psychological support. Retirement planning, voluntary ending of active sport life, multiple personal identities, social support and coping strategies ease the transition to an alternative professional career. On the other hand, not considering all these dimensions makes retirement more difficult for athletes (15).

The results of our study and other studies conducted in literature show that while planning their careers after ending their active sport lives, footballers experience problems which influence their financial situation, their families and their psychological situation. It is important that footballers are informed and guided to make double career plans not just before they quit football, but much earlier, when they start football. This way, it will be possible to get the highest level of efficiency from individuals who are kept within the system. In addition, for a problem-free career transition, athletes should have more private and public training. A fair after-football career planning which is closed to the influence of any authority, and which can keep footballers within the system should be made. In addition, in terms of solving the problems of coaches working in youth development, severe sanctions should be applied, and tight controls should be conducted.

It can be seen that the footballers in the study who had an educational background also coached in addition to teaching in order to be able to teach something to children. According

to Wylleman and Lavallee, academic or vocational training, or developing a professional occupation, has been an important reason for talented athletes to terminate their sport career (13). Because the transition out of an academic career is often accompanied by an athlete's increased efforts to secure greater financial and personal security. Other footballers in study who did not have an educational background and worked as a coach stated that they did not have a sufficient financial income, but they experienced spiritual satisfaction for training footballers to upper divisions and national teams. Footballers who did not break away from sport and became coaching in super league teams or youth development teams of these teams stated that they were pleased with their new careers. Coaches who stated that they were not pleased can be seen to have regrets for not continuing their university education in the past due to football and not accepting the transfer offers of big clubs. They mentioned that they experienced a loss of popularity after football, they were not valued as much as they were in the past, their social circle began to consist of people outside of football, thus there became lost of self-interested people around them, all of which negatively influenced their life satisfaction.

In addition, favouritism and the presence of those who start coaching in good clubs only because they played top level football, although they haven't received any education cause discomfort among those who quit football and started a career of coaching. Life satisfaction and difficulties encountered during retirement have a positive correlation in footballers who ended their professional sport life with their own will (26). Studies conducted have shown that life satisfaction of athletes after retirement was positive, they chose to stay within the world of sport and they were not influenced socially negative (27, 28). Athlete's psychosocial development about her or his role within the social environment and relationships with others plays an important role in the quality of athletes' sport involvement throughout the athletic lifespan. The role of relationships is significant throughout the sport career in view of the support they can provide to athletes (13). However, athletes who are faced with the possibility of ending their sport career also experience great number of psychological, social, financial and professional changes (29). According to the results of Butt and Molnar's study, athlete identity is influenced by factors such as team mates, coaches, etc. Thus, other people in the team also have influences on the decision of retirement. However, it was found that players who experienced unsuccessful things while retiring tended to form an identity and friend circle that is not associated with sport (30). Torregrosa et al. found that athletes who followed double career planning shared a profile characterized by retirement planning, voluntary retirement, multiple personal identities, social support and active coping strategies. These factors are seen as facilitators to ease the transition period from retirement from elite sport to an alternative profession. In addition, a strong faith and awareness in retirement planning, various personal identities, a strong social support perception and a feeling of autonomy in making decisions have been observed in athletes who follow double career. On the other hand, athletes who have not followed double careers have shown characteristics such as lack of planning in retirement, involuntarily ending their career, unidimensional athletic

identity, lack of social support and lack of reactional coping strategies (25). Studies which show that retired footballers experience positive satisfaction in their lives after retirement are based on the fact that these studies are conducted on individuals who have stayed within sport life and who have not stayed away from sport. However, it can be seen that footballers who have a career outside of sport or those who have been obliged to have a career outside of sport stated that they couldn't work as a coach since there isn't a fair system and since they have a positive perception because they experience a fear of the future. For positive satisfaction in the new career, psychological support is also necessary in addition to financial and systemic reconstructions.

Retired footballers who participated in the study and stated that they couldn't stay away from football and that they still worked in the world of sport emphasized that their lives were not changed much. However, footballers who experienced the top level and then lost everything suddenly stated that they experienced bad situations. These people even stated that they saw disintegration of families and acquiring bad habits. In addition, they complained that they couldn't get to where they wanted in their lives due to favouritism and they experienced problems about making up for the social security problems that they couldn't receive when they were players. According to Werthner and Orlick, athletes' retirement should not be confused with the retirement of those who retire due to their age for three reasons. First of all, most of the athletes who retire are still young. Secondly, it is difficult to compare traditional career and sport retirement due to biological reasons and aging. Thirdly, based on the concept that when they retire athletes end their roles rather than their professional lives, ending a sport career is considered as a negative action. Thus, football players' retirement should be discussed with caution (31).

Since 1970, emotional and personal problems are seen in the transition periods of players who quit sport as a result of injury. These people generally report problems such as financial problems, divorce, substance abuse and career development (32). Football players who do not experience financial problem before retirement and who have a high level of income cannot earn so much money and thus they cannot prepare for their life financially and have to lead a more modest life (7). According to Ball, since players show maximum effort to be successful in their target, they experience a loss of identity when they fail or feel alienated (33). Miller and Buttell emphasize a psycho-education which focuses on making sport identity more variable, supporting the process of pain, developing coping skills, defining psychosocial support and reviewing the symptoms of mental health. Following such educational programs can increase a quick recovery of transition to retirement and can decrease mental health and sensitivity (34).

While the problems of footballers who have not experienced many changes in their lives can be solved with small readjustments, the rehabilitation of those who have seen the top and then lost all in an instant is an issue that should be approached with care and professionally. The institution of family, financial protection of players and giving them psycho-social support will make great contributions to not losing these people. Responsible units and people should conduct detailed and meticulous works so that they can

transfer their experiences and contribute to sport in the country after they end their football career.

People who have quit football have a longing for the past days. They state that football is a role given to them, it is their profession and that they cannot do anything except football and thus they experience difficulties. In addition, they state that they had a healthy and fit body thanks to sport and that they miss all of their memories, good or bad, in their football life. They advocate that players of today are very lucky and if they had had the possibilities of today, they would have been at better places now. Besides, since they were popular, loved and respected when they were playing, they want to go back to old days again to experience this situation that satisfied them.

According to some studies conducted, it was found that since athletes are unprepared about job opportunities in the field, they experience difficulty, time and energy loss in transition to a second career after retirement (16, 35, 36). Athletes who end their active sport life do not generally have the necessary professional knowledge when they are making a transition to a career outside sport. Most players do not think of a career transition plan until their sport lives end or until they are released by their clubs (37). Since sport is a job for professional players, retirement or ending professional career means loss of job for players. In addition, since job or profession is the most important life activity giving information about adults' intrinsic and extrinsic behaviours, the effect of retirement on professional players should be considered in a rational way (36). The fact that footballers are not inclined to other professional branches affects them in terms of career transition. The fact that they have to work in jobs that they are not sufficient in influences their dreams and ideals both financially and in terms of performance.

As a conclusion, players who end their active sport life should be kept within the system so that they don't experience problems. This should be done via both the state and private sector. The state should set up rehabilitation centers, provide psychological and professional support and provide a problem-free career transition. Elite athletes should not be coaches for elites before they receive the necessary trainings. A football management system in which players receive the necessary trainings, and then prove themselves and which is free from political effects should be formed. Social security rights during the period players are actively playing should be followed so that they do not experience problems when they retire. Necessary conditions should be created for each footballer who starts football to have something that they can do after they end their careers and double career planning should be made. Economic support should be provided financially to protect players who end their active sport life. In addition, studies for career planning of athletes in different branches and categories should be encouraged so that there will be more studies in literature and these studies should become integrated with international literature.

Ethical Considerations: In this article, during the research process, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, and journal ethics rules were followed. Responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. *Kütahya Dumlupınar University Ethics Decision Number:02.06.2022-2022/6.*

Conflict of Interest: The authors state no conflict of interest.

Authors Contribution: All authors contributed to the article equally.

References

1. Turkish Language Society. Career. In 11.04.2022, Retrived from <https://sozluk.gov.tr/>; 2022.
2. Crites JO, Savickas ML. Revision of the career maturity inventory. *J Career Assess.* 1996;4(2).
3. Ustun UD. Participation Motivation in University Students Who Engage in Different Team Sports. *World Journal of Education.* 2018;8(3).
4. Alfermann D, Stambulova N. Career Transitions and Career Termination. In: *Handbook of Sport Psychology: Third Edition.* 2012.
5. Schlossberg NK. A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *Couns Psychol.* 1981;9(2).
6. Lavallee D, Wylleman P. Career transitions in sport: International perspectives. *International Review for the Sociology of Sport ed.) SAGE Publications Ltd.; 2000.*
7. Coakley SC. A phenomenological exploration of the sport-career transition experiences that affect subjective well-being of former National Football League players (Doctorate Thesis). The University of North Carolina at Greensboro, USA.; 2005.
8. Stambulova N, Stephan Y, Jäphag U. Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8(1).
9. Alfermann D, Stambulova N, Zemaityte A. Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2004;5(1).
10. Erpic SC. Athletic identity and adjustment to sport career termination and to post-sport life among Slovenian athletes. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *In the dawn of the new millennium* (pp. 32–34). *Proceedings of tenth world congress of sport psychology, Vol. 4. ; 2001.*
11. Stambulova NB. Athlete's crises: A developmental perspective. Vol. 31, *International Journal of Sport Psychology.* 2000.
12. Cosh S, Crabb S, Tully PJ. A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition from elite sport to retirement. *Psychol Sport Exerc.* 2015;19.
13. Wylleman P, Alfermann D, Lavallee D. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychol Sport Exerc.* 2004;5(1).
14. Park S, Lavallee D, Tod D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. Vol. 6, *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2013.
15. Stambulova N, Alfermann D, Statler T, Côté J. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. Vol. 7, *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2009.
16. Coakley JJ. Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest.* 1983;35(1).
17. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (9. Genişletilmiş Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.; 2013.
18. Baş T, Akturan U. Nitel araştırma yöntemleri Nvivo ile nitel veri analizi. Ankara: Ankara: Seçkin Yayıncılık.; 2013.
19. Creswell JW, Poth C. *Qualitative inquiry & research design : choosing among five approaches / John W. Creswell, University of Michigan, Cheryl N. Poth, University of Alberta. Qualitative inquiry and research design.* 2018;
20. Creswell JW, Miller DL. Determining validity in qualitative inquiry. *Theory Pract.* 2000;39(3).
21. Şencan H. Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenirlik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.

22. Baillie PH f. Understanding Retirement from Sports: Therapeutic Ideas for Helping Athletes in Transition. *Couns Psychol.* 1993;21(3).
23. Shachar B, Brewer BW, Cornelius AE, Petitpas AJ. Career decision- making, athletic identity, and adjustment difficulties among retired athletes: A comparison between coaches and noncoaches. *Kinesiologia Slovencia.* 2004;10.
24. Mizuno M, Hochi Y, Inoue M, Kaneko I, Yamada Y. Construction of the integrated model for practical career support to the professional athletes. In: *Work.* 2012.
25. Torregrosa M, Ramis Y, Pallarés S, Azócar F, Selva C. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychol Sport Exerc.* 2015;21.
26. Webb, Nasco WM, Riley SA, Headrick S, Brian. Athlete identity and reactions to retirement from sports. *J Sport Behav.* 1998;213(April).
27. Curtis J, Ennis R. Negative Consequences of Leaving Competitive Sport? Comparative Findings for Former Elite-Level Hockey Players. *Sociol Sport J.* 2016;5(2).
28. Allison MT, Meyer C. Career Problems and Retirement among Elite Athletes: The Female Tennis Professional. *Sociol Sport J.* 2016;5(3).
29. Taylor J, Ogilvie BC. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *J Appl Sport Psychol.* 1994;6(1).
30. Butt J, Molnar G. Involuntary career termination in sport: A case study of the process of structurally induced failure. *Sport Soc.* 2009;12(2).
31. Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *Int J Sport Psychol.* 1986;17(5).
32. Shahnasarian M. Career development after professional football. *J Career Dev.* 1992;18(4).
33. Ball DW. Failure in sport. . *Am Sociol Rev.* 1976;41(4):726-739.
34. Miller L, Buttell FP. Are NCAA Division I Athletes Prepared for End-of-Athletic-Career Transition? A Literature Review. Vol. 15, *Journal of Evidence-Informed Social Work.* 2018.
35. Blinde EM, Greendorfer SL. A Reconceptualization of the Process of Leaving the Role of Competitive Athlete. *Int Rev Sociol Sport.* 1985;20(1-2).
36. Jodai K, Nogawa H. Career transitions of professional athletes. *Football Science.* 2012;9.
37. Horvath HL. NFL professional development: A model for career transition for NFL athletes (Doctorate Thesis). Alliant International University.; 2013.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Kuramsal Çerçeve: Bireyler hayatlarını yaşarken sosyal, ekonomik, kültürel hemen her alanda etkinlikte bulunmaktadır. Bu etkinlikler kimi zaman dinlenme-stres atma, kimi zaman eğlence amaçlı olurken bazen de statü elde etmeye veya para kazanmaya dönük faaliyetler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yürüttüğü faaliyetlerde en iyi performansı göstermek, diğerlerinden farklı olmak kişilerin öncelikli hedefleri arasındadır ve bu nedenle sıklıkla kariyer planlaması yoluna başvurmaktadırlar. Geniş kitlelere hitap eden ve büyük bir mücadeleyi zorunlu kılan spor alanında mücadele eden sporcuların da kariyer planlaması yapmaları gelecekleri açısından hayati bir noktadadır. Sporcuların elit sporu bırakmaları, özellikle de elit-sporu bırakmanın sporcuların psikolojik sağlığı ve refahı için büyük bir risk oluşturabileceği düşüncesi araştırma çevrelerince bu alanda yapılan çalışmalara ilgi duyulmasını sağlamaktadır (12).

Sporu bıraktıktan sonra, sporcular depresyon, anksiyete, kimlik krizleri, zararlı madde kullanımı, yeme bozukluğu, kendine güvende azalma ve yeni durumlara adaptasyon gibi sorunları yaşama konusunda savunmasızdırlar. Ancak geçiş süresince yaşanacak olumsuzlukları ortamdaki kaldırmak için sosyal destek gibi aktif spor yaşamı sonrası sporcuya eşlik eden bazı uzlaştırıcı kilit araçlar tanımlanmıştır (12). Birçok araştırmacı profesyonel bir sporcunun spor kariyer geçişini zor ve yıkıcı, uyuşmazlıklarla dolu, duygusal bir süreç olarak tanımlamaktadırlar. Bu süreç sporcuların emeklilik yaşı, yaşam tarzı, gelir ve ego gibi çeşitli faktörlerden elde edilen rahatlığın krize doğru yöneldiği karmaşık bir durumdur (7). Ancak kariyeri geçişlerinde travmayı, kimlik krizini veya ciddi uyum sorunlarının kaçınılmaz olduğunu savunan hakim inanç reddedilmekte, bunun yerine spor-kariyer geçişinin bir süreç olduğunu, kişisel gelişim ve diğer yaşam alanlarındaki gelişim için bir fırsat olarak görülmesi gerektiği belirtilmektedir (16). Dolayısıyla alana katkı yapmak futbolcuların sıkıntılarının planladıkları ve elde ettikleri kariyer planlamasının ve yaşamdan aldıkları tatminin belirlenmesi amacıyla çalışma uygulanmış ve literatüre kazandırılmıştır.

Çalışmanın Amacı: Futbol, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de geniş kabul gören ve yaygın olarak takip edilen bir spor dalıdır. Bu renkli ve keyifli görünen dünyanın oyuncu, antrenör gibi ilgili paydaşları herkes tarafından rol model olarak alınmakta ve yaşam tarzları benimsenmektedir. Büyük bir spor endüstrisi olan ve çok sayıda insanın ulaşmak istediği futbol dünyasından kopuş, yaşam tarzları ve gelecek kaygısı üzerinde ciddi etkiler ve izler bırakmaktadır. Dolayısıyla dünya futbol endüstrisinden geniş ölçüde etkilenen ülke futbolunda bireylerin durumlarının incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, futbolcuların yaşadıkları sorunları, planlarını ve kariyer planlamaları sonucunda hayattan aldıkları tatmini tespit etmek ve literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerini içermekte ve araştırmaya konu olan algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına olanak sağlamaktadır (17). Çalışmada fenomenoloji araştırma deseni kullanılmıştır. Bu desen, bireyin kişisel deneyim ve algılarının araştırılmasını ve olayların anlamlandırılmasını içermektedir (18). Çalışma grubu için amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile 13 futbolcu seçilmiştir. Katılımcıların görüşleri hakkında veri toplamak için yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle telefonda (çevrimiçi) görüşmeler yapılmış ve dört soru sorulmuştur. Görüşmeler 15-45 dakika sürmüştür. Araştırmacı tarafından ses dosyaları yazıya dökülmüş ve futbolcular EF1.....EF13 şeklinde kodlanmıştır. Elde edilen metinler betimsel ve içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir.

Sonuç ve Değerlendirme: Araştırma sonucunda sporu bırakmış futbolcular eğitim kökenli olanlar öğretmenlik veya altyapılarda antrenörlük yaptıklarını, spor dışında kariyerini sürdürenler ise özel sektörde ya da kendi kurdukları işlerde hayatlarını devam ettirmeye çalıştıklarını belirtmektedirler. Antrenörlük hayatına devam edenler kurslara katıldıklarını, yabancı antrenörlerden destek aldıklarını ve bu şekilde gelişmeye çalıştıklarını ifade etmektedirler. Ancak ülkemizde

adam kayırmacılığın olduğunu ve arkanızda siyasi bir güç olmadığında iş bulamadığınızı iddia etmektedirler. Ayrıca antrenörler yönetimlerin kendilerine karşı olumsuz davranışları, diğer antrenörlerin olumsuz rekabetleri, altyapılarda tesis, malzeme sıkıntısı, yetenekli sporcu bulamama ve sporcuların parasal talepleri gibi faktörlerden etkilendiklerini beyan etmektedirler. Yine futbolcular geçmişte devam edemedikleri eğitim ve bıraktıkları futbol hayatına özlem duymaktadırlar. İlaveten futbolculuğun onlara biçilmiş rol ve yapabileceği meslek olduğundan, sürekli fit olmaya katkı sağladığından ve futbol ortamında yaşanan güzel anıları özlediklerinden bahsetmektedirler. Kendi dönemlerinde popüler olduklarından, insanlar tarafından sevilip, sayıldıklarından dolayı eski günlere tekrar dönmeyi istemektedirler. Antrenörleri popülerite kaybı, hak ettiği konumda olmama, sosyal çevrelerinin değişmesi ve

çıkarıcı insanların olması, sadece üst düzey bir kulüpte oynadığı için yeterli olmasa da üst kademelerde antrenörlük yapan ve adam kayırma sayesinde bir yerlere gelen antrenörlerin varlığı gibi durumlardan rahatsız olmaktadır. Sonuç olarak aktif spor yaşamını bırakan sporcuların sorun yaşamaları için sistem içerisinde tutulması gerekmektedir. Bunun özel ve kamu eliyle sağlanması gerekmektedir. Devletin rehabilitasyon merkezleri kurarak psikolojik ve mesleki destek sağlayarak kariyer geçişinin sorunsuz olmasını sağlamalıdır. Futbol hayatına başlayan her sporcunun kariyerini noktaladıktan sonra yapabileceği ikinci bir yeterliliğe sahip olabilmesi için gerekli koşullar oluşturulmalı ve ikili kariyer planlamasına gidilmelidir. Aktif spor yaşamı biten sporcuların maddi olarak korunmasını sağlayacak ekonomik destekler sağlanmalıdır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyilik Halleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Physical Activity Levels and Well-Being of High School Students

* Erdem Kartal¹, İmdat Yarımlı²

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / erdem.kartal54@gmail.com / 0000-0002-6320-4014

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / imdat@gazi.edu.tr / 0000-0003-4794-129X

* Corresponding author

Özet: Fiziksel aktivite mekân fark etmeden yapılan, vücut iskelet kas sisteminin enerji harcayarak gerçekleştirdiği, belirli bir program dâhilinde veya hayatın doğal akışı içerisinde her türlü eylemi içerirken, iyilik hali bireyin sağlığını bütün yönleriyle tanımlar ve ele alır. Diğer bir deyişle iyi oluş bireylerin fiziksel gereksinimlerini fark etmesi ve duygusal, zihinsel, ruhsal yönden kendini algılayarak yaşam tarzını bu ihtiyaçlarına göre düzenleyerek kendilerine odaklanma sürecidir. Bu kapsamda mevcut araştırmanın amacı, lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi halleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Sakarya ilindeki devlet okullarında öğrenim görmekte olan lise düzeyinde öğrenciler oluşturmaktadır. İlişkisel tarama yöntemi ile tasarlanan araştırmaya, kolayda örnekleme yoluyla seçilen 310 erkek (%56,2) ve 242 kadın (%43,8) olmak üzere toplam 552 ($x = 15,39 \pm 1,55$) öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, "Fiziksel Aktivite Ölçeği", "İyi Hal Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılarak SPSS 26 programında incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyilik hali arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p < .05$) ve fiziksel aktivitenin iyilik halini açıklamada anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Elde edilen bu sonuca göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyi öğrencilerin iyi halleri üzerine olumlu etki ettiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İyilik hali, fiziksel aktivite, sağlık.

Abstract: While physical activity includes all kinds of actions performed regardless of location, performed by the body skeletal muscle system by depleting energy, within a specific program or in the natural flow of life, well-being defines and addresses all aspects of the individual's health. In other words, well-being is the process of individuals realizing their physical needs and focusing on themselves by perceiving themselves emotionally, mentally and spiritually and organizing their lifestyle according to these needs. In this case, the aim of the present study is to examine the relationship between physical activity levels and well-being of high school students. The population of the study includes of high school students studying in public schools in Sakarya province. A total of 552 ($X = 15.39 \pm 1.55$) students, 310 male (56.2%) and 242 female (43.8%) selected by convenience sampling method, participated in the research designed with the relational screening method. As data collection tools, "Physical Activity Scale", "Well-Being Scale" and "Personal Information Form" developed by the researchers were used. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation and regression analyses in SPSS 26 software. It was found out that there was a positive, low-level meaningful relationship between students' physical activity levels and well-being ($p < .05$) and physical activity had a meaningful predictive power in explaining well-being ($p < .05$). According to this result obtained, it can be said that the level of participation in physical activity has a positive effect on the well-being of students.

Keywords: Well-being, physical activity, health.

Received: 19.11.2023 / Accepted: 18.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1392878>

Citation: Kartal, E., Yarımlı, İ. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyilik Halleri Arasındaki İlişki, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 57-62.

GİRİŞ

İnsanlık tarihi var olduğu ilk günden itibaren insanoğlu ihtiyaçlarını karşılamak için kendi bedenini kullanarak yaşamını idame ettirmiştir. Bu durum insanlarda genel bir hareketlilik oluşturmuş ve onlara fiziksel yön başta olmak üzere ruhsal, duygusal, sosyal yönden birçok yarar sağlamıştır. Günümüzde gelişen teknoloji ve kentleşmeyle birlikte insanoğlu her geçen gün hareketli yaşam tarzını biraz daha kaybetmekte ve bu durumda başta sağlık sorunları olmak üzere toplumsal ve bireysel yönden birçok olumsuz durumu beraberinde getirmektedir (1). Bireyin genel sağlık tanımını içeren iyi oluş ve onun belirgin bir destekleyicisi olduğu düşünülen fiziksel aktivite iki önemli kavram olarak öne çıkmaktadır.

Uluslararası çalışmalarda 'wellness' ve 'well being' gibi adlandırılan iyilik hali tanımı ve felsefi açıdan Roma Medeniyeti ve Antik Yunan devrine kadar uzandığı görülmektedir (2). Günümüzde iyilik hali ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmakla birlikte iyilik hali bireyin sağlık tanımını, bir bütün olarak ele almayı amaçlamıştır. İyi oluş bireylerin fiziksel gereksinimlerini fark etmesi ve duygusal yönden kendini algılayarak yaşam tarzını bu ihtiyaçlarına göre düzenleyerek kendilerine odaklanma sürecidir (3). Myers, Sweeney ve Witmer'a göre iyi oluş en uygun şekilde sağlıklı olmayı amaç edinmiş; beden, akıl ve ruhun bir araya geldiği, hedefleri olan sosyal bir varlık olarak, bireylerin bütün bunları içinde barındıran bir yaşam tarzı olduğunu ifade etmektedirler (4). İyi oluş bilincine sahip

bireyler, kendilerinde var olan yeteneği en iyi şekilde kullanarak potansiyellerini en üst düzeyde gerçekleştirme kabiliyetine de sahiptirler (5). Dunn iyilik hali düzeyi yüksek olan bireylerden zihin, ruh ve beden bakımından tam bir bütün olan, sürekli kendisinde var olan potansiyeli daha fazla geliştirmeye çalışan kişiler olarak bahsetmektedir (5). Conyne, iyilik halinin gündelik yaşamımızda bireylerin yapmış oldukları tercihlerle sürdürülebilir olduğunu ifade etmiştir. Örneğin; daha sportif bir yapıya sahip olmak için düzenli olarak spor tercih edilebilir ve kişi fiziksel olarak iyilik haline yatırım yapabilir (6). Bruhn ve diğerlerine göre, iyilik haline sahip bireyler durgun ve sabit yapıya sahip değildir. Bunun yerine kendini sürekli olarak geliştiren, yenileyen ve iyileştiren bir yapıya sahiptirler (7). Zorba'ya göre iyilik hali beş temel başlık altında toplanmaktadır. Bunlar: kalıtım, sosyal koşullar, yaşam biçim davranışı, medikal bakım ve çevresel şartlar şeklinde sınıflandırılmaktadır (8). Geniş bir bakış açısıyla iyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler zihinsel, ruhsal ve bedensel açıdan bir bütünlük oluştururlar ve bütünlük içerisinde iyi oluş hep daha iyiye doğru gelişmeye açık bir yapıda gelişmektedir. Hayata daha gerçekçi bir açıdan bakabilen, öz kimlikleri ile bütünleşmiş bir yapıda olan ve yaşamın birleştirici gücüne sahip olan bireyler oldukları da ifade edilebilir (9). İyilik halinin alan yazındaki tanımları incelendiğinde, ortak vurgulanan noktalar olduğu gözlenmektedir. Bunlar iyilik halinin bir süreç olduğu, seçilebilir, geliştirilebilir ve öğrenilebilir olduğu, çok boyutlu

ve bütüncül olduğu, boyutlar arasında dengeli bir gelişimi gerektirdiği yönündedir (10). Özetle, iyilik hali kişinin fiziksel, ruhsal, sosyal yönden geliştirilebilir yönlerinin farkına varmayı ve geliştirmeyi hedeflediği ve bunu dengeli bir yaşam stili haline getirmeyi seçtiği bir süreç olarak tanımlanabilir. Görüldüğü üzere Bireylerin iyilik hali düzeyleri arttıkça, sağlıklı bir kişilik yapısı, yaratıcı bir zihin, etkin bir stres yönetimi, gerçekçi bir bakış açısı, umut dolu bir ruh hali ve başkalarıyla uyumlu bir ilişki kurma becerisi geliştirdikleri görülmektedir (4, 8).

İyilik hali ile ilişkili olabileceği düşünülen fiziksel aktivite, araştırmanın bir diğer konu başlığıdır, mekân fark etmeden yapılan, vücut iskelet kas sisteminin enerji harcayarak gerçekleştirdiği, her türlü eylemi içermektedir (11). Düzenli ve planlı bir şekilde yapılan fiziksel etkinliklerin insanların yaşam kalitesini artırdığı gözlemlenmiş, bunun aksine yetersiz düzeyde fiziksel aktivite dünyada halen birçok hastalığın ve ölüm oranlarındaki artışın nedenleri arasında yer almaktadır (12, 13, 14). Fiziksel aktivitenin etkisi insanlar üzerinde çok yönlüdür. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getiren kişilerde fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel, çevresel açıdan onların iyilik hallerine katkı sağladığı bilinmektedir (15). Hızla gelişmekte olan teknoloji ve gittikçe yayılan dijitalleşme süreci ile insanlar daha fazla hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemektedir (16). İyi hal ve sağlıklı olmanın temel yapılarından biri olan fiziksel aktivite büyüme evresindeki çocukların ve genç bireylerin sağlıklı bir gelişim dönemi geçirmesi, kötü alışkanlıklardan koruması, daha sosyal bir hayat sürmeleri ve ileride karşılaşılabilecekleri bir takım kronik rahatsızlıklardan korunmalarının yanı sıra; bu tarz hastalıkların tedavi edilmesinde, ilerleyen yaşlarda yaşlılık dönemi daha sağlıklı geçirmelerine fayda sağlayarak bireylerin birçok yönden yaşam standardını artırıp sağlıklı bir hayat sürdürebilmesine önemli katkı sağlamaktadır (17,18, 19). Fiziksel aktivite, kronik yönden oluşabilecek hastalıklara karşı etkin bir koruma aracı olmasının yanında aynı zamanda ekonomik bir yöntemdir. Bu bakımdan toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesinde fiziksel aktiviteden yararlanılması önemli bir rol oynamaktadır (20). Fiziksel aktivite ucuz bir yöntem olmasına rağmen günümüzde halen dünyada her dört yetişkin bireyden birinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite hareketliliğine sahip olmadığı belirtilmektedir (21). Günümüz teknoloji çağında genç bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri beklenenin çok altındayken aynı zamanda ilerleyen yaşla birlikte fiziksel aktivite seviyelerinde azalma olduğu da bilinmektedir. Bu nedenlerden dolayı özellikle meslek hayatına başlamadan önce öğrencilerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi önemlidir (22). Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan bireyler ve orta veya hafif düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylere göre %20-30 daha fazla ölüm riski taşımaktadırlar. Bu bakımdan özellikle genç erişkin bireylere fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması ve bu alışkanlıkların yüksek düzeyde devam ettirilmesi bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde, halk sağlığının korunması, mortalite oranlarının azaltılmasında önemli bir yere sahiptir (21). Okullar, çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeyini artırarak onlara sağlık yaşam alışkanlıkları kazandırmada önemli bir yere sahiptir (23, 24). Son yirmi yıllık süreçte Türkiye’de çocuk ve gençlerin düzenli olarak fiziksel aktivite alışkanlıkları edinmeleri ve fiziksel aktivitenin onların yaşam tarzı haline getirilmesi önemli rol oynamaktadır. Bu

bakımdan beden eğitimi, spor ve oyun dersleri programları ‘aktif ve sağlıklı hayat ve hareket yetkinliği öğrenme alanları’ şeklinde alışkanlıklar kazandıracak yönde yapılandırılmıştır (25)

Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite ile iyilik hali arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı bir toplumun temel yapılarından olan gençlerin fiziksel aktivite seviyeleri onların iyilik hallerini etkileyebileceği söylenebilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı: Lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi halleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Devlet okullarındaki liselerde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi hallerinin arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan bu çalışmada nicel yaklaşımlardan “İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır. Karasar ilişkisel tarama modelini “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade etmiştir (26).

Araştırmanın Amacı: İnsanoğlunun ilk çağlardan itibaren avcı ve toplayıcı bir toplum özelliğine sahip olması, onu fiziksel olarak daima aktif ve hareketli tutmak zorunda bırakmıştır. Bu zorunluluğun temel motivasyon kaynağı ise barınma ve beslenme ihtiyaçlarından doğmaktadır. Bu temel gereksinimlerini karşılayarak kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak tatmin ettikleri söylenebilir. Dolayısıyla insanların fiziksel olarak aktif oluşu kendilerini iyi hissetmelerinde önemli bir rol oynadığı belirtilebilir. Fakat gelişen yaşam koşulları ve bunun beraberinde getirdiği teknolojik iyileştirmeler insanoğlunun aktif bir yaşam döngüsünden inaktif bir yaşama doğru sürüklemiştir. Hareketsiz bir yaşam tarzı ise bireylerin yaşam kalitesini etkileyen obezite, kronik hastalıklar veya psikolojik rahatsızlıklar gibi birtakım olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. "Bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği en yüksek seviyede sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlanan iyi halin ise hareketli bir yaşama bağlı olduğu söylenebilir (8). Dolayısıyla bu noktada toplumun dinamik yapısının temel parçası olan genç neslin ruhen, beden ve fikren sağlıklı bireyler olmasında fiziksel aktivitenin öneminden bahsetmek mümkündür. Gelişim çağının önemli bir aşaması olan lise dönemi karakter ve bilincin yerleşmeye başladığı ve beraberinde olgunlaşmayla devam eden kritik bir süreci kapsamaktadır. Fiziksel bakımdan aktif bir yaşamın, genç bireylerin bu dönemini verimli ve sağlıklı şekilde geçirmesine ve onların genel iyi hallerini olumlu etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılacak bu çalışmada, lise türlerinde eğitim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve bu durumun onların iyi halleri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini Sakarya ili devlet okullarında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada evreninin tamamına ulaşmak pratikte pek mümkün olmadığından örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bu nedenle araştırmada örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 552 öğrenci teşkil etmektedir. Kolayda örnekleme yolu, araştırmacının

rastgele veya sistematik bir şekilde değil, uygunluk veya kolaylık esasına göre örneklem birimlerini seçtiği bir örnekleme yöntemidir (26). Öğrencilerin %43,8'inin (n=242) kadın; % 56,2'sini (n=310) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma verileri toplanmadan önce Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (13.12.2022 tarihli 21 sayılı) araştırma konusunun yapılabilmesi için uygun olduğuna dair gerekli izinler alınmıştır. Alınan izinlerin ardından Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından okullara konu ile ilgili izin yazısı gönderilmiş olup, anket farklı okul türlerindeki lise öğrencilerine doğrudan ulaştırılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce araştırma hakkında gerekli olan bilgiler (çalışmanın amacı, süresi, kimlik bilgilerinin gizli kalacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, sadece bilimsel çalışmalar için kullanılacağı) anket başında yazılı olarak öğrencilere belirtilmiş, kabul onayları alınmıştır. Öğrencilere verilen bilgilerin ardından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Araştırmaya Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet kurumlarında öğrenim gören lise öğrencileri dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi: Öğrencilerden toplanan veriler istatistiksel kodlamalar yapılarak SPSS programına aktarılmıştır. Öncelikle verilere tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve yapılacak istatistiksel analizlere karar vermek adına normallik testi uygulanmıştır. Yapılan normallik testinin sonucunda verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Burada elde edilen değerlerin -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Saptanan bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (32). İstatistiksel analizlerde Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılmıştır. Regresyon modeli için çoklu bağlantı olup-olmadığını tespit etmek üzere ikili korelasyonların 0.80'den küçük, tolerans sayılarının (1-R²) 0.20'den büyük, varyans büyütme faktörünün (VIF=[1/(1-R²))] 10'dan küçük ve en yüksek durum indeksi (CI) sayısının ise 30'dan düşük olduğu tespit edilmiştir (33, 34). Durbin-Watson katsayı değerlerinin 1.5<1.865<2.5 aralığında olduğu ve değişkenler arası oto korelasyon probleminin olmadığı görülmüştür (Kalaycı, 2014). Korelasyon katsayılarının ise Büyüköztürk tarafından tavsiye edilen "0.00-0.30 düşük, 0.30-0.70 orta, 0.70-1.00 yüksek" şeklinde değerlendirilmesine karar verilmiştir (35).

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Sırasıyla İyilik hali ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki sonuçları (Tablo 1)", "İyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına (Tablo 2)" ilişkin tablolar yer almaktadır.

Tablo 1. İyilik hali ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki sonuçları.

	Fiziksel Aktivite	
İyilik Hali	r	,223
	p	,000**

Tablo 1'deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; iyilik hali ile fiziksel aktivite arasında (r=,223; p=000) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 2. İyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	Standart hata	β	t	P
Sabit	37,849	,578	---	65,427	,000
Fiziksel Aktivite	,001	,000	,233	5,616	,000

$$R = ,23 \quad R^2_{adj} = ,05 \quad F_{(1,550)} = 31,558 \quad p = ,000$$

$$\text{Bağımlı değişken} = \text{İyilik Hali} \quad \text{Yöntem: Enter}$$

Tablo 2'deki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde fiziksel aktivitenin ($\beta = ,233$; $t = 5,616$; $p = ,000$) iyilik hali üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. İyilik haline ait toplam varyansın %5' inin fiziksel aktivite ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, liselerde öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi halleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Fiziksel aktivitenin iyilik halini anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin öğrencilerin iyi halleri üzerine etki ettiği söylenebilir. Bu durumun nedeni olarak fiziksel bakımdan aktif olan bireylerin fiziksel, ruhsal, sosyal, yönden kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğu söylenebilir (15,36). Nitekim fiziksel aktivite, egzersiz ve sporu da içine alan geniş bir kavram olması bakımından bireylerin yaşam tarzı haline getirdikleri etkinlikler olarak düşünüldüğünde kişilerin iyi oluşları üzerinde zamanla olumlu etki ettiği söylenebilir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin Doğan yapmış olduğu çalışmada, egzersiz alışkanlığı artan öğrencilerin sigara içme, dengesiz beslenme gibi kötü alışkanlıklarının azaldığını, gelecekle ilgili olumlu düşünceler oluşturduğunu ve bu durumlara bağlı olarak iyi hallerinde olumlu yansımalar görüldüğünü ifade etmiştir (37). Düzenli fiziksel aktiviteye günümüzde engel olan birçok etmen bulunmaktadır. Bunlar motivasyon eksikliği, dijitalleşen dünyada gençlerin teknolojiye olan bağımlılıkları, çevresel olanakların kısıtlı olması, sınırlı zaman ve sosyal bakımdan destek gibi faktörler olduğu söylenebilir. Pekçetin vd. 2018 yılında yapmış oldukları bir çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin iyilik hallerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (38). Nitekim düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerin iyilik hallerini arttırdığıyla ilgili literatürde birçok çalışma bulunmaktadır (39, 40). Fiziksel aktiviteyle ilgili yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin sosyal sağlığın geliştirilmesinde ve korunmasında doğrudan etkili olduğu belirtilmektedir (41, 42, 43). Fiziksel aktivitede yaşla birlikte düşüş olduğu ve en büyük düşüşün ergenlik döneminde meydana geldiği araştırma sonuçlarıyla tespit edilmiştir (44, 45). Böyle bir düşüşün gençlerin iyilik hali üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu kaçınılmazdır. Bu durumun etkisinin azaltılması için özellikle bu yaş gruplarında fiziksel aktiviteye teşvik edici çalışmaların planlanması önem arz etmektedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu not edilmiştir (46, 47). Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerine birçok olumlu etki yaptığı ve bu durumun onların iyilik

halleri üzerine olumlu yansıdığı görülmektedir. Bu bakımdan okullarda yapılacak fiziksel aktivite çalışmaları öğrencilerin kaygı düzeyini azaltabilir, dayanıklılığı artırabilir, refah seviyelerini iyileştirebilir ve onların ruh sağlıklarına olumlu katkıda bulunabilir (47). Ruzmatovich yapmış olduğu araştırmada okullarda yapılan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin zindeliğini ve sağlığını iyileştirici etkileri olduğunu belirtmiştir (48). Bu durumun okullarda yapılan fiziksel aktivitenin öğrencilerin ileride yaşayabileceği birçok olumsuz durumu (kötü beslenme, düzensiz uyku, kronik rahatsızlıklar gibi) engellemede iyi bir önleyici olduğu görülmektedir.

Yapılan bu araştırmada fiziksel aktivite ile iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenmiştir. Ancak bu çalışmamızın ana katkısı lise düzeyinde öğrenim gören bireylerin fiziksel aktivite yapmalarının sağlık üzerine olumlu etkisini yansıtmaktır. Fiziksel aktivitenin genel olarak sağlık üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde elde edilen bu bulgular fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik okul temelli girişimleri güçlendirebilir. Fiziksel aktivitenin bireylerde psikolojik sosyal, ruhsal ve bedenlen olumlu katkı sağlaması ve bireylerin üzerinde olumlu etki oluşturması bakımından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Bu durumun okullarda fiziksel aktiviteyi destekleyici çalışmaların yapılmasının önemini destekler nitelikte olduğunu ifade edebiliriz. Ancak mevcut çalışma, elde edilen bulguları ve dolayısıyla bundan çıkarılan sonuçları koşullandırabilecek bir dizi sınırlamayı da beraberinde getirmektedir. Birincisi, örneklem türü sonuçların genelleştirilmesini zorlaştırmaktadır. İkincisi, kendi kendine uygulanan anketler, deneklerin kendilerinden cevap vermeleri beklenenleri veya genel olarak toplum tarafından kabul edilenleri söylemelerine ve dolayısıyla gerçeği gizlemelerine neden olan bir sosyal istenirlik önyargısı sunmaktadır. Üçüncüsü, fiziksel aktiviteye, iyilik haline ilişkin hiçbir objektif ölçüm toplanmadı; bu bilgiler yalnızca bir anket yoluyla elde edildi. Dördüncüsü, çevrimiçi ve ücretsiz erişimli anketlerin mevcudiyeti, araştırmacıların aynı denegin anketi birden fazla kez yanıtlayıp yanıtlanmadığını tespit etmesini imkânsız hale getirir; bu da toplanan verileri ve bulunan sonuçları etkileyebilir. Bu nedenle fiziksel egzersizin kısa, orta ve uzun vadede uygulayanların psikolojik iyi oluşları üzerindeki gerçek etkilerini araştıran kontrollü ve randomize deneysel çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ek olarak, bu çalışmada bulunan sonuçlar, okullarla ilgili fiziksel aktivite ve iyilik hali üzerine yapılacak çalışmalar için yardımcı olacak bilgiler sağlamaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak fiziksel aktivitenin farklı gruplarda yaşam kalitesi bakımından belirli bozukları olan bireylerde terapötik rolünün ve fiziksel aktivitenin farklı yaş gruplarında refah üzerindeki farklı etkilerinin araştırılması gibi farklı değişkenlere bakılabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 30/12/2022 tarih ve E-14574941-302.99-604101 karar numaralı "Etik Komisyon Raporu" alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Kaynaklar

1. İlhan L. Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri [Internet]. Verimlilik Dergisi. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı; 2010 [a.yer 29 Ekim 2023]. s. 195-210. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/verimlilik/issue/21753/233873>
2. Ardell DB. The history of wellness. Ardell Wellness Report. 59. bs. C. 6. 1998. 3-11 s.
3. Westgate CE. Spiritual Wellness and Depression. Journal of Counseling & Development [Internet]. 10 Eylül 1996;75(1):26-35. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x>
4. Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM. The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. Journal of Counseling & Development [Internet]. 01 Temmuz 2000 [a.yer 29 Ekim 2023];78(3):251-66. Erişim adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
5. Dunn HL. High-level wellness for man and society. Am J Public Health [Internet]. 1959 [a.yer 29 Ekim 2023];49(6):786-92. Erişim adresi: <https://doi.org/10.2105/ajph.49.6.786>
6. Conyne R. Counseling for wellness and prevention: Helping people become empowered in systems and settings. 2015; Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2016.05.022>
7. Bruhn JG, David Cordova F, Williams JA, Fuentes RG. Spring 1977 Allied Health Sciences in the School of Allied Health Sciences; Mr. Williams is Coordinator of Educational Planning in the School of Medicine; and Mr. Fuentes is Coordinator of Special Programs in the School of Medicine. J Community Health [Internet]. 1977;2(3):209. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/bf01349705>
8. Zorba Erdal. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık; 2015.
9. Egbert E. Concept of Wellness. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv [Internet]. Ocak 1980;18(1):9-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19800101-03>
10. İmdat Yarım, Özlem Orhan, Ebru Çetin. Kent Yaşamında Wellness Kavramı. Zorba Erdal, editör. Ankara: Akademisyen Kitapevi; 2019. 150-157 s.
11. Piggitt J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. Front Sports Act Living [Internet]. 18 Haziran 2020;2. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
12. Moral-Garcia JE, Jiménez A, Cabaco AS, Jiménez-Eguizabal A. The Role of Physical Activity and School Physical Education in Enhancing School Satisfaction and Life Satisfaction. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 10 Şubat 2021;18(4):1689. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>
13. Chen S, Yan HO WK, Dilsad Ahmed M. Physical Activity and Its Relationship with Life Satisfaction among Middle School Students: A Cross-Culture Study. Sustainability 2020, Vol 12, Page 6932 [Internet]. 26 Ağustos 2020;12(17):6932. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/su12176932>
14. Warburton DER, Bredin SSD. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? Canadian Journal of Cardiology [Internet]. Nisan 2016;32(4):495-504. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>

15. Çakır G, Ergin R. Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi [Internet]. 26 Eylül 2023;12(3):1367-74. Erişim adresi: <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320687>
16. Çakır Z, Erbaş Ü. Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES [Internet]. 2021;7(2):593-604. Erişim adresi: <https://doi.org/10.46328/intjces.1032452>
17. Pace B. The Benefits of Regular Physical Activity. JAMA [Internet]. 14 Haziran 2000;283(22):3030. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1001/jama.283.22.3030>
18. Gönen M, Ceyhan MA, Çakır Z, Zorba E, Coşkuntürk OS. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel ve Tercihleri. The Online Journal of Recreation and Sport [Internet]. 01 Ekim 2022;11(4):59-76. Erişim adresi: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
19. Rabia Uysal. Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. [Mersin]: Eğitim bilimleri enstitüsü; 2022.
20. Ünal Belgin, Ergör Gül, Horasan Dinç Gönül, Kalaca Sibel, Sözmen Kaan. Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması [Internet]. Ankara: Kuban Matbaacılık; 2013 [a.yer 30 Ekim 2023]. 169-185 s. Erişim adresi: <https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/khrfat.pdf>
21. Demirci Ş, Kaya Sıdıka. Türkiye’de Yaşlı Bireyler Arasında Bulaşıcı Olmayan Hastalık ve Risk Faktörlerinin Birlikte Kuralları Analizi ve Sosyal Ağ Analizi ile İncelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi [Internet]. 20 Mayıs 2022;13(34):535-50. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21076/vizyoner.948245>
22. World Health Organization. World Health Organization. Physical Activity. 2022.
23. Defever E, Mwaanga O, Lee B, Jones M. Evaluation of practice to promote physical activity in schools in a unitary authority in England. Public Health [Internet]. Mayıs 2020;182:155-60. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.014>
24. Van Kann DHH, Kremers SPJ, de Vries NK, de Vries SI, Jansen MWJ. The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The Active Living study. Prev Med (Baltim) [Internet]. Ağustos 2016;89:64-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.05.022>
25. Milli Eğitim Bakanlığı. Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar). Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü; 2018.
26. Niyazi Karasar. Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler . 32. bs. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.; 2018.
27. A Atienza. Home-Based Physical Activity Programs for Middle-Aged and Older Adults: Summary of Empirical Research. J Aging Phys Act [Internet]. 01 Mayıs 2001;9(s1):S38-58. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1123/japa.9.s1.s38>
28. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, vd. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc [Internet]. 01 Ağustos 2003;35(8):1381-95. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000078923.96621.1d>
29. Sağlam Yunus. Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği) [2015]. [Niğde]: Sosyal bilimler enstitüsü; 2015.
30. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D won, Oishi S, vd. New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. Soc Indic Res [Internet]. 28 Haziran 2010;97(2):143-56. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
31. Fidan M, Üniversitesi S, Usta F. İyilik Hali Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerliğinin İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi . 2013;2(3).
32. George Darren, Mallery Paul. SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. 3. bs. Allyn and Bacon; 2001.
33. Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroglu S, Yıldırım E. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı. Sakarya Kitapevi; 2012.
34. Şener Büyükoztürk. Veri analizi el kitabı . 22. bs. Ankara: Pegem Akademi; 2016.
35. Şener Büyükoztürk. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve Yorum. 21. bs. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2015.
36. Di Maglie A, Marsigliante S, My G, Colazzo S, Muscella A. Effects of a physical activity intervention on schoolchildren fitness. Physiol Rep. 25 Ocak 2022;10(2).
37. Doğan T. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 01 Haziran 2006;30(30):120-9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7806/102372>
38. Pekçetin S, İnal Ö. Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi [Internet]. 06 Eylül 2018;5(2):31-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21020/husbfd.421254>
39. Costigan SA, Lubans DR, Lonsdale C, Sanders T, del Pozo Cruz B. Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. Prev Med (Baltim) [Internet]. Ağustos 2019;125:55-61. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
40. Trajković N, Mitić PM, Barić R, Bogataj Š. Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being. Front Psychol [Internet]. 18 Ocak 2023;14. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121976>
41. Çifçi F. The Effect of exercise log on health-related physical fitness parameters of secondary school students. International Journal of Eurasian Education and Culture [Internet]. 01 Ocak 2022;7(16):269-300. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.555>
42. Fainardi V, Fasola S, Mastroilli C, Volta E, La Grutta S, Vanelli M. A two-week summer program promoting physical activity: quality of life assessment in Italian children. Psychol Health Med [Internet]. 21 Nisan 2021;26(4):444-56. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1761552>
43. Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, vd. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. Sports Medicine [Internet]. 23 Eylül 2015;45(9):1273-84. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>

44. Sallis JF. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2000 [a.yer 30 Ekim 2023];32(9):1598-600. Erişim adresi: <http://www.msse.org>
45. Hollis JL, Sutherland R, Williams AJ, Campbell E, Nathan N, Wolfenden L, vd. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [Internet]. 24 Aralık 2017;14(1):52. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0>
46. Motl RW, McAuley E. Physical Activity, Disability, and Quality of Life in Older Adults. *Phys Med Rehabil Clin N Am* [Internet]. Mayıs 2010;21(2):299-308. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2009.12.006>
47. Andermo S, Nguyen TTD, Jonsson S, Petersen S, Friberg M, Romqvist A, vd. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
48. Ruzmatovich US. Uzbekistan's General Education School Physical Education Programme: A Curriculum Analysis Best Journal Of Innovation in Science, Research and Development. *Best journal of innovation in science* [Internet]. 2023 [a.yer 30 Ekim 2023];2(5). Erişim adresi: <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/209>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose of the research: The aim of the study is to examine the relationship between physical activity levels and well-being of high school students.

Research Problems: Students studying in high schools affiliated to the Ministry of National Education: Do doing physical activity or not doing physical activity have an impact on students' well-being?

Literature research: Human beings have maintained their lives by using their own bodies to meet their needs since the first day of human history. This situation has created a general mobility in people's lives and has benefited them in many aspects, physically. Nowadays, thanks to developing technology and urbanization, human beings are losing their active lifestyle more day by day, and this situation causes many negative situations in social and individual aspects, health problems (1). Well-being, which includes the general definition of health of the person, and when the definitions of well-being in the literature are examined, it is observed that there are common emphasized points. These are that well-being is a process, that it can be selected, developed and learnt, it is multidimensional and integrated, and it requires a balanced development between dimensions (10). In briefly,

well-being can be defined as a process in which a person aims to be aware of and improve his/her physical, spiritual and social aspects and chooses to turn this into a balanced lifestyle. Well-being and physical activity, which is one of the basic structures of health, help children and young people in the growth phase to have a healthy development period, protect them from bad habits, have a more social life, and protect them from some chronic diseases they may encounter in the future; moreover it makes an important contribution to the treatment of such diseases and increase the life standards of people in many ways and lead a healthy life, by helping them to have a healthier life at late ages(17,18, 19). When the literature is examined, it has seen that there is a relationship between physical activity and well-being. It can be stated that the physical activity levels of young people, who are one of the basic structures of a healthy society, can affect their well-being.

Method: The population of the study includes of high school students studying in public schools in Sakarya province. A total of 552 (age = 15.39±1.55) students, 310 male (56.2%) and 242 female (43.8%) selected by convenience sampling method, participated in the research designed with the relational screening method. As data collection tools, "Physical Activity Scale", "Well-Being Scale" and "Personal Information Form" developed by the researchers were used at the research. First of all, descriptive statistics were applied to the data and normality test was applied in order to decide on the statistical analyses to be performed. As a result of the normality test, the skewness and the kurtosis values of the data were controlled. It was found that the values obtained here are between -2 and +2. These detected values were accepted to be in accordance with normal distribution. It was analyzed in SPSS 26 program using Pearson correlation and regression analyses.

Result and Evaluation: It was found out that there was a positive, low-level meaningful relationship between students' physical activity levels and well-being ($p<.05$) and physical activity had a meaningful predictive power in explaining well-being ($p<.05$). According to the results of the study, it was found out that there was a weak but meaningful positive relationship between physical activity and well-being. According to this result obtained, it can be said that the level of participation in physical activity has a positive effect on the well-being of students. Based on these results, different variables can be examined, such as searching the therapeutic role of physical activity in individuals with specific disorders in terms of quality of life in different groups and the different effects of physical activity on well-being in different age groups. It can be put forward that exercise and interventions to increase exercise may be a useful tool in improving the well-being of the young adult population.

Examination of the Relationship Between Vo2Max Values and Various Parameters of Football Players Playing in Amateur Football Team

Amatör Futbol Takımında Oynayan Futbolcuların MaxVo2 Değerleri ile Çeşitli Parametreler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Murat Kul¹, * Burakhan Aydemir²

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE / muratkul@bayburt.edu.tr / 0000-0001-6391-8079

² *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, Trabzon, TÜRKİYE / burakhanaydemir@ktu.edu.tr / 0000-0003-3922-3693

* Corresponding author

Abstract: Football has been a sport that has been followed with interest from past to present and has attracted the masses. The game of football, played within the framework of certain rules, has also become a large sector in terms of sports economy. It is stated that the highest level of performance and all physiological characteristics should be analyzed in the football branch, as it consists of various movement sequences and includes versatile skills. In the literature, performance is defined as the score obtained from physical, physiological and biomotor data. In this context, this study aims to examine the relationship between Vo2Max (ml/kg) values and various parameters of football players playing in an amateur football team. In the study where the relationship between Vo2Max values of football players and various parameters was examined, the correlational method, one of the quantitative research methods, was used. The research group consists of football players playing for Agasar Cepni Football Club in the Trabzon 1st Amateur Football League. In the study in which 18 volunteer football players participated, the average age of the participants was; 23,56 ±4,56, average height; 175,17±5,74, body weight (kg); 73,79±11,11. SPSS.22 program was used in the statistical analysis of the data. Descriptive analyzes of football players were calculated as mean and standard deviation. Relationships between variables were determined using the Pearson correlation test. The significance level was taken as p<0,05. There was no relationship between the participants' physical characteristics and Vo2Max values. When the relationship between participants' motor skills was examined, no relationship was found with Vo2Max values in short-term performances (30m. speed and vertical jump). However, a positive significant relationship was determined between Agility performance and balance performance. It has been determined that there is a relationship with Vo2Max values as the number of runs of the participants increases, especially in tests requiring repeated sprints.

Keywords: Football, performance, sports.

Özet: Futbol geçmişten günümüze ilgi ile takip edilen ve kitleleri peşinden sürükleyen bir spor dalı olmuştur. Belirli kurallar çerçevesinde oynanan futbol oyununu ayrıca spor ekonomisi açısından da geniş bir sektör haline almıştır. Futbol branşında çeşitli hareket dizilerinden oluşan ve çok yönlü becerileri barındırmasından dolayı en üst düzey performans ve tüm fizyolojik özelliklerin analiz edilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Literatürde performans, fiziksel, fizyolojik, biyomotor verilerden elde edilen skor olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada amatör futbol takımında oynayan futbolcuların MaxVo2 değerleri ile çeşitli parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Futbolcuların MaxVo2 (ml/kg) değerleri ile çeşitli parametreleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden bağimsız yöntem kullanıldı. Araştırma grubunu Trabzon 1. Amatör Futbol Liginde yer alan Agasar Cepni Futbol Kulübünde oynayan futbolcular oluşturmaktadır. Katılımcılar yaş ortalaması; 23,56±4,56, boy ortalaması (cm); 175,17±5,74, vücut ağırlıkları (kg); 73,79±11,11 olan 18 gönüllü futbolcudan oluşmaktadır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS.22 programı kullanılmıştır. Futbolcuların tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma kullanılarak hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi kullanılarak belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi p<0,05olarak alınmıştır. Katılımcıların fiziksel özellikleri ile MaxVo2 değerleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların Motor beceriler ile ilişkisi incelendiğinde kısa süreli gerçekleşen performanslarda (30m. sürat ve dikey sıçrama) MaxVo2 değerleri ile bir ilişki bulunamamıştır. Fakat Çeviklik performansı ile denge performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların özellikle tekrarlı sprint gerektiren testlerde koşu sayısı arttıkça MaxVo2 değerleri ile ilişkisi tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, performans, spor.

Received: 29.11.2023 / Accepted: 18.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1397829>

Citation: Kul, M., Aydemir, B. (2024). Examination of the Relationship Between Vo2Max Values and Various Parameters of Football Players Playing in Amateur Football Team, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13(1), 63-69.

INTRODUCTION

Football has been a sport that has been followed with interest from past to present and has attracted the masses. The game of football, played within the framework of certain rules, has also become a large sector in terms of sports economy. Football, which is followed with interest all over the world, causes significant investments by club officials due to its economic returns. This interest in football has become a part of our lives, especially in schools and clubs (1). It includes important departments such as the team coach, athletic performance coaches, conditioners, analysis team, physical therapy and rehabilitation team, psychologists, and team doctors.

All these factors highlight football performance. It is aimed to improve the performance of football players with training programs organized by athletic performance coaches and conditioners. In this sense, the development of motoric features in the football branch is based on. Football is a sport that includes contact, high endurance performance, sudden changes of direction, acceleration and kicking the ball during the game, and the player playing in every position must have all the motoric features (2).

It is stated that in football, the highest level of performance and all physiological characteristics should be analyzed because it consists of various movement sequences and includes versatile skills (3). In addition, having information about the pass the football player makes, the distance he runs, the goal he scores, the mistakes he makes, and the analysis of the performance criteria will contribute to his performance development. When the relationship between these criteria can be explained, studies will be carried out in this direction in training programs and performance improvement will be achieved. In the literature, performance is defined as the score obtained from physical, physiological and biomotor data (4). In this context, the data presented about football players and the interpretation of these data will make significant contributions to performance development. The aim of training science is expressed as maximizing performance and maintaining performance (5).

The technical team of the football team has important duties in order to ensure this performance development and maximize it. In order for football players to avoid injuries throughout the season and to achieve the desired goal, the most efficient training program should be implemented, and

efforts should be made to demonstrate the highest level of performance in this sense. Performance monitoring should be done for football players playing in all positions and the relationship between the analyzed data should be examined. There are studies in the literature on the development and follow-up of sports performance (6,7).

Performance criteria specific to the football branch are revealed through studies. Especially endurance performance has a very important place for the football branch. It is known that the match lasting 90 minutes is at the highest level. Footballers try to show their best performance in a game where the heart rate is high and the right moves are made. This shows that their endurance performance must be at the highest level. It is expected that the fatigue level will be at the minimum and the performance will be at the highest level for 90 minutes. This reveals that aerobic capacity must be very good (8). A study states that one of the factors determining the performance of football players is fatigue (9). A football player whose fatigue level increases cannot make the right decision, cannot play the right game and cannot produce the desired performance. In this sense, it is known that fatigue and endurance are directly related. A football player with good endurance performance will also have a low level of fatigue. The most important criteria of the football match are defined as endurance performance and high oxygen utilization capacity (8). This situation once again reveals the importance of endurance performance.

Based on all this information, the importance of sports performance is emphasized. Developing sports performance and performing at the highest level is important for athletes to compete and achieve the targeted success. Studies conducted by determining the relationships between various motoric performances and the desired performance development, the importance of which is always emphasized, have become subjects of study for training scientists. In this context, this study aims to examine the relationship between $Vo2Max$ values and various parameters of football players playing in an amateur football team.

METHODS

Research Model: In the study where the relationship between $MaxVo2$ values of football players and various parameters was examined, the correlational method, one of the quantitative research methods, was used (10). In this method, which determines whether there is a relationship between two or more variables, the data is analyzed and the relationship between the variables is revealed (10)

Purpose of the research: Football is a sports branch that is followed with interest all over the world. In this sense, it is obvious that many football teams and football clubs compete by allocating large budgets and that sports performance is also important. Due to the development of sports performance and the fact that football players are in this big sector, the athletic performance team in football teams constantly monitors their performance. The importance of endurance performance, which has an important place among these performance criteria, with other performance criteria is a matter of curiosity and has also taken its place in our study. In the light of this information, this study aims to examine the

relationship between $VO2max$ values and various performance parameters.

Research Group: The research group consists of football players playing for Ağasar Çepni Football Club in the Trabzon 1st Amateur Football League.

In the study in which 18 volunteer football players participated, the average age of the participants was; $23,56 \pm 4,56$, average height; $175,17 \pm 5,74$, body weight (kg); $73,79 \pm 11,11$. Football players were notified verbally and in writing, and it was stated that they could stop working whenever they wanted. Necessary permissions were obtained from the club managers and the field manager and shared with the players. It was stated that the data collected from the football players participating in the study could be used in scientific studies and that their names would remain strictly confidential. No position discrimination was made when selecting football players. Injured football players were not included in the study. The tests were carried out on a field suitable for competition conditions, and care was taken to ensure that the weather conditions were the same at each test time.

Data Collection: Participants are measured with a meter with an accuracy of 0.01 cm, barefoot on a flat surface, with their head, hips and back leaning on the desired area. The result is recorded in cm.

Body Weight (kg): It is measured with a Samsung branded digital scale with an accuracy of 0.01 cm and the result is recorded in kg.

Vertical jump performances of the participants were determined with the high-speed camera recording of the My jump 2 application, whose validity was proven with the iPhone 12 Pro Max smartphone (11). Participants were asked to repeat the test 3 times. Participants' take-off and ground contact times taken from the video were calculated ($h = t^2 \times 1.22625$) and the best score was recorded.

A warm-up protocol was carried out to determine the speed performance of the participants. 30 m to the participants. speed test was applied. An electronic photocell was placed at points A and B. Athletes who arrived at point A exited whenever they wanted and ran to point B at maximum speed. The test was repeated 3 times and the best score was recorded in seconds.

Agility Test: Pro-agility (5-10-5) agility test was applied to determine the agility performance of the participants. Pro-agility agility test is a preferred and special agility test. The athlete comes to the designated mark and runs to the mark 5 meters next to him whenever he wants and touches it. Then, the person runs sideways to the area 10 meters away and touches the designated target. Finally, he runs sideways to the starting point and touches the sign and the test ends. The pro-agility agility test applied to the participants was repeated 3 times and the best score was recorded (12).

The balance test was performed to determine the balance performance of the participants. Participants were asked to remain on a flat surface, with their hands on their waist and one foot with the supporting leg behind the knee, and to stand on their toes upon the start command. Participants were informed that the test would end if they stood on the ground,

the foot behind the knee separated, and the hands left the waist. Participants repeated the test 3 times, and the best score was recorded (13).

Endurance Test: Yoyo and Running Based Anaerobic tests were performed to determine the aerobic and anaerobic endurance performances of the participants. Yoyo test was applied to determine the maximum oxygen consumption (VO₂Max) of the participants and Running Based Test Protocol was applied to determine the maximum power performance. A 20-meter area was determined for the yo-yo test. Participants ran between the desired targets with the signal sound and took their place in the desired area at each signal sound. The speed continued to increase by 0.5 km/ each time the signals reached the targets. The participant continued running until he was exhausted (14). A 35-meter-long running area was determined to determine the maximum strength of the participants. The test consisted of 6 repeat runs, with participants resting for 10 seconds and running again when they reached each mark. 6. When the run was finished, the test ended and each run time was recorded. As a result of the Running Based test, max., min., average and relative power values and fatigue index values were determined (15)

Analysis of Data: SPSS.22 program was used in the statistical analysis of the data. Descriptive analyzes of football players were calculated as mean and standard deviation. Relationships between variables were determined using the Pearson correlation test. The significance level was taken as $p < 0,05$.

RESULTS

The findings obtained in the research; it should support the purpose and problem of the study. In the Results section, only the findings should be presented and explained.

Table 1. Descriptive Characteristics of Participants

	n	Min.	Max.	Mean.	Sd.
Age	18	18	31	23,06	4,56
Height (cm)	18	163	184	175,17	5,74
Body Weight (kg)	18	59	91	73,39	11,11
30 m Speed (sec)	18	3,81	4,34	4,08	,18
Pro Agility (sec)	18	4,53	5,22	5,01	,19
Stork Balance (Sec)	18	1,60	34,16	11,40	8,79
Vertical Jump (cm)	18	32,4	57,3	43,25	5,29
1st run(sec)	18	4,38	5,84	5,28	,38
2st run(sec)	18	4,37	5,94	5,34	,40
3st run(sec)	18	4,44	6,57	5,53	,54
4st run(sec)	18	4,87	6,59	5,75	,41
5st run(sec)	18	4,93	7,00	6,01	,51
6.st run(sec)	18	4,85	7,41	6,23	,70
Average power	18	319,03	810,55	509,84	118,57
Max Pow.	18	398,60	954,12	645,92	141,65
Min. Pow.	18	177,64	664,52	371,64	113,86
Fatigue index	18	3,10	11,55	8,08	2,12
Relative Pow.	18	6,15	14,67	8,92	2,18

Table 4 The Relationship Between Participants' Vo2Max Parameters and Running Based Anaerobic Power (Rast)

	1st run (sec)	2st run (sec.)	3st run (sec.)	4st run (sec.)	5st run (sec.)	6.st run (sec)	Max. Pow.	Avr. Pow.	Min. Pow.	Fatigue index	Relative Pow.	
VO ₂ Max (mk/kg/dk)	r	-.42	-.41	-.47*	-.48*	-.47*	-.51*	.57*	.37	.42	.25	.51*
	p	.05	.05	.04	.04	.04	.02	.02	.12	.08	.09	.02
	n	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Descriptive characteristics of the participants are given in table 1. When Table 1 is examined, the average age of 18 participants is; mean body weight (cm) of 23.06 ± 4.56 ; 73.39 ± 11.11 , mean height (cm). It was determined as 175.17 ± 5.74 .

Table 2. Correlation Values Between Participants' Vo2Max Parameter and Age, Height and Body Weight Variables

	MaxVO ₂ (mk/kg)	Age	Height (cm)	Body Weight (kg)	
VO ₂ Max (mk/kg) ^P	r	1	-.03	-.11	-.28
	p		.89	.63	.25
	n	18	18	18	18
Age ^P	r	-.03	1	.39	.48**
	p	.89		.10	.00
	n	18	18	18	18
Height (cm) ^P	r	-.11	.39	1	.46
	p	.63	.10		.05
	n	18	18	18	18
Body Weight (kg) ^P	r	-.28	.48**	.46	1
	p	.25	.00	.05	
	n	18	18	18	18

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Pearson Correlation test was performed to examine the relationship between the participants' Vo₂Max (mk/kg) parameters and age, height and weight variables. According to the test results, no significant relationship was detected between the Vo₂Max (mk/kg) parameter and age, height and weight variables.

Table 3. Correlation Values Between Participants' Vo2MAX Parameters and Biomotor Variables

	VO ₂ max (mk/kg/dk)	30 m Speed (sec)	Pro-Agility (sec)	Stork balance (sec)	Vertical Jump (cm)	
VO ₂ max (mk/kg/dk)	r	1	-.43	-.51*	.50*	
	p		.07	.04	.03	
	n	18	18	18	18	
30 m Speed (sec)	r	-.43	1	.34	.17	-.43
	p	.07		.16	.49	.06
	n	18	18	18	18	18
Pro-Agility (sec)	r	-.51*	.34	1	-.41	-.22
	p	.04	.16		.08	.36
	n	18	18	18	18	18
Stork balance (sec)	r	.50*	.17	-.41	1	-.05
	p	.03	.49	.08		.81
	n	18	18	18	18	18
Vertical Jump (cm)	r	.20	-.43	-.22	-.05	1
	p	.42	.06	.36	.81	
	n	18	18	18	18	18

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

According to the test results, 30 m with Vo₂Max parameter. No significant relationship could be detected between Speed and Vertical Jump Performance. While a moderate negative relationship was detected between the participants' Vo₂Max parameters and Pro Agility values, a positive moderate relationship was detected between the balance performance values.

Pearson Correlation test was performed to examine the relationship between the participants' Vo2Max parameters and Running Based Anaerobic Power variables. When the relationship between the Vo2Max values of the participants and the random values was examined, a moderate negative relationship was detected between the 3rd, 4th, 5th and 6th running values. A moderate positive relationship was detected between the participants' Vo2Max values and Max Power and Relative Power values.

DISCUSSION

Performance is thought to be an important parameter for the football branch. Regarding this, in the study conducted with the football players of Ağasar Çepni Sports Club, one of the Trabzon 1st Amateur Football Clubs, the relationship between the Vo2Max parameters of the football players and various variables was determined.

No relationship was detected between the Vo2Max values of the participants and their physical characteristics (age, height, body weight). It is seen that there is a moderate negative relationship between the participants' Vo2Max parameters and pro-agility performance and this relationship is significant. Therefore, as the participants' agility performance times decrease, their Vo2Max values increase. A positive, moderately significant relationship was detected between balance (stock balance) performances and Vo2Max performances. As the participants' balance performance increases, the duration of their Vo2Max performance increases. No correlation was found with the participants' Vo2Max values in exercises that require short-term energy metabolism, such as sprints and vertical jumps. Since the ATP-CP energy system is activated during short-term exercises, anaerobic energy metabolism is observed in this case (16). In light of this information, in our study, no relationship was found between Vo2Max values and 30 m speed and vertical jump performances, since the short ATP-CP energy system was activated. However, in repetitive sprints and jumps that require continuity, Vo2Max values come into play. In our study, parameters related to Vo2Max values emerge, especially when the number of runs increases and the duration becomes longer. When the participants' Rast test results were examined, a moderate negative relationship was detected between the 3rd, 4th, 5th and 6th Run values. A moderate positive relationship was detected between the participants' Vo2Max values and Max Power and Relative Power values. As the number of repeated runs increases, endurance performance comes into play. There is a recovery period after each run. During this period, rapid recovery and running performance are demonstrated. In our study, the effect of Vo2Max value emerges as running times decrease. In addition, the relationship between relative power values and anaerobic values evaluated according to body weight and MaxVo2 performance values gives us important information about rapid recovery during short-term performance and maintaining performance for a long time. These conclusions show us that it is necessary to have a good Vo2Max value in order to maintain performance during repeated runs and recovery in a football match. When the literature was examined, studies similar to ours were found. While (17) stated the positive results of aerobic, anaerobic and combined technique training in their study, stated in their study that aerobic training makes significant contributions to anaerobic

power outputs (18). Similarly, expressed the anaerobic effects of aerobic exercises in their study (19). Based on the studies conducted, improving endurance performance will affect anaerobic power. Likewise, anaerobic exercises will also contribute to the Vo2Max level. In this case, it is thought that anaerobic exercises should be included in the training planning of a football team to contribute to Vo2Max values. When the literature is examined, it is stated that some training programs also have an effect on Vo2Max performance (7). It is thought that if these trainings are integrated into football trainings, positive improvements can be seen in Vo2Max values.

In conclusion;

- *There was no relationship between the participants' physical characteristics and Vo2Max values.*
- *When the relationship between participants' motor skills was examined, no relationship was found with Vo2Max values in short-term performances (30 m. Speed and Vertical Jump). However, a positive significant relationship was determined between Agility performance and Balance Performance.*
- *It has been determined that there is a relationship with Vo2Max values as the number of runs of the participants increases, especially in tests requiring repeated sprints. Good Vo2Max values will ensure resistance to fatigue in repeated tests and provide better performance.*
- *Participants' Relative Power and Max. A significant relationship was detected between power values and Vo2Max values. This situation reveals the relationship between Anaerobic power values and Vo2Max values.*
- *In this direction*
- *Aerobic endurance exercises can be included in football training to improve balance and agility performance.*
- *Aerobic endurance training can be included in football training to develop repetitive sprints and continue exercising in case of fatigue.*
- *In the light of the significant relationships between anaerobic and Vo2Max values, aerobic endurance studies can be included to contribute to the development of anaerobic power.*
- *Developments can be followed by repeating the tests every 8 weeks.*
- *By benefiting from the literature, developments with various training programs can be followed using experimental designs.*
- *By applying the study to different age groups or different teams, different results can be evaluated and comparisons can be made.*

Ethical Considerations: In this article, during the research process, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, and journal ethics rules were followed. Responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. Bayburt University Ethics Decision Number: 06.10.2023/282.

Conflict of Interest: The authors state no conflict of interest.

Authors Contribution: All authors contributed to the article equally.

References

1. Ateş M, Ateşoğlu U. Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Üst Ve Alt Ekstremiteler Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Derg. 2007;(1):021-8.
2. Köklü Y, Özkan A, Alemdaroğlu U. Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması" 61 Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2009;(2):61-8.
3. Zakas A, Galazoulas C, Doganis G, Zakas N. Bilateral Peak Torque Of The Knee Extensor And Flexor Muscles In Elite And Amateur Male Soccer Players. Phys Train [Internet]. 2005 [Cited 2023 Dec 16]; Available From: http://Ejmas.Com/Pt/2005pt/Ptart_Zakas_0805.Html
4. Kılınç B. İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi Sayı 26 Kış-Bahar. 2008;273-89.
5. Kılınç F, Koç H, Erol AE, Pulur A, Gelen E. Kısa Kamp Döneminde Uygulanan Yoğun Antrenmanların Yıldız Erkek Basketbolcuların Biyomotorik Ve Teknik Performansları Üzerine Etkileri. Cilt8 Sayı1 Yıl [Internet]. 2011; Available From: <http://www.İnsanbilimleri.Com>
6. Ölmez C, Aydemir B, Ölmez SN. Taekwondo Tekme Performansını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Akdeniz Spor Bilim Derg [Internet]. 2022 [Cited 2023 Dec 16];5(2):192-209. Available From: <https://doi.org/10.38021/Asbid.1095173>
7. Aydemir B, Yüksek S, Ölmez C, Şar H. Taekwondo Temalı Pliometrik Antrenmanların 12-14 Yaş Taekwondo Sporcularının Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi. Int J Contemp Educ Stud [Internet]. 2021 [Cited 2023 Dec 16];(1):7. Available From: <https://orcid.org/0000-0002-6124-8187>
8. Eniseler N. Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. İzmir: Birleşik Matbaacılık; 2010. 2,245.
9. Bompa TO. Antrenman Kuramı Ve Yöntemi. Ankara: Spor Yayınevi Ve Kitabevi; 2011. P. 39-468.
10. Büyükköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Erkan Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 2017.
11. Fernández CB, Glaister M, Lockey RA. The Validity And Reliability Of An Iphone App For Measuring Vertical Jump Performance. J Sports Sci. 2015;33(15):1574-9.
12. Harman E, Han KH, Frykman P, Pandorf C. The Effects Of Backpack Weight On The Biomechanics Of Load Carriage. Security. 2000. 71 P.
13. Johnson & Nelson. Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. 4th Ed. New York: New York : Macmillan; 1986. 506 P.
14. Karakoç B, Akalan C, Alemdaroğlu U, Arslan E. The Relationship Between The Yo-Yo Tests, Anaerobic Performance And Aerobic Performance In Young Soccer Players. J Hum Kinet [Internet]. 2012 [Cited 2023 Dec 16];35(1):81-8. Available From: <http://www.Johk.Pl>
15. Zagatto AM, Beck WR, Gobatto CA. Validity Of The Running Anaerobic Sprint Test For Assessing Anaerobic Power And Predicting Short-Distance Performances. J Strength Cond Res. 2009;23(6):1820-7.
16. McArdle WD. Exercise Physiology : Nutrition, Energy, And Human Performance. Baltimore, MD : Lippincott Williams & Wilkins; 2010. 1038 P.
17. Suna G, Kumartaşlı M. Investigating Aerobic, Anaerobic Combine Technical Trainings' Effects On Performance In Tennis Players. Univers J Educ Res [Internet]. 2017 [Cited 2023 Dec 16];5(1):113-20. Available From: <http://www.Hrpub.Org>
18. Demiriz M, Erdemir İ, Kayhan Rf. Farklı Dinlenme Aralıklarında Yapılan Anaerobik İntervall Antrenmanın, Aerobik Kapasite, Anaerobik Eşik Ve Kan Parametreleri Üzerine Etkileri. Uluslararası Spor, Egzersiz Antrenman Bilim Derg. 2015;1(1):1-8.
19. Sözen H, Akyıldız C. The Effects Of Aerobic And Anaerobic Training On Aerobic And Anaerobic Capacity. Int J Anatolia Sport Sci. 2018;3(3):331-7.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Futbol geçmişten günümüze ilgi ile takip edilen ve kitleleri peşinden sürükleyen bir spor dalı olmuştur. Belirli kurallar çerçevesinde oynanan futbol oyunu ayrıca spor ekonomisi açısından da geniş bir sektör halini almıştır. Futbol branşında çeşitli hareket dizilerinden oluşan ve çok yönlü becerileri barındırmasından dolayı en üst düzey performans ve tüm fizyolojik özelliklerin analiz edilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Literatürde performans, fiziksel, fizyolojik, biyomotor verilerden elde edilen skor olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada amatör futbol takımında oynayan futbolcuların MaxVo2 değerleri ile Çeşitli Parametreler Arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Futbolcuların MaxVo2 değerleri ile Çeşitli Parametreler Arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden bağıntısal yöntem kullanıldı. Araştırma grubunu Trabzon 1. Amatör Futbol Liginde yer alan Ağasar Çepni Futbol Kulübünde oynayan futbolcular oluşturmaktadır. Katılımcılar yaş ortalaması; 26,06±4,56, boy ortalaması; 175,17±5,74, vücut ağırlıkları (kg); 73,79±11,11 olan 18 gönüllü futbolcudan oluşmaktadır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS.22 programı kullanılmıştır. Futbolcuların tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi kullanılarak belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi p<0.001 olarak alınmıştır.

Çalışmanın Amacı: Bu çalışmada amatör futbol takımında oynayan futbolcuların MaxVo2 değerleri ile Çeşitli Parametreler Arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır

Araştırma Problemleri:

- MaxVO₂ değerleri ile fiziksel parametrelerin arasında ilişki var mıdır?
- MaxVO₂ değerleri ile Motor Beceriler Arasında İlişki var mıdır?
- MaxVO₂ değerleri ile Rast Değerleri Arasında İlişki var mıdır?

Literatür Araştırması: Futbol geçmişten günümüze ilgi ile takip edilen ve kitleleri peşinden sürükleyen bir spor dalı olmuştur. Belirli kurallar çerçevesinde oynanan futbol oyunu ayrıca spor ekonomisi açısından da geniş bir sektör halini

almıştır. Dünyanın her yerinde ilgi ile takip edilen futbol, ekonomik getiriler sebebiyle kulüp yetkilileri tarafından önemli yatırımlara sebep olmaktadır. Futbol branşına duyulan bu ilgi okullarda ve kulüplerde başta olmak üzere hayatımızın bir parçası haline gelmiştir (Ateş, 2007). Takım teknik direktörü, atletik performans antrenörleri, kondisyonerler, analiz ekibi, fizik tedavi ve rehabilitasyon ekibi, psikologlar ve takım doktorları gibi önemli departmanlar içermektedir.

Bütün bu etkenler futbol performansını öne çıkarmaktadır. Atletik performans antrenörleri ve kondisyonerler eşliğinde düzenlenen antrenman programları ile birlikte futbolcuların performanslarını geliştirmek hedeflenmektedir. Bu anlamda futbol branşı içerisinde yer alan motorik özelliklerin gelişimi temel alınmaktadır. Futbol, temaslı, yüksek dayanıklılık performansını barındıran ve oyun içerisinde ani yön değişimlerin, süratlenmelerin ve topa vuruşların olduğu, her mevkide oynayan oyuncunun bütün motorik özelliklere sahip olması gereken bir spor dalıdır (Köklü ve ark, 2009).

Futbol branşında çeşitli hareket dizilerinden oluşan ve çok yönlü becerileri barındırmasından dolayı en üst düzey performans ve tüm fizyolojik özelliklerin analiz edilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Zagas ve ark, 2005). Ayrıca futbolcunun attığı pas, koştuğu mesafe, attığı gol, yaptıkları hatalar ve gösterilen performans kriterlerinin analizi hakkında bilgi sahibi olmak performans gelişimine katkı sağlayacaktır. Bu kriterler arasında ilişki açıklanabildiğinde antrenman programlarında bu yönde çalışmalar yapılacak ve performans gelişimi sağlanacaktır. Literatürde performans, fiziksel, fizyolojik, biyomotor verilerden elde edilen skor olarak tanımlanmaktadır (Kılınç, 2008). Bu bağlamda futbolcular hakkında ortaya koyulan veriler ve bu verilerin yorumlanması performans gelişimine önemli katkılar sağlayacaktır. Antrenman biliminin de hedeflediği nokta performans en üst seviyeye çıkarmak ve performansı korumak olarak ifade edilmektedir (Kılınç ve ark, 2011).

Bu performans gelişimini sağlamak ve en üst seviyeye çıkarmak için futbol takımının teknik ekibine önemli görevler düşmektedir. Futbolcuların sezon boyunca sakatlık yaşamadan ve istenilen hedefe ulaşmak adına en verimli antrenman programı uygulanmalı ve bu anlamda en üst düzeyde performans ortaya koymak için çalışmalar yapılmalıdır. Tüm mevkide oynayan futbolcular için performans takibi yapılmalı ve analiz edilen verilerin arasındaki ilişki incelenmelidir. Literatürde spor performansının gelişimi ve takibi hakkında elde edilen çalışmalar yer almaktadır (Aydemir ve ark. 2021; Ölmez ve ark, 2022).

Futbol branşına özgü performans kriterleri yapılan çalışmalarla ortaya koyulmaktadır. Özellikle dayanıklılık performansı futbol branşı için çok önemli bir yere sahiptir 90 dakika süren mücadele en düzeyde olduğu bilinmektedir. Yüksek nabızda ve doğru hamlelerin yapıldığı oyunda futbolcular en üst performansı ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu durum onların dayanıklılık performansının en üst düzeyde olması gerektiğini göstermektedir. 90 dk boyunca yorgunluk seviyesinin en az, performansın ise en üst düzeyde olması beklenmektedir. bu durum aerobik kapasitenin çok iyi olması gerektiğini oraya çıkarmaktadır (Eniseler, 2010). Yapılan bir çalışmada futbolcuların performanslarını belirleyen unsurlardan bir tanesinin yorgunluk olduğunu ifade etmektedir (Bompa TO, 2011). Yorgunluk düzeyi artan bir

futbolcu doğru karar veremez, doğru oyunu oynayamaz ve istenilen performansı ortaya koyamaz bu anlamda yorgunluk ile dayanıklılık doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir. Dayanıklılık performansı iyi olan bir futbolcunun yorgunluk seviyesi de düşük olacaktır. Futbol müsabakasının en önemli kriteri dayanıklılık performansı ve oksijen kullanma kapasitesinin yüksek olması olarak tanımlanmaktadır (Eniseler, 2010). Bu durum bir dayanıklılık performansının önemini bir kez daha ortaya çıkarmaktadır.

Bütün bu bilgilerden yola çıkarak spor performansının önemi vurgulanmaktadır. Spor performansının gelişimi ve en üst düzeyde performans ortaya koymak sporcuların rekabeti ve hedeflenen başarıya ulaşmak adına önemlidir. Çeşitli motorik performansların arasındaki ilişkiler tespit edilerek yapılan çalışmalar, istenilen ve önemi her defasında vurgulanan performans gelişimi antrenman bilimciler için üzerinde çalışmalar yapılan konular haline gelmiştir. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada amatör futbol takımında oynayan futbolcuların MaxVo2 değerleri ile Çeşitli Parametreler Arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli: Futbolcuların MaxVo2 değerleri ile Çeşitli Parametreleri Arasındaki ilişkisinin incelendiği çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden bağıntısal yöntem kullanıldı (Büyüköztürk vd., 2019). İki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını oraya koyan bu yöntemde veriler analiz edilmekte ve değişkenler arasındaki ilişki ortaya koyulmaktadır (Büyüköztürk vd., 2019).

Araştırmanın Amacı: Futbol sektörü olarak tüm dünyada ilgiyle takip edilen bir spor branşıdır. Bu anlamda birçok futbol takımının ve futbol kulübünün büyük bütçeler ayırarak mücadeleler verdiği ve sportif performansın gelişimi ve futbolcuların bu büyük sektörde yer alması sebebiyle futbol takımlarındaki atletik performans ekibi sürekli performans takipleri yapmaktadırlar. Bu performans kriterlerinin içinde önemli bir yere sahip olan dayanıklılık performansının diğer performans kriterleri ile önemi merak konusu olup çalışmamızda da yerini almıştır. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada MaxVo2 değerleri ile çeşitli performans parametreleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma Grubu: Araştırma grubunu Trabzon 1. Amatör Futbol Liginde yer alan Ağasar Çepni Futbol Kulübünde oynayan futbolcular oluşturmaktadır. Katılımcılar yaş ortalaması; 23,56 ±4,56, boy ortalaması; 175,17±5,74, vücut ağırlıkları (kg); 73,79±11,11 olan 18 gönüllü futbolcudan oluşmaktadır. Futbolculara sözlü ve yazılı bildirim yapılmış ve istediklerinde çalışmayı bırakabilecekleri ifade edilmiştir. Kulüp yöneticilerinden ve saha amirinden gerekli izinler alınmış ve futbolcular ile paylaşılmıştır. Çalışmada yer alan futbolculara alınan verilerin bilimsel çalışmalarda kullanılabilmesi ve isimlerinin kesinlikle saklı kalacağı ifade edilmiştir. Futbolcular seçilirken herhangi bir mevkî ayrımı yapılmamıştır. Testler müsabaka koşullarına uygun saha zemininde yapılmış ve hava koşulları her test anında aynı olmasına dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Boy; katılımcılar çıplak ayakla düz bir zeminde, başı, kalçası ve sırtı istenilen alana yaslanacak

şekilde 0,01 cm hassasiyetinde metre ile ölçülür. Çıkan sonuç cm olarak kaydedilir.

Vücut Ağırlığı (kg); 0,01 cm hassasiyetinde Samsung markalı dijital tartı ile ölçülür ve çıkan sonuç kg olarak kaydedilir.

Dikey Sıçrama; I Phone 12 Pro Max akıllı telefonuyla geçerliliği kanıtlanan My jump 2 uygulamasının yüksek hızlı kamera kaydı ile katılımcıların dikey sıçrama performansları belirlendi (Balsalobre-Fernandez ve ark., 2015). Katılımcıların 3 kez testi tekrarlaması istendi. Katılımcıların videodan alınan kalkış ve yere temas süreleri hesaplandı ($h = t^2 \times 1,22625$) ve en iyi skor kaydedildi.

Sürat, katılımcıların sürat performansını belirlemek için ısınma protokolü gerçekleştirildi. Katılımcılara 30 m. sürat testi uygulandı. A ve B noktasına elektronik fotosel koyuldu. A noktasına gelen sporcular istedikleri zaman çıkış yaptı ve B noktasına maksimum süratte koştu. 3 kez tekrarlanan teste en iyi skor saniye olarak kaydedildi.

Çeviklik Testi, katılımcıların çeviklik performansını belirlemek için pro-agility (5-10-5) çeviklik testi uygulanmıştır. Pro-agility çeviklik testi tercih edilen ve özel bir çeviklik testidir. Sporcu belirlenen işaretin yanına gelir ve istediği an 5 metre yanındaki işarete koşarak giderek dokunur. Ardından 10 metre uzaktaki alana tekrar yan koşu yaparak koşar ve belirlenen hedefe dokunur ve son olarak başlangıç noktasına yan koşarak işarete dokunur ve test sonlanır. Katılımcılara uygulanan pro-agility çeviklik testi 3 kez tekrarlandı ve en iyi skor kaydedildi (Harman et al., 2000).

Denge testi, katılımcıların denge performansını belirlemek amacıyla stork denge testi yapıldı. Katılımcılara düz bir zeminde elleri belde ve bir ayağın destek ayağının dizinin arkasında olacak şekilde kalması ve başla komutuyla parmak ucuna çıkması istendi. Katılımcılara yere basmaları, dizin arkasındaki ayağın ayrılması ve ellerin belden ayrılması halinde testin biteceği bildirildi. Katılımcılar testi 3 kez tekrar etti ve en iyi skor kaydedildi (Johnson ve Nelson, 1979).

Dayanıklılık Testi, Katılımcıların aerobik ve anaerobik dayanıklılık performanslarını belirlemek için Yoyo ve Running Based Anaerobik test yapıldı. Katılımcıların maksimum oksijen tüketimi (MaxVO₂) belirlemek için Yoyo testi, Maksimum güç performansını belirlemek için ise Running Based Test Protokolü uygulandı. Yoyo testi için 20 metrelik alan belirlendi katılımcılar işaret sesi ile istenilen hedefler arasında koşularını yaptı ve her işaret sesinde istenilen alanda yerini aldı. Sinyaller hedeflere her ulaştığında 0,5 km/ hız artarak devam etti. Katılımcı tükenene kadar koşuya devam etti (Karakoç ve ark, 2012). Katılımcıların maksimum gücünü tespit etmek için 35 metre uzunluğunda koşu alanı belirlendi. 6 tekrar koşudan oluşan testte

katılımcıların her işarete ulaştığında 10 saniye dinlenip tekrar koşmasıyla devam etti. 6. Koşu bitince test sonlandı ve her koşu süresi kaydedildi. Running Based test sonucunda max., min., ortalama ve relative güç değeri ile yorgunluk indeksi değerleri tespit edildi (Zagatto ve ark, 2009).

Verilerin Analizi: Verilerin istatistiksel analizinde SPSS.22 programı kullanılmıştır. Futbolcuların tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi kullanılarak belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme:

- Katılımcıların fiziksel özellikleri ile MaxVo₂ değerleri arasında bir ilişki bulunmamıştır.
- Katılımcıların Motor beceriler ile ilişkisi incelendiğinde kısa süreli gerçekleşen performanslarda (30 m. Sürat ve Dikey Sıçrama) MaxVo₂ değerleri ile bir ilişki bulunmamıştır. Fakat Çeviklik performansı ile Denge Performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların özellikle tekrarlı sprint gerektiren testlerde koşu sayısı arttıkça MaxVo₂ değerleri ile ilişkisi tespit edilmiştir. MaxVo₂ değerlerinin iyi olması tekrarlanan testlerde yorgunluğa karşı direnç gösterilmesini sağlayacak ve daha iyi performans ortaya koyulmasını sağlayacaktır.

Katılımcıların Relative Güç ve Maksimal Güç değerleri ile MaxVO₂ değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum Anaerobik güç değerleri ile MaxVo₂ değerleri arasındaki ilişkiyi oraya koymaktadır. Bu doğrultuda:

- *Futbol antrenmanlarında denge ve çeviklik performansını geliştirebilmek için aerobik dayanıklılık çalışmalarına yer verilebilir.*
- *Tekrarlı sprintlerin geliştirilebilmesi ve yorgunluk anında egzersize devam edebilmek için futbol antrenmanlarında aerobik dayanıklılık antrenmanlarına yer verilebilir.*
- *Anaerobik ve MaxVo₂ değerleri arasında çıkan anlamlı ilişkiler ışığında, aerobik dayanıklılık çalışmalara yer verilerek anaerobik güç gelişimine katkı sağlanabilir.*
- *Uygulanan testler 8 haftada bir tekrarlanarak gelişimler takip edilebilir.*
- *Literatürden faydalanılarak çeşitli antrenman programları ile gelişimler deneysel desen kullanılarak takip edilebilir.*
- *Çalışmayı farklı yaş gruplarına ya da farklı takımlara da uygulayarak farklı sonuçlar değerlendirilerek karşılaştırmalar yapılabilir.*

Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Liderlik Davranışları ve Girişimcilik Düzeyleri: Bir İlişki Analizi

Recreational Leadership Behaviors of University Students and Entrepreneurial Levels: A Relationship Analysis

* Fikret Kayhalak¹, Serkan Kurtipek²

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, TÜRKİYE / fikretkayhalak@gmail.com / 0000-0001-6330-1431

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / serkankurtipek@gmail.com / 0000-0002-4791-9482

* Corresponding author

Bu çalışma Fikret KAYHALAK tarafından Doç. Dr. Serkan KURTIPEK danışmanlığında Gazi Üni. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalında tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Özet: Bu çalışmada rekreatif liderlik davranışlarının girişimcilik özelliğini ne düzeyde yordadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Rekreatif liderlik davranışları ve girişimcilik özelliklerinin bazı sosyo-demografik değişkenler ile karşılaştırılmasından sonra, girişimcilik özelliklerinin rekreatif liderlik davranışları doğrultusunda ne düzeyde yordandığı incelenmiştir. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Rekreatif Liderlik Davranışı Ölçeği, Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeği uygulanmıştır. Bu amaç doğrultusunda iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkilerin varlığını ve düzeyini tespit edebilmek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde öğrenim görmekte olan 691'i kadın (%78.3), 192'si (%21.7) erkek toplam 883 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının kontrolünü sağlamak amacı Shapiro Wilk testi sonucu ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, T testi, One Way Anova (tek yönlü varyans analizi) testi kullanılmış ve gruplar arasındaki farkı belirleyebilmek için Post-Hoc Testlerinden Tukey Testi kullanılarak anlamlılık $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde Excel ve SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen analizlerde demokratik liderlik, otokratik liderlik, alt boyutlarında ve rekreatif liderlik puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların girişimcilik puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda erkekler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasında yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların girişimcilik özelliğinin orta gelir düzeyinde olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demokratik liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, otokratik liderlikle girişimcilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ve rekreatif liderlikle girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucu görülmektedir. Demokratik ve otokratik liderliğin girişimcilik özelliğini %14 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif, liderlik, girişimcilik.

Abstract: This study aimed to determine to what extent recreational leadership behaviors predict entrepreneurship characteristics. Following the comparison of recreational leadership behaviors and entrepreneurship characteristics with some socio-demographic variables, the extent to which entrepreneurship characteristics are predicted by recreational leadership behaviors was examined. Personal information form, Recreational Leadership Behavior Scale, and Entrepreneurship Scale for University Students were administered to the participants. In line with this objective, the relational screening model was used to identify and determine the existence and level of changes between two or more variables. The study group of the research consists of a total of 883 participants, including 691 females (78.3%) and 192 males (21.7%), who are studying in Ankara during the 2022-2023 academic year. To ensure the normal distribution of the data, skewness and kurtosis values were examined with the Shapiro-Wilk test. Descriptive information about the participants was presented as percentages and frequencies. In the solution and interpretation of the data, Pearson product-moment correlation coefficient, multiple regression analysis, T-test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were utilized, and for determining the difference between groups, Tukey Test from Post Hoc Tests was applied with a significance level of $p < 0.05$. Excel and SPSS 25 software packages were used for data analysis. As a result of this study, it was found that there was no statistically significant difference in democratic leadership, autocratic leadership, and sub-dimensions of recreational leadership scores according to the gender variable. In the comparison of entrepreneurship score averages based on gender, a significant difference was determined in favor of males. In the comparison according to the income level variable, it was found that the entrepreneurship characteristics of participants with higher income levels were higher than those with moderate income levels. A positively moderate relationship between democratic leadership and entrepreneurship, a positively low-level relationship between autocratic leadership and entrepreneurship, and a positively moderate relationship between recreational leadership and entrepreneurship were observed. It was concluded that democratic and autocratic leadership explained entrepreneurship characteristics by 14%.

Keywords: Recreation, Leadership, Entrepreneurship.

Received: 20.12.2023 / Accepted: 21.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1407466>

Citation: Kayhalak, F., Kurtipek, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Liderlik Davranışları ve Girişimcilik Düzeyleri: Bir İlişki Analizi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 70-76.

GİRİŞ

İnsan doğası, hayatı boyunca sürekli olarak daha iyi olanaklar elde etme mücadelesi içinde olmuştur. Bu mücadele, geçmişte çok eski zamanlara dayanmaktadır. İnsanlar, yaşadıkları dönemde daha iyi yaşam koşullarına ulaşmak adına sürekli olarak düşünmüş, deneme-yanılma yöntemleriyle yeni şeyler öğrenmiştir. Temelde insanın amacı daha iyi bir yaşam sürmek gibi görünse de asıl önemli olan, bireyin kendisiyle barışık olması ve kendi başarılarından gurur duyabilme arzudur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine baktığımızda, insanın kendini gerçekleştirme arzusunun öne çıktığını görmekteyiz (1). Bu hiyerarşideki kendini gerçekleştirme aşamasında, insanın hayatındaki hedeflere ulaşabilmesi için ortaya çıkacak olan ihtiyaçları karşılamak yer almaktadır (2)

Tarihin her döneminde, insanlar kendilerini başarıya ulaştırarak liderlere itaat etmişlerdir. Liderler, bireyleri ortak hedefler etrafında bir araya getirip daha kolay bir şekilde

başarıya ulaşmaları için çaba sarf eden, dağınık olan gücü ve bilgiyi bir araya getirip büyük bir güç oluşturan kişilerdir. İnsanın bu kadar büyük bir başarı arzusuna sahip olduğu yerde, çok çalışma, düşünce yoğunluğu hem zihinsel hem fiziksel çaba gereklidir. Gelişen teknolojiyle birlikte bireyin yaşam tarzı daha az hareketli hale gelmiş, sanayi endüstrisinin ilerlemesiyle birlikte makineleşme ve bunun sonucunda masa başı işlerin artması, zihinsel ve bedensel yorgunluğa neden olmaktadır.

İnsanlar, daha iyi bir yaşam sürebilmek ve daha verimli olabilmek için rekreasyon faaliyetlerine yönelirler. Rekreasyon, bireyin zorunlu olarak yapması gereken iş ve etkinliklerden arata kalan zamanı, yenileyen, dinçleştiren, sosyalleştiren, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek için özgürce tercih ettiği aktivitelerle değerlendirme etkinliği olarak tanımlanır (3). Rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliğinin

artmasıyla birlikte, rekreasyon liderliği ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Rekreasyonel liderlik, bir grup aktivitesini yönlendirme, organize etme ve grup üyelerini teşvik etme yeteneği olarak tanımlanabilir (4). Yönetim açısından incelendiğinde, genel liderlikle rekreasyon liderliğinden beklenen fonksiyonların aynı olduğu görülmektedir (5). Yönetim liderinden, rekreasyon liderinden beklenen davranışın, grup üyelerine haz yaşatmak ve tatmin etmek olduğu belirtilmiştir (5). Rekreasyon lideri, kendisini sürekli güncelleyen, yenilenme ve gelişim için çaba harcayan kimsedir (6). Liderlik, rekreasyon faaliyetlerinin temel yapı taşlarından birini oluşturmakta olup, bu faaliyetlerin başarıya ulaşması ve sürdürülebilir olması için oldukça önemlidir (6).

Rekreasyon liderliği ve girişimcilik, bireyin kişisel gelişimini ve toplumsal etkisini şekillendiren önemli kavramlardır. Rekreasyon liderliği, boş zamanları etkili bir şekilde değerlendirmeyi, sosyal etkileşimi artırmayı ve bireylerin kişisel refahını geliştirmeyi amaçlayan bir yönetim alanı olarak öne çıkar. Bu liderlik tarzı, bireyleri bir araya getirip ortak hedefler etrafında birleştirerek güçlü sosyal bağlar kurmayı hedefler. Diğer yandan, girişimcilik, değişim, dönüşüm ve yenilik içeren dinamik bir süreçtir. Bireyin yaratıcılığını ortaya çıkarırken liderlik niteliklerini vurgular. Rekreasyon liderliğinden girişimciliğe geçiş, bireyin rekreasyon faaliyetlerinde edindiği deneyimleri ve liderlik becerilerini kullanarak yeni fırsatlar yaratma ve sürdürülebilir projelere öncülük etme anlamına gelir. Bu bağlamda, rekreasyon liderliği, girişimciliğe geçişte temel bir eğitim zemini sağlayabilir, çünkü her ikisi de insanları bir araya getirme, sorunlara çözüm bulma ve inovasyonu teşvik etme üzerine odaklanır. Rekreasyon liderliğinin sunduğu beceri seti, bireylere girişimci bir perspektif kazandırabilir ve böylece toplumsal katkı sağlamak adına yenilikçi projeler geliştirmelerine olanak tanyabilir.

Girişimciler, yaratıcı düşünce, fırsat algısı ve risk yönetimi konularında üstün yeteneklere sahip bireyler olarak öne çıkarlar (7). Girişimcilik, değişimi, dönüşümü, yeniliği ve etkinliklerin planlamasını içeren bir süreçtir. Bu süreç, bireyin içinde bulunduğu pazara olumlu yönde etki sağlayan değerlerin oluşumunu içerir. Girişimcilerde bulunması gereken özelliklerden biri şüphesiz ki liderlik özellikleridir. Girişimci liderlik, bireyin, örgütün vizyonunu benimsemesini ve buna paralel olarak yenilikçi fikir ve davranışlar üretmesini sağlayan bir liderlik biçimidir (8). Girişimci liderler, rekabet içinde buldukları kişi ve kurumları geride bırakmak için fırsatları iyi analiz eden ve bu fırsatlardan faydalanan kişilerdir (8).

Rekreasyon liderlerinin davranış biçimleri, bu noktada büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, rekreasyonel faaliyetlerin vazgeçilmezi olan rekreasyon liderlerinin, rekreasyon etkinliklerine liderlik ederken benimseyecekleri liderlik davranış stilleri, etkinliklerin amaçlarına ulaşması ve verimli olması açısından önemli bir faktördür. Bu çalışmanın amacı ticari rekreasyon hizmet sağlayıcıları, kamu ve bireysel grupların hangi liderlik davranışlarıyla daha başarılı olacaklarını ve bireylerin bu liderlerin davranış biçimleri ve çeşitli değişkenlere göre girişimcilik düzeylerini belirlemektir. Çalışmanın önemi özel ve kamu rekreasyon programlarının lider istihdamı sürecinde, liderlerin sahip olduğu davranış biçimlerinin ve girişimcilik düzeylerinin belirlenmesinin, kuruluşların daha etkili ve sürdürülebilir

programlar geliştirmelerine olanak tanyabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, rekreasyon liderlerinin girişimcilik potansiyelini değerlendirmek ve bu liderlerin örgütlerinde yenilikçi projelere liderlik etme yeteneklerini anlamak için önemli bir adım olabilir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmamızda, rekreasyonel liderlik davranışlarının girişimcilik özelliğini etkileme düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Rekreasyonel liderlik davranışları ile girişimcilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikten sonra, bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte girişimcilik özelliklerinin rekreasyonel liderlik davranışları tarafından nasıl etkilendiği araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, ilişkisel tarama modeli kullanılarak, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve düzeyini tespit etmek amaçlanmıştır (9).

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel liderlik davranışları ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda, rekreasyonel liderlik davranışlarının genç bireylerin liderlik potansiyelini ve girişimcilik yeteneklerini nasıl etkilediğini ve sosyo-demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki rolünü anlamak hedeflenmiştir. Araştırmanın sonuçları, eğitimciler, öğrenci rehberleri ve iş dünyası profesyonelleri için değerli bir rehber oluşturarak genç yeteneklerin liderlik becerilerini ve girişimcilik potansiyellerini geliştirmek için stratejiler ve programlar geliştirmeye katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın sonuçlarının, genç neslin gelecekteki liderlik ve girişimcilik başarılarını şekillendirmede önemli bir rol oynaması beklenmektedir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın katılımcıları, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde öğrenim gören toplam 883 öğrenciden oluşmaktadır; bunların 691'i kadın (%78.3), 192'si erkek (%21.7). Katılımcıların yaş ortalaması 20.33±2.95, olarak belirlenmiştir. Veri toplama sürecinde kolay ulaşılabilir örneklem seçimi yöntemi kullanılmıştır; bu yaklaşımda, araştırmacının örnekleme en kolay şekilde ulaşması hedeflenmiştir (10).

Verilerin Toplanması: Araştırmada kullanılan ölçekler, çevrimiçi platform olan "Google Formlar" aracılığıyla katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılardan, gönüllülük esasına dayalı olarak formu doldurmaları istenmiştir. Doldurulan formlar incelendikten sonra, 24 formdaki eksiklikler nedeniyle analiz sürecinin dışında bırakılmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analiz sürecinde ilk olarak, normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek amacıyla Shapiro-Wilk testi ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. İlgili analiz sonucunda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin Rekreasyonel Liderlik Davranışı Ölçeği için (0.30, 1.3); Otokratik Liderlik alt boyutu için (-0.60, 1.3); Demokratik Liderlik alt boyutu için (0.65, 1.2) ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeği için (0.04, -0.11) aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

Araştırmada, katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeklerinden aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında T-testi; üniversiteye

giriş puan türü, eğitim seviyesi, sınıf düzeyi, ekonomik gelir düzeyi, rekreasyon amacı ile karşılaştırılmasında One-Way ANOVA kullanılmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve girişimciliği yordamak için Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Anlamlı farklılıkların tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen Post-Hoc testlerinde ise Tukey testi kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerin oluşturulmasında Excel programı ile birlikte SPSS 25.0 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'e göre katılımcıların 474'ü (%52.7) sayısal, 143'ü (%16.2) sözel, 208'i (%23.6) eşit ağırlık, 58'i (%6.6) yabancı dil bölüm türünde yer almaktadır. Bölüm seviyesi kategorisinde; 78 (%8.8) ön lisans, 785 (%88.9) lisans, 16 (%1.8) yüksek lisans, 4 (%.5) doktora eğitimini sürdüren katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların 63'ü (%7.1) hazırlık, 345'i (%39.1) 1. Sınıf, 180'i (%20.4) 2. Sınıf, 142'si (%16.1) 3. Sınıf, 132'si (%14.9) 4. Sınıf, 19'u (%2.2) yüksek lisans, 2'si (%.2) doktora yer almaktadır. Gelir düzeyi dikkate alındığında; katılımcıların 156'sı (%17.7) düşük, 665'i (%75.3) orta, 62'si (%7) yüksek gelir seviyesine sahip olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların rekreasyon amacı olarak; 83'ü (9.4) turizm, 96'sı (10.9) sanatsal, 174'ü (19.7) kültürel, 114'ü (12.9) toplumsal, 279'u (31.6) dinlenme ve 137'si (15.5) sportif kategorilerinde yer aldıkları ifade edilebilir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Katılımcı	n	%
Cinsiyet	Kadın	691	78.3
	Erkek	192	21.7
Bölüm Türü	Sayısal	474	53.7
	Sözel	143	16.2
	Eşit Ağırlık	208	23.6
	Yabancı Dil	58	6.6
Bölüm Seviyesi	Ön Lisans	78	8.8
	Lisans	785	88.9
	Y. Lisans	16	1.8
	Doktora	4	.5
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	63	7.1
	1.sınıf	345	39.1
	2.sınıf	180	20.4
	3.sınıf	142	16.1
	4.sınıf	132	14.9
	Y. Lisans	19	2.2
Gelir Düzeyi	Düşük	156	17.7
	Orta	665	75.3
	Yüksek	62	7.0
Rekreasyon Amacı	Turizm	83	9.4
	Sanatsal	96	10.9
	Kültürel	174	19.7
	Toplumsal	114	12.9
	Dinlenme	279	31.6
	Sportif	137	15.5
	Toplam	883	100

Tablo 2. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanlar

Ölçekler	n	Min	Max	\bar{x}	S
Demokratik Liderlik	883	2.00	5.00	4.34	.44
Otokratik Liderlik	883	1.00	5.00	2.71	.55
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	883	2.27	5.00	3.58	.32
Girişimcilik Ölçeği	883	2.11	5.00	3.76	.51

Tablo 2'e göre katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{x}=2.27$), Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden ise ($\bar{x}=3.76$)'dır. Ayrıca katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamaları demokratik liderlik için ($\bar{x}=4.34$), otokratik liderlik için ($\bar{x}=2.71$) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	sd	t	P
Demokratik Liderlik	Kadın	691	4.35	.43	881	1.85	.072
	Erkek	192	4.29	.45			
Otokratik Liderlik	Kadın	691	2.70	.53	881	-1.39	.20
	Erkek	192	2.76	.61			
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	Kadın	691	3.58	.32	881	.24	.815
	Erkek	192	3.58	.33			
Girişimcilik Ölçeği	Kadın	691	3.73	.51	881	-2.91	.001
	Erkek	192	3.86	.53			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen analizlerde demokratik liderlik ($t_{881}: 1.85$; $p > .05$), otokratik liderlik ($t_{881}: -1.39$; $p > .05$) alt boyutlarında ve rekreasyonel liderlik puanına ($t_{881}: .24$; $p > .05$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların girişimcilik puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda erkekler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ($t_{881}: -2.91$; $p < .05$).

Tablo 4. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Öğrenim Görülen Bölüm Türü Değişkenine Göre One-Way ANOVA Sonuçları

		KT	sd	KO	F	P
Demokratik Liderlik	Gruplararası	.861	3	.29	1.48	.22
	Gruplarıçi	170.696	879	.19		
	Toplam	171.558	882			
Otokratik Liderlik	Gruplararası	.173	3	.06	.19	.90
	Gruplarıçi	265.940	879	.30		
	Toplam	266.113	882			
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	Gruplararası	.109	3	.04	.35	.79
	Gruplarıçi	92.225	879	.11		
	Toplam	92.334	882			
Girişimcilik Ölçeği	Gruplararası	3.295	3	1.10	4.14	.06
	Gruplarıçi	233.153	879	.27		
	Toplam	236.447	882			

Tablo 5. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Öğrenim Görülen Bölüm Seviyesi Değişkenine Göre One-Way ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Demokratik Liderlik	Gruplararası	.329	3	.11	.56	.64
	Gruplarıçi	171.229	879	.20		
	Toplam	171.558	882			
Otokratik Liderlik	Gruplararası	.552	3	.18	.61	.61
	Gruplarıçi	265.565	879	.30		
	Toplam	266.113	882			
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	Gruplararası	.233	3	.08	.74	.52
	Gruplarıçi	92.101	879	.11		
	Toplam	92.334	882			
Girişimcilik Ölçeği	Gruplararası	.504	3	.17	.63	.60
	Gruplarıçi	235.943	879	.26		
	Toplam	236.447	882			

Tablo 4’de öğrenim görülen bölüm türüne göre farklılığın olup olmadığına ilişkin Anova sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel liderlik ($F(3, 879)=.35$; $p>.05$), girişimcilik ($F(3, 879)=4.14$; $p>.05$), demokratik liderlik ($F(3, 879)=1.48$; $p>.05$) ve otokratik liderlik ($F(3, 879)=19$; $p>.05$) puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5’e göre katılımcıların demokratik liderlik ve otokratik liderlik alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde öğrenim görülen bölüm seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir, $F(3, 879)=.56$; $p>.05$; $F(3, 879)=.61$; $p>.05$). Buna ek olarak; Rekreasyonel Liderlik ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden katılımcıların elde ettikleri puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüm seviyesi değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir, $F(3, 879)=.74$; $p>.05$; $F(3, 879)=.63$; $p>.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre One-Way ANOVA Sonuçları

		KT	sd	KO	F	p
Demokratik Liderlik	Gruplararası	.556	5	.11	.57	.72
	Gruplarıçi	171.001	877	.20		
	Toplam	171.558	882			
Otokratik Liderlik	Gruplararası	.356	5	.07	.23	.94
	Gruplarıçi	265.757	877	.30		
	Toplam	266.113	882			
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	Gruplararası	.03	5	.01	.05	.99
	Gruplarıçi	92.306	877	.10		
	Toplam	92.334	882			
Girişimcilik Ölçeği	Gruplararası	2.02	5	.41	1.51	.18
	Gruplarıçi	234.418	877	.26		
	Toplam	236.447	882			

Tablo 6’a göre katılımcıların demokratik liderlik ve otokratik liderlik alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde öğrenim görülen bölüm seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir, $F(5, 877)=.57$; $p>.05$; $F(5, 877)=.23$; $p>.05$). Ayrıca; Rekreasyonel Liderlik ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden katılımcıların elde ettikleri puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüm seviyesi değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $F(5, 877)=.05$; $p>.05$; $F(5, 877)=1.51$; $p>.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Ekonomik Gelir Düzeyi Değişkenine Göre One-Way ANOVA Sonuçları

		KT	sd	KO	F	P
Demokratik Liderlik	Gruplararası	.772	2	.39	1.99	.14
	Gruplarıçi	170.785	880	.20		
	Toplam	171.558	882			
Otokratik Liderlik	Gruplararası	.619	2	.31	1.02	.36
	Gruplarıçi	265.494	880	.30		
	Toplam	266.113	882			
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	Gruplararası	.147	2	.07	.70	.50
	Gruplarıçi	92.187	880	.10		
	Toplam	92.334	882			
Girişimcilik Ölçeği	Gruplararası	2.134	2	1.15	4.34	**
	Gruplarıçi	234.134	880	.27		
	Toplam	236.447	882			

Tablo 7’e Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Ölçeğinden elde ettikleri toplam puan ($F(2, 880)=1.99$; $p>.05$), ile demokratik liderlik ($F(2, 880)=1.02$; $p>.05$), otokratik liderlik ($F(2, 880)=.70$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden katılımcıların elde ettikleri puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasında ise yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların girişimcilik özelliğinin orta gelir düzeyinde yer alan bireylere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır, $F(2, 880)=.63$; $p<.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Davranışı ve Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Rekreasyon Amacı Değişkenine Göre One-Way ANOVA Sonuçları

		KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Demokratik Liderlik	Gruplararası	.897	5	.18	.92	.47	
	Gruplarıçi	170.661	877	.20			
	Toplam	171.558	882				
Otokratik Liderlik	Gruplararası	5.45	5	1.09	3.67	**	Dinlenme ve sportif arasında sportif lehine
	Gruplarıçi	260.663	877	.30			
	Toplam	266.113	882				
Rekreasyonel Liderlik Ölçeği	Gruplararası	1.84	5	.37	3.57	**	Turizm ve dinlenme arasında turizm lehine
	Gruplarıçi	90.491	877	.11			
	Toplam	92.334	882				
Girişimcilik Ölçeği	Gruplararası	10.138	5	2.03	7.86	**	Turizm, sanatsal, kültürel, toplumsal, dinlenme ve sportif arasında sportif lehine
	Gruplarıçi	226.309	877	.25			
	Toplam	236.447	882				

Tablo 8’e Katılımcıların demokratik liderlik alt boyutundan elde ettikleri puan ortalaması rekreasyon amacı değişkeni ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $F(5, 877)=.47$; $p>.05$. Otokratik liderlik ile rekreasyon amacı karşılaştırıldığında dinlenme ve sportif amaçları arasında sportif amaç lehine anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir, $F(5, 877)=3.67$; $p<.05$. Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması rekreasyon amacına göre karşılaştırıldığında turizm ve dinlenme amaçları arasında turizm amacı lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir, $F(5, 877)=3.57$; $p<.05$. Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinden katılımcıların aldıkları puan ortalaması ile rekreasyon amacı karşılaştırıldığında turizm, sanatsal, kültürel, toplumsal, dinlenme ve sportif amaçlar arasında sportif amaç lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır, $F(5, 877)=7.86$; $p<.05$).

Tablo 9. Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

	Demokratik Liderlik	Otokratik Liderlik	Rekreasyonel Liderlik	Girişimcilik
Demokratik Liderlik	1			
Otokratik Liderlik	-.14**	1		
Rekreasyonel Liderlik	.62**	.70**	1	
Girişimcilik	.33**	.12**	.34**	1

**p<.01

Tablo 9'a göre Analiz sonuçları incelendiğinde; demokratik liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r_1=.33$, $p<.05$), otokratik liderlikle girişimcilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r_2=.12$, $p<.05$) ve rekreasyonel liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucu görülmektedir ($r_3=.34$, $p<.05$).

Tablo 10. Girişimciliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	β	SS	CR	p	R ²
Demokratik Liderlik					
Otokratik Liderlik Girişimcilik	1.51	.19	7.93	.000	.14

Tablo 10 dikkate alındığında, demokratik liderlik ve otokratik liderlik ile girişimcilik arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğu görülmektedir, ($\beta=1.51$; $p<.05$). Regresyon analizinden elde edilen sonuçlar demokratik ve otokratik liderliğin girişimcilik özelliğini %14 oranında açıkladığını ifade etmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, rekreasyonel liderlik davranışlarının girişimcilik özellikleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu alanda yapılan diğer çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencilerinin veya belirli bir bölümün girişimcilik düzeylerini demografik değişkenlere göre değerlendirdiği belirtilmiştir. Bu çalışma ise rekreasyonel liderlerin cinsiyet, üniversiteye giriş puan türü, eğitim seviyesi, sınıf düzeyi, gelir düzeyi gibi değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın bulguları şunlardır:

Cinsiyet değişkenine göre, demokratik liderlik, otokratik liderlik ve rekreasyonel liderliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, Türetgen Özalp vd., (2017) ve Bozgüney, (2021) tarafından yapılan çalışmalarla uyumludur. (11,12) Ancak, katılımcıların girişimcilik puan ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, Aksoy ve Yalcınoy, (2018), Atasoy ve Aktaş, (2020) Naktiyok ve Timuroğlu, (2009) ve Gümül ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (13-16). Bu çalışmalar, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla risk alma ve kendine güvenme eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir. Buna karşın, Çakır Dolu ve arkadaşları, (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların girişimcilik düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (17).

Sınıf değişkenine göre, girişimcilik, otokratik, demokratik liderlik ve liderlik ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç, bizim çalışmamızın aksine,

Atasoy ve Aktaş, (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin girişimcilik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu çelişmektedir (14). Bu farklılık, mezuniyete yaklaşan öğrencilerin iş hayatına atılma kaygısı nedeniyle girişimcilik faaliyetlerine daha fazla ilgi duymaları ile açıklanabilir.

Üniversiteye giriş puan türü değişkenine göre, girişimcilik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, Akçakanat ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan benzer bir çalışmayla uyumludur (18). Ancak, Yamak ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, sayısal puan türü ve özel yetenek ile üniversite eğitimine yerleştirilen bireylerin diğer bölümlere göre daha fazla girişimcilik özellikleri gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (19). Ayrıca, Korkmaz (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, sınıf faktörünün girişimcilik üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı ve 1. sınıftan son sınıfa kadar alınan girişimcilik eğitimiyle girişimcilik düzeyinin son sınıf öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür (20). Bu durumun sebebi, bizim çalışma grubumuzun daha önce girişimcilikle ilgili ders, seminer vb. gibi bir eğitimi almamış olması olabilir.

Gelir düzeyi değişkenine göre, girişimcilik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre, gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların girişimcilik düzeyi daha yüksektir. Bu sonuç, Can (2014) tarafından yapılan benzer bir araştırmada da girişimcilik skoru ile gelir düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucunu desteklemektedir (21). Arpat ve Akbaş (2020) tarafından ön lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların girişimcilik eğilimlerinin de yüksek olduğu görülmüştür (22). Bu sonuç ile üst düzey gelir grubunda yer alan katılımcılar hata yapmaktan korkmayıp risk almaya daha yatkın oldukları söylenebilir.

Rekreasyon faaliyetlerine katılma amaçlarına göre, demokratik liderlik alt boyutu ile rekreasyon amacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, otokratik liderlik alt boyutu ile karşılaştırıldığında pasif (dinlenme) ve aktif (sportif) amaçlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, sportif aktiviteler lehinedir. Karaküçük ve Yetim (1996) (5) tarafından yapılan bir çalışmada, "Yarışmasız etkinliklerde demokratik, yarışmalı etkinliklerde (Rekreatif amaçlı kazanma ve başarıma duygularının olduğu ve bu duyguların etkinliği cazip kıldığı çeşitli sporlarda olduğu gibi) demokratik davranışla beraber otokratik, oyun ve eğlenceye yönelik etkinliklerde ise çoğunlukla müsadeci bir liderlik yöntemi söz konusu olabilmektedir." (5) şeklinde ifade etmiştir. Sportif aktivitelerin doğası gereği rekabetin devreye girmesi, takım ruhunu ele alacak otokratik bir liderin takımı başarıya taşımalarının muhtemel olduğunu göstermektedir.

Demokratik Liderlik ve Otokratik Liderlik ile Girişimcilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demokratik liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, otokratik liderlikle girişimcilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ve rekreasyonel liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucu görülmektedir. Bu sonuç, Kızıltay (2010) yüksek lisans tez çalışmasında da benzer şekilde bulunmuştur (23). Kızıltay (2010) girişimcilik düzeyi en yüksek liderlik tipinin demokratik liderlik,

ardından otokratik liderlik tarzı benimseyenler olduğunu belirtmiştir (23).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine dayalı yapılan analizlerde demokratik liderlik, otokratik liderlik ve rekreasyonel liderlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ancak, cinsiyet değişkenine göre yapılan girişimcilik puanı karşılaştırmasında, erkekler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, cinsiyetin girişimcilik eğilimleri üzerinde belirgin bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Gelir düzeyi değişkenine dayalı karşılaştırmalarda, yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların girişimcilik özelliklerinin, orta gelir düzeyindekilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, ekonomik durumun bireylerin girişimcilik düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir.

Demokratik liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki belirlenirken, otokratik liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ve rekreasyonel liderlik ile girişimcilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca, demokratik ve otokratik liderliğin toplamda girişimcilik özelliğini %14 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, liderlik tarzlarının girişimcilik üzerindeki etkilerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmemize katkı sağlamaktadır.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 03/11/2022 tarih ve E-77082166-302.08.01-499363 karar numaralı "Etik Komisyon Raporu" alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

References

- Maslow A. A theory of human motivation. Lulu.com; 1974.
- Kula S, Çakar B. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg. 2015;6(12):191–210.
- Kraus RG. Recreation program planning today. (No Title). 1985;
- Russel R V. Leadership in recreation. 2. baskı. McGraw-Hill, editör. 2001.
- Karaküçük S, Yetim A. Rekreasyon Etkinliklerinde Liderlik Ve Fonksiyonları. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg. 1996;1(1):64–76.
- Ayyıldız Durhan T, Kayhalak F, Kurtipek S, Yenel F. Rekreasyonel Liderlik Davranışı Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg. 30 Nisan 2022;27(2):127–42.
- Robert A. Hisrich, Michael P. Peters, Dean A. Shepherd. Entrepreneurship. 7. baskı. New York: McGraw-Hill Education; 2006.
- Anju EN, Mathew A. Entrepreneurial leadership: A new managerial chore in the era of rampant changes. Int J Appl Res. 2017;3(7):744–6.
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler. 33. baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2018.
- Creswell JW. Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches. 2. baskı. California: SAGE; 2003.
- Türetgen Özalp İ, Ballı E, Erdem Artan İ. Lider Ortaya Çıkışında Cinsiyet ve Kişiliğin Etkisinin Yapıyı Harekete Geçirme Türü Görevde İncelenmesi. Psikol Çalışmaları. 2017;37(2):19–50.
- Bozgüney R. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin liderlik düzeyleri ve özgünlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2021.
- Aksoy C, Yalcınoy A. Girişimcilik Eğilimlerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Bus Econ Res J [Internet]. 29 Ekim 2018;9(4):901–9. Available at: <http://www.berjournal.com/?p=4176>
- Atasoy I, Aktaş AB. The Effect of Gender and Other Factors on the Entrepreneurship Perception of Nursing Students. J Acad Res Nurs [Internet]. 2020; Available at: <http://jarengteah.org/eng/jvi.aspx?pdire=jaren&plng=eng&un=JAREN-89421&look4=>
- Naktiyok A, Timuroğlu MK. Öğrencilerin Motivasyonel Değerlerinin Girişimcilik Niyetleri Üzerine Etkisi Ve Bir Uygulama. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Derg. 2009;23(3):85–103.
- Gümül F, Çalık A, Halit K. Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Girişimcilik Eğilimlerini İncelemeye Yönelik Bir Araştırma. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sos Bilim Derg. 2017;19(2):91–107.
- Çakır Dolu İlknur, Dönmez Temucin E, Arslan Özkan H. Hemşirelik Öğrencilerinin Girişimcilik Düzeyleri İle Bazı İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi. Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 2, 293-315. 2016;11(2):293-315.
- Akçakanat T, Mücevher MH, Çarıkçı İH. Sözel, Sayısal Ve Eşit Ağırlık Bölümlerinde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Girişimcilik Eğilimlerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sdü Örneği. Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg. 2014;16(2):137–153.
- Yamak B, Çebi M, Eliöz M. Üniversitelerde Girişimcilik Eğitimi Kimlere Verilmelidir? Turkish Stud Sci [Internet]. 2019;Volume 14(Volume 14 Issue 3):1159–68. Available at: <http://www.turkishstudies.net/files/turkishstudies/47918766-2f31-40cd-8df6-b81ffec3642d.pdf>
- Korkmaz O. Üniversite Öğrencilerinin Girişimcilik Eğilimlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Bülent Ecevit Üniversitesi Örneği. Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg [Internet]. 2012;14(2):209–26. Available at: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akuiibfd/issue/1620/20306>
- Can MF. Veteriner Fakültesi Öğrencilerinin Girişimcilik Potansiyel ve Eğilimlerinin Analizi: Mustafa Kemal Üniversitesi Örneği. Van Vet J. 2014;25(3):81–6.
- Arpat B, Akbaş TT. Ön Lisans Öğrencilerinde Girişimcilik Eğiliminin Demografik Değişkenler ile İlişkisi. J Yaşar Univ [Internet]. 31 Ocak 2020;15(57):1–14. Available at: <https://dergipark.org.tr/tr/doi/10.19168/jyasar.604911>
- Kızıltay E. Yöneticilerin Liderlik Tarzlarına Göre Girişimcilik Özelliklerinin İncelenmesi: Turizm Sektöründe Bir Araştırma. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2010.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: The aim was to determine to what extent recreational leadership behaviors predicted entrepreneurial characteristics. Additionally, the study examined how the relationship between recreational leadership behaviors and entrepreneurial traits varied according to socio-demographic variables.

Literature Review: Entrepreneurs stood out as individuals with superior abilities in creative thinking, opportunity perception, and risk management (7). Entrepreneurship was a process involving change, transformation, innovation, and the planning of activities. This process included the formation of values that positively impacted the market in which the individual operated. Undoubtedly, one of the characteristics that entrepreneurs had to possess was leadership qualities. Entrepreneurial leadership was a form of leadership that enabled individuals to embrace the organization's vision and, in parallel, generate innovative ideas and behaviors. Entrepreneurial leaders were individuals who, in the competition they were involved in, analyzed opportunities well and benefited from these opportunities to surpass individuals and institutions (8).

Methodology: The methodology of the study utilized the relational survey model, which aimed to determine the presence and level of relationships between two or more variables. The research collected data by administering a personal information form, the Recreational Leadership Behavior Scale, and the Entrepreneurship Scale for University Students to participants. The study group consisted of a total of 883 individuals enrolled in the 2022-2023 academic year in Ankara. Among these participants, 691 were identified as female (78.3%), and 192 were identified as male (21.7%). Analyses conducted on socio-demographic variables such as gender and income level of the participants evaluated the relationships between democratic leadership, autocratic leadership, recreational leadership scores, and entrepreneurial characteristics. Statistical methods such as Pearson's product-moment correlation coefficient, multiple regression analysis, T-test, and One Way Anova (one-way analysis of variance) were employed in the analyses. Excel and SPSS 25 package programs were used for data analysis.

Result and Conclusions: Statistically significant differences were not found in terms of the gender variable in democratic leadership, autocratic leadership, and recreational leadership scores. However, the average entrepreneurship score of participants showed a significant difference based on the gender variable, favoring males. It was determined that participants with a high-income level had a higher level of entrepreneurship compared to individuals with a moderate-income level. A positive moderate-level relationship was found between democratic leadership and entrepreneurship. A positive low-level relationship was observed between autocratic leadership and entrepreneurship. A positive moderate-level relationship was identified between recreational leadership and entrepreneurship. It was concluded that democratic and autocratic leadership explain entrepreneurship traits to an extent of 14%. According to the results of this study, analyses based on the gender variable did not reveal statistically significant differences among democratic leadership, autocratic leadership, and recreational leadership scores. However, a significant difference favoring males was identified in the comparison of entrepreneurship scores based on the gender variable. This finding suggests that gender may have a notable impact on entrepreneurial tendencies. In comparisons based on the income level variable, it was determined that participants with a high-income level had higher entrepreneurial traits than those with a moderate-income level. This finding indicates that economic status can influence individuals' entrepreneurial levels. While a positive moderate-level relationship was identified between democratic leadership and entrepreneurship, a positive low-level relationship was observed between autocratic leadership and entrepreneurship. Additionally, a positive moderate-level relationship was observed between recreational leadership and entrepreneurship. Furthermore, it was found that democratic and autocratic leadership together explained entrepreneurship traits by 14%. These results contribute to a broader perspective in evaluating the impact of leadership styles on entrepreneurship.

Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Examination of the Relationship Between the Self-Confidence and the Levels of Material Maturity of High School Students with and Without Sports

Seval Çalık ¹, * Tuncay Öktem ²

¹ Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, TÜRKİYE / sevalbuyukbozkoyun@gmail.com / 0000-0001-9757-9642

² Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE / tuncayoktem@bayburt.edu.tr / 0000-0003-2770-1774

* Corresponding author

Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiş ve 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Özet: Bu çalışmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, akademik başarı durumlarına, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşp farklılaşmadığı, öz güven ile ahlaki olgunluk arasındaki ilişki ile ahlaki olgunluğun özgüven üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Erzincan ilinde milli eğitim bakanlığına bağlı liselerde eğitim gören 435 lise öğrencisinden anket tekniğiyle toplanmıştır. Anket formunda kişisel bilgi formu, özgüven ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği yer almıştır. Araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin hem iç özgüven ve hem de dış özgüven düzeyleriyle ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bulgular cinsiyete, akademik başarı durumuna, fiziksel egzersiz yapma durumuna, annenin fiziksel egzersiz yapma durumuna ve babanın fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Araştırma neticesinde lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin hem de ahlaki olgunluklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, fiziksel egzersiz yapma, ahlaki olgunluk, özgüven.

Abstract: This study aimed to examine the relationship between the self-confidence and moral maturity levels of high school students who do and do not do physical exercise. In the study, whether the self-confidence and moral maturity levels of high school students differ according to their gender, academic success, regular physical exercise, mother's regular physical exercise and father's regular physical exercise, the relationship between self-confidence and moral maturity and the effect of moral maturity on self-confidence were investigated. It was also examined whether they differed or not. Quantitative research methods and relational screening model were used in the research. The data of the research were collected by survey technique from 435 high school students studying in high schools affiliated with the Ministry of National Education in Erzincan province. The survey form included a personal information form, self-confidence scale and moral maturity scale. The findings of the research showed that there are positive and significant relationships between high school students' internal self-confidence and external self-confidence levels and their moral maturity levels. The findings showed that there were significant differences according to gender, academic success, physical exercise status, mother's physical exercise status and father's physical exercise status. As a result of the research, it was concluded that there is a positive significant relationship between high school students' self-confidence and moral maturity and that self-confidence predicts moral maturity. It has been determined that high school students who do physical exercise have higher self-confidence and moral maturity.

Keywords: High school students, physical exercise, moral maturity, self-confidence.

Received: 18.11.2023 / Accepted: 25.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1392462>

Citation: Çalık, S., Öktem, T. (2024). Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 77-85.

GİRİŞ

Türk Dil Kurumu'na (TDK) (1) göre “öz güven” kavramı “İnsanın kendine güvenme duygusu” olarak tanımlanmaktadır. Mutluer (2) ise özgüvenin doğuştan edinilen, fakat zamanla törpülenen, sevilabilir olma ve yeterli olma duygusu olduğunu ifade etmiştir. Bilgin (3) de özgüvenin önel bir durum olduğunu vurgulayarak bireyin davranışlarını etkilediğini ve sabit bir özelliğe sahip olmadığını aktarmıştır. Ayrıca “bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi...” hissetmesi şeklinde de tanımlanmıştır (4).

Çeşitli yaklaşımlara göre tanımlaması değişen ahlaki olgunluk kavramı şu şekilde ifade edilebilir: “(...) kişinin ahlaki davranışın ortaya çıkış sürecinde rol oynayan akli, duygusal ve davranışa dönük becerileri bir bütünlük içerisinde geliştirerek, benimsenen ahlak anlayışına en üst düzeyde uygun tavır geliştireceği bir yetkinleşme sürecidir” (5). Ahlaki duygu, tutum ve davranış açısından en üst düzeyde olma ve buna en uygun anlamı sunan özelliklerin ifadesi şeklinde de ifade edilmektedir (6). Ahlaki olgunluk, Aktürk'ün (7) de söylediği gibi doğru ve yanlış olanın bilgisine sahip olmaktan ibaret değildir; çünkü sahip olunan bilgiye uygun davranış sergilenmesini de gerektirir.

Günümüzün teknoloji odaklı toplumunda geçmiş yıllarda insanların hayatta kalma faaliyetleri ve enerji harcaması için yapılan fiziksel çalışmalar azalmıştır; insan yaşam tarzı önemli ölçüde değişmiştir. Bu değişiklik, modern yaşamı giderek daha yerleşik hale getiriyor (8). Fiziksel hareketsizlik ile karakterize edilen yerleşik bir yaşam tarzı, çok sayıda sağlık riski ile ilişkilidir. Bu nedenle, bilim adamları, ev işlerine ve aktif işe gidip gelmeye ek olarak, kaybedilen fiziksel aktiviteyi telafi etmek için insanların günlük yaşamlarına düzenli egzersizin dahil edilmesi gerektiğini öne sürüyorlar (9).

Fiziksel egzersiz, her insanın doğal bir arzudur ve gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için çok önemlidir. İnsanlar hareket ederek çevrelerini ve kendilerini en iyi şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirler. Zamansal ve mekânsal ortamları keşfetmenin yanında diğer insanlar ile iletişimde bulunarak aslında kendi deneyimlerini de tecrübe edebilirler. Hareket yoluyla sınırlarını ve güçlü yönlerini fark ederek, zihinsel ve bedensel bağlantının nasıl ele alınacağını öğrenebilirler. Fiziksel egzersiz, sağlıklı bir yaşam bakımından bütün bireyler için elzemdir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, gençlerin istenmeyen kötü

alışkanlıklardan uzak durmalarına fayda sağlayacağı gibi sağlıklı büyümelerine, gelişmelerine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayacaktır. Dünya Sağlık Örgütü bireylerin yaptıkları fiziksel egzersizlerin sürekliliğinin önemine değinmiştir. Buna göre Dünya Sağlık Örgütü'nün bireyler için egzersiz önerileri; Haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz, haftada en az 75-150 dakikalık şiddetli aerobik egzersiz veya haftanın her günü orta ve şiddetli yoğunlukta egzersize eşdeğer bir çalışma, sağlık faydaları sağladığında haftada iki veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteler yapmalı şeklindedir (10).

Spor, "hareket yoluyla bireyin fizyolojik, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimini destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşen olarak" tarif edilmiştir (11). Spor, düzenli olarak uygulandığında sinir ve kas sisteminin gelişiminde, yani psikomotor gelişimde etkilidir (12). Buna karşın spora olan ilginin temelinde tek başına bu ayrıntıyı (gelişimi) göstermek yanlış olabilir. Örneğin Bozdağ ve Özbek (13) lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, obez öğrencilerin diğer öğrencilere göre spor yapmaya daha yatkın olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Fiziksel egzersiz ve özgüven arasındaki bağlantının incelenmesinden önce, özgüvenin genel olarak tanımıyla anlaşılabilmesi önem arz etmektedir. Türk Dil Kurumu'na göre "öz güven" şeklinde yazılan terim için "İnsanın kendine güvenme duygusu" tanımı yapılmıştır. Özgüven, fiziksel egzersizle bağlantılı olarak iki konuda kullanılan bir terimdir. Özgüven, sporcuların başarısı ve spordaki devamlılığı için bir ihtiyaç olarak tarif edilmektedir (1).

Tıpkı özgüven ve onunla ilgili kavramlarda olduğu üzere, ahlaki olgunluğun da oluşmasında farklı unsurlar bulunmaktadır. Yine özgüvende olduğu gibi, ahlaki olgunluğun oluşmasında da ilk sıra aile kurumu olarak gösterilmiş, çocuk ve gençlerin ahlaki özelliklerin, ebeveynlerini yansıttığı açıklanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmanın amacına uygun olarak araştırmada nicel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Bu araştırmada iki ölçek arasındaki ilişki incelenmek istendiği için nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model birbiriyle ilişkili olduğu varsayılan iki veya daha fazla değişkenden birbirlere bağlantılı olan değişimleri incelemeyi hedeflemektedir (14). Araştırmadaki katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, akademik başarı durumlarına, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşım farklılaşmadığı ve ahlaki olgunluğun özgüven üzerine etkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın Önemi: Araştırmada ele alınan konunun önemi, sosyal hayatta görünen değişimle doğrudan bağlantılıdır. Sosyal hayatın değişime uğraması ise sürekli değişen hayat şartları, aile yapısındaki değişimler ve öğrenci

tutum ve davranışlarının değişikliğine bağlanmaktadır. Şöyle ki lise öğrencilerinin genel olarak lisans veya ön lisans eğitimini hedeflemektedir. Türkiye'deki her lise öğrencisiyle bir rekabet içinde olduğu anlaşılabilmektedir. 2022 yılında üniversite sınavına üç milyonu geçkin kişinin girdiği düşünüldüğünde, rekabetin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireysel ve grup olarak ders çalışan, özel ders alan, etüt ve benzeri ek destek olanaklarından faydalanan lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz ve diğer aktivitelere ne kadar zaman ayırabileceği bir soru işareti oluşturmaktadır.

Sosyal hayata dönük bir diğer değişim ise, sosyalleşme yöntemiyle ilgilidir. Gelişen teknoloji, internet ve internet araçlarına olan erişimin yaygınlaşması, lise öncesi kesimlerden başlayarak bireylerin sanal (dijital) dünyada daha çok zaman geçirmesine olanak tanımıştır. Örneğin fiziksel egzersiz yerine e-spor, sohbet yerine "chat", gezip görmek yerine video blog gibi alternatifler, lise öğrencileri dahil diğer tüm toplum tabakalarını etkilemiştir. Dolayısıyla bir sosyalleşme aracı veya yöntemi olarak düşünülebilecek fiziksel egzersiz faaliyetleri önceye göre ikinci plana itilmiştir.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın verimli şekilde yürütülebilmesi ve herhangi bir aksaklık yaşanmaması için evren olarak Erzincan ilindeki resmi liseler dikkate alınmıştır. Yani araştırmanın evreni Erzincan ilinde bulunan 42 resmi kurum lisesinin öğrencileridir. MEB'in resmi verilerine göre 2021-2022 eğitim öğretim yılında Erzincan'da liselere kayıtlı 10.635 öğrenci bulunmaktadır. Örneklem yöntemi kullanılmıştır. İsrail (15), 15 bin ila 20 bin arasındaki evren büyüklüğü için 392 sayısının örneklem için yeterli olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle evren içerisinde 400 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiş ve araştırma sonunda 435 örneklem sayısına ulaşılmıştır. Örneklem içerisinde farklı cinsiyetten, sınıf düzeyinden ve okul türünden öğrenci bulunmasına dikkat edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın verileri anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket formu hazırlanırken ilgili alanyazın dikkatli şekilde incelenmiştir. Anket formu hazırlanırken uzman görüşü de alınmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmuştur: Kişisel bilgi formu, özgüven ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği.

Kişisel bilgi formu: Anket formunun bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini hedefleyen sorular yöneltilmiştir. Bu sorular ile cinsiyet, düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu hakkında bilgiler elde edilmiştir.

Özgüven Ölçeği: Bu ölçek Akın (16) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçek 33 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. 17 madde iç özgüven boyutunu ve 16 madde de dış özgüven boyutunu meydana getirmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları iki boyutun toplam varyansın %43,6'sını açıkladığını ve faktör yükleri 0,31-0,75 aralığında olduğunu göstermiştir. Güvenirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için 0,83, dış özgüven için 0,85, iç özgüven için ise 0,83 değerleri elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik değerlerine baktığımızda ölçeğin tamamı için 0,94, dış özgüven için 0,87, iç özgüven için ise 0,97 olduğu görülmüştür. Geliştirilen

ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri 0,30 ile 0,72 aralığındadır (16).

Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Ahlaki Olgunluk Ölçeği Şengün ve Kaya (6) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir. 66 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte negatif yönlü olarak puanlanan 14 madde bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlik analizi için gerçekleştirilen test-tekrar test analizi güvenilirlik katsayısının 0,88 olduğunu ve test-yarı test güvenilirlik katsayısının ise 0,89 olduğunu göstermiştir. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının ise 0,93 olduğu tespit edilmiştir (6).

Verilerin Analizi: Araştırmanın anket formları aracılığıyla toplanan verilerini analiz etmek üzere IBM SPSS 26,0 kullanılmıştır. Frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler katılımcılara ait demografik bulguları ve ölçekleri tanımlayıcı bulguları sunmak için kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanarak analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak ölçeklere ait verilerin dağılımlarının normallliği analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenin iki alt grubu olması durumunda bağımsız örneklem t testi ve bağımsız değişkenin üç ve daha fazla alt grubu olması durumunda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi gruplar arası farklılıkları analiz etmek için, ilişkiyi analiz etmek için pearson korelasyon ve etkiyi analiz etmek için regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıları Tanımlayan Demografik Bulgular

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Erkek	211	48,5
	Kız	224	51,5
Yaş (\bar{X} =15,8)	13-14 yaş	86	19,8
	15 yaş	110	25,3
	16 yaş	84	19,3
	17 yaş	113	26,0
	18-21 yaş	41	9,4
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	120	27,6
	10. Sınıf	94	21,6
	11. Sınıf	139	32,0
	12. Sınıf	82	18,9
Lise Türü	Anadolu Lisesi	116	26,7
	Meslek Lisesi	130	29,9
	Spor Lisesi	90	20,7
	İmam Hatip Lisesi	99	22,8
Akademik Başarı	Düşük	38	8,7
	Orta	321	73,8
	Yüksek	76	17,5
Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	160	36,8
	Yapmıyor	275	63,2
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	225	51,7
	Ortaokul	103	23,7
	Lise	80	18,4
	Üniversite ve üzeri	27	6,2
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	120	27,6
	Ortaokul	124	28,5
	Lise	126	29,0
	Üniversite ve üzeri	65	14,9
Anne Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	34	7,8
	Yapmıyor	401	92,2
Baba Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	62	14,3
	Yapmıyor	373	85,7
Gelir Düzeyi	Düşük	68	15,6
	Orta	327	75,2
	Yüksek	40	9,2

Tablo 1'deki bulgulara göre; Erkek katılımcıların oranı %48,5 ve kız katılımcıların oranı ise %51,5'tir. Katılımcıların yaşları ortalaması 15,8'dir ve standart sapması 1,33'dür. Katılımcılardan yaşları 13-14 arasında olanların oranı %19,8, 15 yaşında olanların oranı %25,3, 16 yaşında olanların oranı %19,3, 17 yaşında olanların oranı %26,0 ve yaşları 18-21 arasında olanların oranı da %9,4'tür. Katılımcıların %27,6'sı 9. sınıf, %21,6'sı 10. sınıf, %32,0'ı 11. sınıf ve %18,9'u da 12. sınıftır. Anadolu lisesinde okuyan katılımcıların oranı %26,7, meslek lisesinde okuyan katılımcıların oranı %29,9, spor lisesinde okuyan katılımcıların oranı %20,7 ve imam hatip lisesinde okuyan katılımcıların oranı da %22,8'dir. Katılımcıların %8,7'inin akademik başarılarının düşük olduğu, %73,8'inin akademik başarılarının orta olduğu ve %17'inin de akademik başarılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %36,8'inin düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptıkları ve geriye kalan %63,2'sinin ise düzenli fiziksel egzersiz yapmadıkları saptanmıştır. Katılımcılardan annesi ilkököl mezunu olanların oranının %51,7 olduğu, ortaokul mezunu olanların oranının %23,7 olduğu, lise mezunu olanların oranının %18,4 olduğu ve üniversite ve üzeri mezunu olanların oranının ise %6,2 olduğu anlaşılmıştır. Katılımcılardan babası ilkököl mezunu olanların oranının %27,6 olduğu, ortaokul mezunu olanların oranının %28,5 olduğu, lise mezunu olanların oranının %29,0 olduğu ve üniversite ve üzeri mezunu olanların oranının ise %14,9 olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan annesi düzenli fiziksel egzersiz yapanların oranının %7,8 ve babası düzenli fiziksel egzersiz yapanların oranının ise %14,3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
İç Özgüven	17	0,84
Dış Özgüven	16	0,84
Özgüven TOPLAM	33	0,91
Ahlaki Olgunluk	66	0,94

Tablo 2'deki bulgulara göre; İç özgüven ve dış özgüven alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayısının 0,84 olduğu tespit edilmiştir. Özgüven ölçeğinin tamamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur. Ahlaki olgunluk ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı ise 0,94 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları 0,80 ve üzerinde olan ölçekler yüksek güvenilirlikte ölçekler olduğundan (17) özgüven ve ahlaki olgunluk ölçekleri yüksek güvenilirlikli olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Ölçeklerinin Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Min.	Max.	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
İç Özgüven	1,88	5,00	3,96	0,550	-0,65	0,71
Dış Özgüven	1,94	5,00	3,90	0,580	-0,59	0,37
Özgüven TOPLAM	1,91	5,00	3,93	0,530	-0,60	0,55
Ahlaki Olgunluk	2,45	4,94	4,16	0,460	-0,65	0,04

Tablo 3'teki bulgulara göre; Katılımcıların iç özgüven ortalamasının 3,96 ve dış özgüven ortalamasının da 3,90 olduğu görülmektedir.

Anket formunda özgüven ölçeğindeki 3 değerinin "ara sıra" ve 4 değerinin de "genellikle" ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine özgüvenle ilgili sunulan davranış örneklerini genellikle gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların özgüvenlerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların ahlaki olgunluk ortalamasının 4,16 olduğu görülmektedir. Anket formunda ahlaki olgunluk ölçeğindeki 4 değerinin “çoğu zaman” ve 5 değerinin de “her zaman” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine ahlaki olgunlukla ilgili sunulan davranış örneklerini çoğu zaman gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların ahlaki olgunluklarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3’te normallik analiziyle ilgili bulgular da gösterilmiştir. Bu çalışmada normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Tabloda bu değerlerin ± 1 arasında değişen değerler aldıkları görülmektedir. ± 1 aralığında yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin veri dağılımlarının normal olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (18). Bu nedenle araştırmanın verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir ve araştırmanın analizlerine parametrik testlerle devam edilmiştir.

Tablo 4. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Akademik Başarı Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Akademik Başarı	n	\bar{X}	Ss	K.T.	Sd	K.O.	F	p		
İç Özgüven	Düşük ^a	38	3,62	0,59	G.A.	10,23	2	5,12	18,10	0,00	c>a
	Orta ^b	321	3,94	0,55	G.İ.	122,13	432	0,28			c>b
	Yüksek ^c	76	4,23	0,42	Top.	132,36	434				b>a
Dış Özgüven	Düşük ^a	38	3,57	0,60	G.A.	9,51	2	4,75	15,22	0,00	c>a
	Orta ^b	321	3,87	0,56	G.İ.	134,99	432	0,31			c>b
	Yüksek ^c	76	4,16	0,53	Top.	144,50	434				b>a
Özgüven TOPLAM	Düşük ^a	38	3,60	0,57	G.A.	9,87	2	4,93	18,69	0,00	c>a
	Orta ^b	321	3,90	0,52	G.İ.	114,06	432	0,26			c>b
	Yüksek ^c	76	4,20	0,43	Top.	123,92	434				b>a
Ahlaki Olgunluk	Düşük ^a	38	3,85	0,49	G.A.	4,32	2	2,16	10,75	0,00	c>a
	Orta ^b	321	4,18	0,43	G.İ.	86,84	432	0,20			b>a
	Yüksek ^c	76	4,23	0,50	Top.	91,16	434				

Tablo 4’deki bulgulara göre; Akademik başarı grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=18,10$ ve $p<0,05$, $F=15,22$ ve $p<0,05$, $F=18,69$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın yüksek grubu ile düşük ve orta grubu arasında ve yüksek grubu lehine olduğu ve ayrıca orta grubu ile düşük grubu arasında ve orta grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların özgüven düzeyleri akademik başarısı orta ve düşük olan katılımcılarınkinden ve ayrıca akademik başarısı orta olan katılımcıların özgüven düzeyleri de akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Akademik başarı grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=10,75$ ve $p<0,05$). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın yüksek grubu ile düşük grubu arasında ve yüksek grubu lehine olduğu ve ayrıca orta grubu ile düşük grubu arasında ve orta grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden ve ayrıca akademik başarısı orta olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri de akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo5. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Erkek	211	4,02	0,540	0,16	0,69	2,18	0,03
	Kız	224	3,90	0,560				
Dış Özgüven	Erkek	211	3,96	0,560	1,04	0,31	2,04	0,04
	Kız	224	3,84	0,590				
Özgüven TOPLAM	Erkek	211	3,99	0,530	0,03	0,87	2,23	0,03
	Kız	224	3,87	0,540				
Ahlaki Olgunluk	Erkek	211	4,11	0,480	2,52	0,11	-2,56	0,01
	Kız	224	4,22	0,430				

Tablo 6. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Durumu	n	\bar{x}	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	160	4,01	0,59	2,92	0,09	1,56	0,12
	Yapmıyor	275	3,93	0,53				
Dış Özgüven	Yapıyor	160	4,01	0,58	0,58	0,45	3,22	0,00
	Yapmıyor	275	3,83	0,56				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	160	4,01	0,56	1,96	0,16	2,54	0,01
	Yapmıyor	275	3,88	0,51				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	160	4,22	0,48	0,20	0,65	2,06	0,04
	Yapmıyor	275	4,13	0,44				

Tablo 5'deki bulgulara göre; Cinsiyet grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=2,18$ ve $p<0,05$, $t=2,04$ ve $p<0,05$, $t=2,23$ ve $p<0,05$). Erkek öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam düzeyinin kız öğrencilerine göre daha yüksek belirlenmiştir.

Cinsiyet grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının da istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,56$ ve $p<0,05$). Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin erkek öğrencileri göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6'daki bulgulara göre; Düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven puan farklılıklarının

Tablo 7. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Annenin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	n	\bar{x}	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	34	4,21	0,54	0,25	0,62	2,72	0,01
	Yapmıyor	401	3,94	0,55				
Dış Özgüven	Yapıyor	34	4,17	0,57	0,29	0,59	2,88	0,00
	Yapmıyor	401	3,88	0,57				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	34	4,19	0,53	0,36	0,55	2,96	0,00
	Yapmıyor	401	3,91	0,53				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	34	4,01	0,65	20,11	0,00	-1,50	0,14
	Yapmıyor	401	4,18	0,44				

Tablo 7'deki bulgulara göre; Annenin düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($t=2,72$ ve $p<0,05$, $t=2,88$ ve $p<0,05$, $t=2,96$ ve $p<0,05$).

Annesi düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin annesi

istatistiki olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($t=1,56$ ve $p>0,05$). Diğer taraftan, fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=3,22$ ve $p<0,05$, $t=2,54$ ve $p<0,05$).

Düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=2,06$ ve $p<0,05$). Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t=-1,50$ ve $p>0,05$). Annesi düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyi ile annesi düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinin benzer düzeydedir.

Tablo 8. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Babanın Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	n	\bar{x}	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	62	4,09	0,54	0,01	0,94	1,98	0,05
	Yapmıyor	373	3,94	0,55				
Dış Özgüven	Yapıyor	62	4,12	0,52	1,40	0,24	3,31	0,00
	Yapmıyor	373	3,86	0,58				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	62	4,10	0,51	0,09	0,76	2,81	0,01
	Yapmıyor	373	3,90	0,53				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	62	4,11	0,54	5,52	0,02	-0,94	0,35
	Yapmıyor	373	4,17	0,44				

Tablo 8'deki bulgulara göre; Baba düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır ($t=1,98$ ve $p<0,05$, $t=3,31$ ve $p<0,05$, $t=2,81$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, babası düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin babası düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Baba düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($t=-0,94$ ve $p>0,05$).

Tablo 9'daki bulgulara göre; Özgüven toplamı ile ahlaki olgunluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,43$ ve $p<0,05$). Benzer olarak iç özgüven

ve dış özgüven alt boyutları ile de ahlaki olgunluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,39$ ve $p<0,05$, $r=0,42$ ve $p<0,05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların iç özgüvenleri ve dış özgüvenleri arttığı zaman onların ahlaki olgunluk düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 9. Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişkilerin Analizi

Değişkenler	1	2	3	4
1.İç Özgüven	1			
2.Dış Özgüven	0,79**	1		
3.Özgüven TOPLAM	0,94**	0,95**	1	
4.Ahlaki Olgunluk	0,39**	0,42**	0,43**	1

** Değişkenler arasındaki ilişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 10. Ahlaki Olgunluğun Özgüven Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken: Özgüven toplam							
Bağımsız Değişken	B	S. Hata	β	T	p	VIF	D-W
Sabit	1,86	0,21		8,75	0,00		
Ahlaki olgunluk	0,50	0,05	0,43	9,82	0,00	2,05	1,90
R: 0,47		F: 96,47					
Düzeltilmiş R ² : 0,18		p: 0,96					

Tablo 10'daki bulgulara göre; Ahlaki olgunluk özgüven toplamı üzerinde %18'lik bir varyans açıklamaktadır ve açıklanan bu varyans miktarı istatistiki olarak anlamlıdır ($F=96,47$ ve $p<0,05$). Bulgular ayrıca ahlaki olgunluğun özgüven toplamı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ($\beta=0,43$ ve $p<0,05$). Bulgulara göre ahlaki olgunluk puanında meydana gelen 1 puanlık bir artış özgüven toplam puanında 0,50 puanlık bir artışla neticelenmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin cinsiyete, akademik başarı durumuna, fiziksel egzersiz yapma durumuna, annenin fiziksel egzersiz yapma durumuna ve babanın fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Erkek lise öğrencilerinin kız öğrencilerden, akademik başarısı yüksek olan lise öğrencilerinin akademik başarısı daha düşük olan öğrencilerden fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz yapmayan lise öğrencilerden, annesi ve babası fiziksel egzersiz yapan öğrencilerinin annesi ve babası fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerden daha yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara dayanarak, lise öğrencilerinin özgüvenleri açısından cinsiyetin, akademik başarının, düzenli fiziksel egzersiz yapmanın ve anne ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmalarının belirleyici faktörler olduğu yorumu yapılabilir.

Alanda daha önce yapılmış araştırmaların bulgularına bakıldığında özgüven düzeylerini etkileyen faktörlerle ilgili birbirinden farklı sonuçların alındığı görülmektedir. Kutlu (19) tarafından yapılan araştırmada erkek öğrencilerin ve akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan öğrencilerin özgüven düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bilgin (3) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenlerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, disiplin cezası alma durumuna ve lise türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer taraftan, akademik başarı durumuna ve sosyo-ekonomik düzeye göre lise öğrencilerinin özgüveninin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Dirik (20) İstanbul ilinde lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında erkek öğrencilerin ve akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Esati (21) Sırbistan'ın Sancak bölgesindeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında lise öğrencilerinin özgüveninin cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Özgüvenin lise türüne ve ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ve ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ateş (22) yaptığı araştırmada İstanbul ili Küçükçekmece ilçesindeki bir Anadolu lisesindeki öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygusu düzeylerinin akademik başarıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular erkek öğrencilerin, ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin ve akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, sınıf düzeyine ve gelir düzeyine göre özgüven düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın lise öğrencilerinin ahlaki olgunluklarıyla ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin annenin ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, lise öğrencilerinin anne ve babalarının düzenli fiziksel egzersiz yapma durumları farklılaşsa dahi onların ahlaki olgunluk düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin cinsiyete, akademik başarı durumuna ve düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin erkek öğrencileri göre daha yüksek olduğu ortaya çıkartılmıştır. Akademik başarısı daha yüksek olan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara dayanarak, lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları açısından cinsiyetin, akademik başarının ve düzenli fiziksel egzersiz yapmanın belirleyici faktörler olduğu yorumu yapılabilir.

Alanda daha önce yapılmış araştırmaların bulgularına bakıldığında ahlaki olgunluk düzeylerini etkileyen faktörlerle ilgili birbirinden farklı sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Uzun ve Yılmaz (23) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Düzce (24) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında erkek öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin kız öğrencileri göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına dayanılarak düzenli fiziksel egzersiz yapma faktörünün lise öğrencilerinin hem özgüvenleri hem de ahlaki olgunluk düzeyleri açısından belirleyici olduğu ortaya çıkartılmıştır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin daha yüksek olduğu hem de ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan araştırmalar bu araştırmada elde edildiği gibi fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin özgüven ve ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Efe (25) Sakarya ilinde MEB'e bağlı okullarda düzenli fiziksel egzersiz yapan lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği deneysel araştırmasında 9 ay boyunca düzenli fiziksel egzersiz etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin ve atılganlık düzeylerinin fiziksel egzersiz etkinliklerine katılmayan akranlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aydoğan (26) gerçekleştirdiği araştırmasında

Ankara, Yozgat, Kayseri, Kırşehir ve Çorum illerinde, Çocuk Evleri Sitesi Müdürlüklerinde koruma ve bakım altında bulunan lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarıyla özgüven düzeyleri ve sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları bu öğrencilerin spora yönelik tutum düzeyleri arttıkça özgüven düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Benzer olarak, aktif olarak fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin de özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spora yönelik tutum ve aktif olarak spor yapma ile sosyal uyum arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Gündoğdu (27) yaptığı araştırmada İstanbul ili Kartal ve Sultanbeyli ilçelerindeki okullarda öğrenim gören okul takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaşları arasındaki kız öğrencilerin özgüvenlerini ve benlik saygılarını incelemiştir. Araştırmanın bulguları okul takımında olan öğrencilerin özgüven düzeylerinin okul takımında olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, okul takımı bulunma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkiyle ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin hem iç özgüven ve hem de dış özgüven düzeyleriyle ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu dayanılarak, lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ahlaki olgunlukları arasında karşılıklı bir ilişki bulunduğu, lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri arttığı zaman ahlaki olgunluk düzeylerinin de arttığı, benzer olarak, ahlaki olgunluk düzeyleri arttığı zaman özgüvenlerinin de arttığı yorumu yapılabilir.

Ayrıca, lise öğrencilerinin özgüvenlerinin ahlaki olgunlukları üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluk üzerinde %18'lik bir varyans açıkladığı ortaya çıkartılmıştır. Lise öğrencilerinin özgüven puanında meydana gelen 1 puanlık bir artışın ahlaki olgunluk puanında 0,37 puanlık bir artışla neticelendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde özgüven ve ahlaki olgunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. Bilgin3 Kocaeli ilindeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında özgüven ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin özgüvenleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığını göstermiştir.

Araştırma neticesinde lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin hem de ahlaki olgunluklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel egzersiz yapmayan bireylerin özgüvenlerinin düşük olduğu görülmüştür. Spor yapmayan öğrencilerin olumsuz davranış sergileme oranının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öneriler

- Lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğundan, iki türlü uygulamanın da birbirini destekleyici öngörülerek, öğrencilerin hem özgüvenlerini hem de ahlaki olgunluklarını arttırmak amacıyla sportif faaliyetlere

katılımı artırarak kazanma ve kaybetme duygusunu aşılacak şekilde, fair play duygusunu yaşatarak geliştirilebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin hem özgüven düzeylerinin hem de ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunduğundan öğrencilerin düzenli fiziksel egzersiz yapmalarını sağlayacak imkânlar geliştirilmelidir. Ayrıca, öğrenciler düzenli fiziksel egzersiz yapmaları için motive edilebilir ve cesaretlendirilebilir. Öğrencilere öğretmenleri örnek olarak bunu aşılabilirler.
- Kız öğrencilerin ve akademik başarıları düşük olan öğrencilerin özgüvenleri daha düşük olarak bulunduğundan bu türdeki öğrencilerin özgüven düzeylerini arttırmak için bireysel görüşmeler ve özgüven ve ahlaki olgunlukla ilgili olumlu örnekler içeren seminerler yapılarak bu öğrencilerin özgüven ve ahlaki olgunluk düzeyinin artışı için çalışmalar yapılabilir.
- Gelecekteki araştırmalarda lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkiler incelenirken bu ilişkiye etki edebilecek sosyo ekonomik çevre ve ailede bulunan kardeş sayısı gibi faktörlerin etkileri de araştırılabilir.
- Gelecekteki araştırmalar lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluklarını incelerken nicel araştırmaların yanında nitel araştırmacıların sıklıkla yöntem bilim eksikliklerinden doğan uygulama sorunlarına karşı kavramsal bir zemin oluşturmayı hedeflemesi amacıyla nitel araştırmalarla da desteklenebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bayburt Üniversitesi etik kuruluna izin için başvurulmuş ve gerekli olan izin alınmıştır (12.08.2022, oturum sayısı: 09, karar sayısı: 189).

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Kaynaklar

- Türk Dil Kurumu (TDK). Öz güven Kavramı 2023. <https://sozluk.gov.tr/>
- Mutluer S. Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara; 2006.
- Bilgin O. Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2011.
- Turan Başoğlu S. Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2007.
- Tekin İ. Ahlaki Olgunluk Kavramı Üzerine Kuramsal Bir Çözümleme. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2017;6(5):2275-98.
- Şengün M, Mevlüt K. Ahlaki olgunluk ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2007;24(24-25):51-64.
- Aktürk E. Ahlak-Benlik Bütünlüğü: Ahlaki Kimlik. Şarkiyat. 2021;13(3):1126-43.

8. Freese J, Klement RJ, Ruiz-Núñez B, Schwarz S, Lötzerich H. The Sedentary (R)evolution: Have We Lost Our Metabolic Flexibility? *F1000Research*. 2017;6, 1787.
9. Malm C, Jakobsson J, Isaksson A. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review With Insight Into The Public Health of Sweden. *Sports*. 2019;7(5):127.
10. World Health Organization (WHO). International Statistical Classification of Diseases and related Health Problems: Alphabetical Index: World Health Organization; 2004.
11. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu H. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Human Sciences*. 2018;15(4).
12. Kaya Sarıdede Ş. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
13. Bozdağ B, Özbek S. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;3(2):395-406.
14. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık. 2004.
15. Israel GD. Determining Sample Size. University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agriculture Sciences, EDIS, Florida. 1992.
16. Akın A. Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007; 7,(2): 165-175
17. Nakip M, Yaraş E. SPSS Uygulamalı Pazarlamada Araştırma Teknikleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 2017.
18. George D. SPSS for Windows Step by Step. A simple Study Guide and Reference (10.e). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc. India; 2011.
19. Kutlu EB. İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2001.
20. Dirik K. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.
21. Esati A. Ergenlerin Özgüven Oluşturmalarında Dindarlığın Rolü (Sancak Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017.
22. Ateş A. Öğrencilerin Özgüven ve Sorumluluk Duygusunun Akademik Başarı Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
23. Uzun M., Yılmaz B. Spor eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;4(2):187-94.
24. Düzce HA. Eğitim fakültesi Öğrencilerinin Demokratik Algı ve Tutumları İle Ahlaki Olgunlukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
25. Efe M. 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2007.
26. Aydoğan M. Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
27. Gündoğdu H. Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi: Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2019.

EXTENDED SUMMARY

Purpose of the research: This study aimed to examine the relationships between self-confidence and moral maturity levels of high school students who do and do not do physical exercise. In the study, whether the self-confidence and moral maturity levels of high school students differ according to their gender, academic success, regular physical exercise, mother's regular physical exercise and father's regular physical exercise, and the effect of moral maturity on self-confidence were investigated.

Literature Review: According to the Turkish Language Association (1), the concept of "self-confidence" is defined as "a person's feeling of self-confidence". Mutluer (2) stated that self-confidence is the feeling of being lovable and sufficient, which is acquired from birth but is diminished over time. The concept of moral maturity, the definition of which varies according to various approaches and therefore has no agreed-upon definition, can be expressed as follows: "It is a competency process in which a person will develop an attitude in accordance with the adopted understanding of morality at the highest level by developing the mental, emotional and behavioral skills that play a role in the emergence of moral behavior in an integrated manner"(5). In today's technology-driven society, physical work for survival activities and energy expenditure has decreased; human lifestyle has changed significantly. This change makes modern life increasingly sedentary (8). A sedentary lifestyle characterized by physical inactivity is associated with numerous health risks. Therefore, scientists suggest that, in addition to household chores and active commuting, regular exercise should be included in people's daily lives to compensate for lost physical activity (9). Physical exercise is a natural desire of every person and is very important for the healthy development of young people. People can best perceive and define their environment and themselves by moving. In addition to exploring temporal and spatial environments, they can actually experience their own experiences by communicating with other people. By recognizing their limits and strengths through movement, they can learn how to handle mental and physical connection. Physical exercise is essential for all individuals for a healthy

life. Participation in regular physical activities will help young people stay away from unwanted bad habits and will contribute to their healthy growth, development and socialization. Sport has been described as "an important component that supports the physiological, emotional, social, motor and mental development of the individual through movement and ensures energy balance and healthy life" (11). When practiced regularly, sports are effective in the development of the nervous and muscular system, that is, psycho-motor development (12).

Methodology: IBM SPSS 26.0 was used to analyse the data collected through questionnaire forms. Descriptive statistics such as frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation were used to present demographic findings of the participants and descriptive findings of the scales. The reliability of the scales was analysed by calculating the internal consistency coefficients (Cronbach Alpha). The normality of the distribution of the data belonging to the scales was analysed by using skewness and kurtosis values. If the independent variable has two subgroups, the independent sample t test and if the independent variable has three or more subgroups, the one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used to analyze the differences between the groups, pearson correlation analysis to analyze the relationship, and regression analysis to Decipher the effect.

Result and Conclusions: The findings of the research showed that there are positive and significant relationships between high school students' internal self-confidence and external self-confidence levels and their moral maturity levels. The findings showed that there were significant differences according to gender, academic success, physical exercise status, mother's physical exercise status and father's physical exercise status. As a result of the research, it was concluded that there is a positive significant relationship between high school students' self-confidence and moral maturity and that self-confidence predicts moral maturity. It has been determined that high school students who do physical exercise have higher self-confidence and moral maturity.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between Stress Coping Styles and Life Satisfaction of Faculty of Sports Sciences Students

*Ebru Olcay Karabulut¹

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / eokarabulut@gazi.edu.tr / 0000-0002-6086-5255

Özet: Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanımı tercih edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun evrenini, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise tasadüfi olarak seçilen ve araştırmaya gönüllü katılan 236 kadın, 224 erkek toplam 460 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin homojen dağılım sergiledikleri tespit edildikten sonra parametrik analizlerden t-Testi ve Anova testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşam doyumları ve Stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, kadınların stresle baş etmede iyimser yaklaşım tercih ettikleri, yaşın stresle başa çıkma tarzlarına ve yaşam doyumuna etkisinin olmadığı, antrenörlük bölümü öğrencinin kendine güvenli baş etme tarzlarını benimsediği, rekreasyon öğrencilerinin ise işlevsel olmayan boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı tercih ettiği bulunmuştur. Sonuçlarda ayrıca, 4. Sınıfların kendine güvenli yaklaşım tercih ettiği, 3. Sınıfların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu, gelir seviyesinin yüksekliği işlevsel baş etme tarzlarını benimsemeyi etkilediği ve yaşam doyumunu olumlu etkilediği, düşüklüğünde ise işlevsel olmayan tarzlar benimsemeyi etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yaşam doyumunu, stres, stresle başa çıkma.

Abstract: This study examines the relationship between stress -coping styles and the life satisfaction of sports sciences faculty students. In this study, the relational survey model, a quantitative research method, was preferred. The population of the study group consists of university students studying at Gazi University Sport Sciences Faculty, and the sample consists of a total of 396 students, 236 female, and 224 male, who were randomly selected and voluntarily participated in the research. “The Styles of Coping with Stress Scale (S.C.S.S.)” adapted by Şahin ve Durak (1995) and “Life Satisfaction Scale (L.S.S.)” adapted by Baysal ve Dağlı (2016) were used to collect data. The research data showed a homogeneous distribution, the t-test and ANOVA test from parametric analyses were used. The significance level was determined as 0.05 in the study. Pearson Correlation Analysis evaluated the relationship between students' life satisfaction and stress-coping strategies. As a result, it was found that women preferred an optimistic approach to coping with stress, age did not affect coping strategies and life satisfaction, coaching students adopted self-confident coping strategies, while recreation students preferred dysfunctional submissive and helpless approaches. The results also found that 4th graders chose a self-confident path, 3rd graders had high life satisfaction, and high income level affected the adoption of functional coping strategies. It positively affected life satisfaction, and low-income groups influenced the adoption of non-functional systems.

Keywords: University students, life satisfaction, stress, stress -coping.

Received: 30.11.2023 / Accepted: 25.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1398149>

Citation: Karabulut, E.O. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 86-94.

GİRİŞ

Dünya teknoloji, haberleşme, bilim gibi alanlarda çok hızlı gelişmekte ve bunun sonucunda da bireylerin günlük yaşantılarında ve çalışma hayatlarında birçok değişiklik meydana gelmektedir. Bu değişikliklerin bazıları hayatı kolaylaştırırsa da değişikliklere ayak uydurabilme durumu bireylerde fiziksel ve psikolojik olarak sorunlara sebep olabilmektedir. Bu sorunların başında çağın en yaygın olumsuz duygu durumlarından biri olan stres gelmektedir.

Stres kavramı hayatın içindeki mutlak unsurlardan birisidir. Kişiden kişiye değişiklik gösteren bir durum olduğu için de net bir tanımlama yapmak zordur (1). Literatürdeki en genel tanımlardan birisi Baltaş ve Baltaş (1996) tarafından yapılmış olup “fiziksel ve ruhsal bütünlüğün zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olabileceği gibi bireysel bütünlüğü zorlayan ve bozan etkenler” olarak tanımlanmaktadır (2). Stres kavramını ilk kullanan kişi olan Selye’ye göre ise stres “vücudun gelen uyarılara karşı aşınma oranıdır” şeklinde tanımlanmaktadır.

Stresin ister olumlu ister olumsuz etkileri onunla bir mücadeleyi ön plana çıkartmaktadır. Bireylerin stresin olumsuz etkilerine daha az maruz kalmak amacıyla yaptıkları mücadele stresle başa çıkma stratejilerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine sebep olmuştur. Folkman ve Lazarus başa çıkmayı “çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler” olarak

tanımlanmaktadır (3). Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkma tarzlarının bazılarının etkisiz bazılarının ise etkili yöntemler olarak sınırlandırılabilirliğini söylemektedir (4). “Sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım” sergilemenin etkili başa çıkma tarzları olarak ifade edilebilirken “çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımında etkisiz başa çıkma tarzları olarak ifade edilebileceğini belirtmiştir. Hayatın getirdiği stresli durumlarla başa çıkabilmek bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarına, bireylerin hayattan zevk almalarına ve yaşamlarını doyumlu hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Yaşam doyumunu kavramı ise ilk kez Neugarten ve ark (1961) tarafından kullanılmış ve “bireyin beklentileri (ne istediği) ile elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılması sonucu elde edilen durum ya da sonuç” olarak tanımlanmıştır (5). Yaşam doyumunu ifadesinden, sadece belirli bir durum ile alakalı doyum değil, yaşamdaki genel doyum anlaşılmalıdır (6). Yaşam doyumunu kişinin psikolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkileyen önemli unsurlardan birisidir (7). Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında günlük hayattan mutlu olmak, yaşamayı anlamlı bulmak, olumlu kişisel kimlik, sağlık ve kişisel güven, ebeveyn ve akraba ilişkileri, yardım etme, öğrenme, kendini anlayabilme, sosyalleşme ve sosyal olumlu ilişkiler kurma bulunmaktadır (8).

Spor yapan bireyler, stresten uzaklaşma, özgüven artışı, zinde olma hali ve belirlenen bir amaç için çaba sarf edip ulaşmanın mutluluğunu hissettiklerini belirtmişlerdir (9). Bundan dolayı yaşam doyumu stresle başa çıkma ve spor birbirleri ile pozitif yönde etkileşim göstermektedirler. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın konusu ile ilgili ayrı ayrı çalışmalar göze çarpmaktadır ancak stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları konusunun beraber araştırıldığı çalışmaların eksikliği göze çarpmaktadır. Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile Yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada, nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanımı tercih edilmiştir. Tarama modeli, var olan veya daha önceki bir durumu gerçek bir şekilde tanımlamaya yönelik bir modeldir. Genel tarama yöntemi, büyük bir evrende var olan çokça ögeyi inceleyerek bu evren için bir kanaat edinmeye çalışır. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişken arasındaki beraber olan değişimleri araştırır. Bu modelde, değişkenler arasında bir değişimin olup olmadığı ve eğer varsa bu değişimin nasıl gerçekleştiği üzerinde durulur (10).

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunun evrenini, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklemini ise tesadüfi olarak seçilen ve araştırmaya gönüllü katılan 236 erkek, 224 kadın toplam 460 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik değişkenler tablosu

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	236	51,3
	Kadın	224	48,7
Yaş	18-20	194	42,2
	21-23	134	29,1
	24-26	132	28,7
Bölüm	BESÖ	164	35,7
	Antrenörlük eğitimi	112	24,3
	Rekreasyon	93	20,2
	Spor Yöneticiliği	91	19,8
Sınıf	1	111	24,1
	2	122	26,5
	3	101	22,0
	4	126	27,4
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	192	41,7
	Orta	184	40,0
	Yüksek	84	18,3

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun %51,3'ünün (236 kişi) erkek, % 48,7'sinin (224) kadın olduğu; % 42,2'sinin (164 kişi) 18-20 yaş aralığında, %29,1'inin (134) 21-23 yaş aralığında, %28,7'sinin (132 kişi) 24-26 yaş aralığında olduğu, %35,7'sinin (164 kişi) öğretmenlik bölümünde, %24,3'ünün antrenörlük eğitimi bölümünde, %20,2'sinin (93 kişi) rekreasyon bölümünde ve % 19,8'inin ise spor yöneticiliği bölümünde okuduğu görülmektedir. Tabloda ayrıca grubun %

24,1'inin (111 kişi) 1. Sınıf, %26,5'inin (122 kişi) 2.sınıf, % 22'sinin (201 kişi) 3.sınıf ve % 27,4'ünün (126 kişi) 4.sınıfta okuduğu, %41,7'sinin (192 kişi) ekonomik durumunu düşük olarak algıladığı, %40'ının orta olarak algıladığı ve %18,3'ünün ise (84 kişi) yüksek olarak algıladığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte ilk olarak Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır (4). 30 madde ve 4'lü likert tipli bir ölçektir. "Kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama" yaklaşımı olmak üzere 5 alt faktörden oluşmuştur. "Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım" alt boyutlarının ortalamalarının artması bireyin işlevsel başa çıkma tarzlarına başvurduğu; "çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım" alt boyutlarından aldığı puanları arttıkça ise kişinin işlevsel olmayan başa çıkma tarzına başvurduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. 5 sorudan oluşan 5'li likert tipinde olan ölçekten alınan yüksek puan yüksek yaşam doyumuna işaret eder. Alınabilecek en düşük puan 5 iken, en yüksek puan 25'tir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur ve iç tutarlık katsayısı 0.86'dır (11).

Verilerin Analizi: Veriler bilgisayar ortamında SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin analizi için frekans (n) ve yüzde (%) değerleri alınmıştır. Yapılan homojenlik testi sonucuna göre verilerin homojen olduğu tespit edilmiştir. Bulguları elde etmek için parametrik testlerden t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır ve sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkileri test etmek üzere Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
SBTÖ	Sosyal Destek	Erkek	236	55,95	15,18	3,77	,125
		Kadın	224	58,56	16,70		
	Boyun Eğici	Erkek	236	37,20	16,86	3,30	,226
		Kadın	224	35,58	19,52		
Çaresiz	Erkek	236	55,59	16,63	6,14	,185	
	Kadın	224	49,98	16,89			
İyimser	Erkek	236	61,62	17,38	3,66	,000*	
	Kadın	224	55,39	19,04			
Kendine Güvenli	Erkek	236	67,17	17,71	2,78	,116	
	Kadın	224	62,69	21,40			
TOPLAM	Erkek	236	54,75	9,51	5,18	,214	
	Kadın	224	51,54	11,94			
YDÖ	TOPLAM	Erkek	236	7,42	2,11	1,13	,256
		Kadın	224	7,66	2,34		

$p < 0,05$

Tablo 2'deki verilerde öğrencilerin SBTÖ ölçeği "İyimser Yaklaşım" alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). YDÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
SBTÇ	Sosyal Destek	18-20	194	57,13	16,62	G.ararası	1670,48	2	838,24	3,22	,041	-
		21-23	134	31,60	15,81	G.içi	118327,03	457	258,92			
		24-26	132	57,99	15,55	Toplam	119997,51	459				
	Boyun Eğici	18-20	194	38,64	19,00	G.ararası	14,77	2	7,38	,022	,979	-
		21-23	134	38,21	17,54	G.içi	155473,33	457	340,20			
		24-26	132	38,47	18,49	Toplam	155488,10	459				
	Çaresiz	18-20	194	50,78	18,01	G.ararası	556,86	2	278,43	,917	,400	-
		21-23	134	52,43	17,08	G.içi	138772,15	457	303,65			
		24-26	132	49,55	16,88	Toplam	139329,02	459				
	İyimser	18-20	194	58,44	18,41	G.ararası	707,03	2	353,51	1,03	,355	-
		21-23	134	57,08	19,34	G.içi	155740,13	457	340,78			
		24-26	132	60,33	17,57	Toplam	156447,16	459				
Kendine Güvenli	18-20	194	64,63	21,29	G.ararası	1184,05	2	592,03	1,31	,269	-	
	21-23	134	67,80	21,48	G.içi	205605,06	457	449,90				
	24-26	132	67,95	20,80	Toplam	206789,12	459					
TOPLAM	18-20	194	53,58	10,67	G.ararası	164,09	2	82,05	,669	,513		
	21-23	134	55,01	11,67	G.içi	56030,73	457	122,60				
	24-26	132	54,33	11,02	Toplam	56194,83	459					
YDÖ	Toplam	18-20	194	7,63	2,28	G.ararası	2,90	2	1,453	,291	,748	-
		21-23	134	7,48	2,14	G.içi	2285,38	457	5,001			
		24-26	132	7,45	2,25	Toplam	2288,29	459				

Tablo 3'deki verilerde hem SBTÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarında hem de YDÖ toplam puan ortalamalarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırma grubunun okuduğu bölüm değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bölüm	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
SBTÖ	Sosyal Destek	1	164	56,75	16,65	G.ararası	2965,46	3	988,48	3,85	,011	-
		2	112	60,95	18,59	G.içi	117032,04	456	256,64			
		3	93	55,96	12,92	Toplam	119997,51	459				
		4	91	62,14	14,15							
	Boyun Eğici	1	164	35,16	17,32	G.ararası	3480,00	3	1160,00	3,48	,001*	1-3
		2	112	39,36	18,28	G.içi	152008,10	456	333,35			
		3	93	42,56	18,52	Toplam	155488,10	459				
		4	91	39,13	19,55							
	Çaresiz	1	164	45,74	16,85	G.ararası	7516,955	3	2505,65	8,66	,000*	1-2 1-3
		2	112	54,47	16,95	G.içi	131812,06	456	289,06			
		3	93	55,17	18,40	Toplam	139329,02	459				
		4	91	51,48	15,79							
İyimser	1	164	57,09	21,80	G.ararası	3369,40	3	1123,13	3,34	,019	-	
	2	112	58,64	13,91	G.içi	153077,75	456	335,69				
	3	93	56,10	17,95	Toplam	156447,16	459					
	4	91	63,75	16,46								
Kendine Güvenli	1	164	62,11	23,41	G.ararası	9422,12	3	3140,71	7,25	,000*	2-1	
	2	112	73,07	17,02	G.içi	197366,99	456	432,82				
	3	93	63,67	19,87	Toplam	206789,12	459					
	4	91	69,24	20,93								
TOPLAM	1	164	50,55	10,76	G.ararası	3667,94	3	1222,64	10,61	,065	-	
	2	112	57,04	9,78	G.içi	52526,88	456	115,19				
	3	93	54,89	10,87	Toplam	56194,83	459					
	4	91	56,62	11,61								
YDÖ	Toplam	1	164	7,36	2,11	G.ararası	47,18	3	15,72	3,20	,045	-
		2	112	7,05	2,26	G.içi	2241,10	456	4,91			
		3	93	7,13	2,35	Toplam	2288,29	459				
		4	91	7,69	2,19							

* $p<0,05$ Gruplar: 1 (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği), 2 (Antrenörlük Eğitimi), 3 (Rekreasyon), 4 (Spor Yöneticiliği).

Tablo 4'e göre öğrencilerin SBTÖ sosyal destek yaklaşımı ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemişken, boyun eğici yaklaşım ($F=3,48$; $p ,001<,05$), çaresiz yaklaşım ($F=8,66$; $p ,000 <,05$), kendine güvenli yaklaşım ($F=7,25$; $p ,000<,05$) alt boyutlarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boyun eğici (Ort: 42,56) ve çaresiz yaklaşım (Ort: 55,17) puanlarının,

antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ise kendine güvenli yaklaşım (Ort:73,07) puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo da ayrıca YDÖ toplam puan ortalamalarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sınıf	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
SBTÖ	Sosyal Destek	1	111	61,86	15,53	G.ararası	4947,10	3	1649,03	6,53	,000*	1-4
		2	122	59,24	16,80	G.içi	115050,40	456	252,30			
		3	101	60,89	15,52	Toplam	119997,51	459				
		4	126	53,57	15,55							
	Boyun Eğici	1	111	39,52	17,97	G.ararası	1524,53	3	508,17	1,50	,212	-
		2	122	39,78	21,53	G.içi	153963,56	456	337,63			
		3	101	35,08	16,28	Toplam	155488,10	459				
		4	126	38,98	16,91							
	Çaresiz	1	111	52,38	17,43	G.ararası	1527,39	3	509,13	1,68	,169	-
		2	122	51,81	19,20	G.içi	137801,62	456	302,19			
		3	101	47,53	16,42	Toplam	139329,02	459				
		4	126	51,44	16,19							
	İyimser	1	111	58,90	18,04	G.ararası	3661,21	3	1220,40	3,64	,013	-
		2	122	60,36	18,57	G.içi	152785,94	456	335,05			
		3	101	61,54	16,93	Toplam	156447,16	459				
		4	126	54,23	19,29							
Kendine Güvenli	1	111	61,03	23,91	G.ararası	5486,36	3	1828,79	4,14	,005*	4-1	
	2	122	68,75	21,58	G.içi	201302,75	456	441,45				
	3	101	67,38	21,41	Toplam	206789,12	459					
	4	126	69,66	15,16								
TOPLAM	1	111	55,34	10,79	G.ararası	1121,60	3	373,86	3,09	,027	-	
	2	122	55,60	10,80	G.içi	55073,22	456	120,77				
	3	101	54,32	9,37	Toplam	56194,83	459					
	4	126	51,78	12,43								
YDÖ	Toplam	1	111	7,70	2,278	G.ararası	68,02	3	22,67	4,65	,003*	3-4
		2	122	7,59	2,15	G.içi	2220,27	456	4,86			
		3	101	7,89	2,30	Toplam	2288,29	459				
		4	126	6,84	2,06							

*p<0.05

Tablo 5'e göre öğrencilerin SBTÖ boyun eğici, çaresiz ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemişken, sosyal destek yaklaşım (F=6,53; p ,001<,05) ve kendine güvenli yaklaşım (F=4,14; p ,000<,05) alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıf öğrencilerinin sosyal destek (Ort: 61,86) ve kendine güvenli yaklaşım (Ort: 55,17) puanlarının, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ise kendine güvenli yaklaşım (Ort:69,66) puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Tablo da ayrıca YDÖ puan ortalamalarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=4,65; p<0,05). 3. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının (Ort:7,89) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Araştırma grubunun algılanan ekonomik durum değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eko	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	f	P	Fark
SBTÖ	Sosyal Destek	Düşük	192	60,44	16,26	G.ararası	1687,23	2	843,61	3,25	,039	-
		Orta	184	56,35	14,49	G.içi	118310,27	457	258,88			
		Yüksek	84	59,76	18,80	Toplam	119997,51	459				
	Boyun Eğici	Düşük	192	42,15	17,59	G.ararası	6737,86	2	3368,93	10,35	,000*	1-2
		Orta	184	33,86	17,50	G.içi	148750,24	457	325,49			
		Yüksek	84	40,13	20,10	Toplam	155488,10	459				
	Çaresiz	Düşük	192	57,42	16,15	G.ararası	14190,75	2	7095,38	25,91	,000*	1-2 1-3
		Orta	184	46,87	16,76	G.içi	125138,26	457	273,82			
		Yüksek	84	44,88	16,95	Toplam	139329,02	459				
	İyimser	Düşük	192	56,16	19,51	G.ararası	4446,73	2	2223,36	6,68	,001*	2-3
		Orta	184	58,26	16,99	G.içi	152000,43	457	332,60			
		Yüksek	84	64,85	17,81	Toplam	156447,16	459				
	Kendine Güvenli	Düşük	192	66,16	21,37	G.ararası	1168,18	2	584,09	1,29	,274	-
		Orta	184	65,37	19,38	G.içi	205620,93	457	449,93			
		Yüksek	84	69,79	24,42	Toplam	206789,12	459				
	TOPLAM	Düşük	192	53,43	11,06	G.ararası	2261,62	2	1130,81	9,58	,000*	-
Orta		184	51,58	10,20	G.içi	53933,21	457	118,01				
Yüksek		84	54,92	11,77	Toplam	56194,83	459					
YDÖ	Toplam	Düşük	192	6,65	2,05	G.ararası	314,37	2	157,18	36,39	,000*	1-2 1-3
		Orta	184	7,85	1,96	G.içi	1973,92	457	4,31			
		Yüksek	84	8,85	2,36	Toplam	2288,29	459				

*p<0.05

Tablo 6'ya göre öğrencilerin SBTÖ sosyal destek ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemişken, boyun eğici yaklaşım (F=10,35; p ,001<,05) ve çaresiz yaklaşım (F=25,91; p ,000<,05) ve iyimser yaklaşım (F=6,68; p ,000<,05) alt boyutlarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ekonomik durumlarını düşük algılayanların boyun eğici (Ort:42,15) ve çaresiz (Ort: 57,42) yaklaşım puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo da ayrıca YDÖ puan ortalamalarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=36,39$; $p<0,05$). Ekonomik durumlarını yüksek algılayanların yaşam doyumlarının (Ort:8,85) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. SBTÖ ve YDÖ arasındaki ilişki için Korelasyon tablosu

Değişkenler	Sosyal Destek	Boyun Eğici	Çaresiz	İyimser	Kendine Güvenli	SBTÖ	
YDÖ	r	,053	,045	-,231**	,074	,194**	-,008
	p	,261	,338	,000	,111	,004	,866
	n	460	460	460	460	460	460

** $p<0,01$

Tablo 7'ye göre öğrencilerin yaşam doyumları ile çaresiz yaklaşım alt boyutunda ($r=-,231$; $p<0,01$) negatif yönde ve orta düzeyde, kendini güvenli yaklaşım alt boyutunda ise ($r=,194$; $p<0,01$) pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gösterdiği görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde bulgular bölümünden elde edilmiş olan veriler yorumlanarak, veri sonuçlar konu ile ilgili yapılan farklı çalışmalarla incelenmiş, spor bilimleri öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenerek, alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Öğrencilerin SBTÖ “İyimser Yaklaşım” alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin iyimser yaklaşım puanlarının kadınlara oranla yüksek olduğu görülmektedir. Erkeklerin daha işlevsel stresle başa çıkma tarzlarına sahip olduğu ve stresli bir durumda kadınlara oranla daha iyimser bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Toplumların kadın ve erkeklerden beledikleri roller farklılık gösterebilmektedir. Toplumumuzda da erkeklerin daha aktif ve mantıksal; kadınların daha pasif ve duygusal olduğu göz önüne alındığında araştırma bulgularının bu durumdan etkilenmiş olduğu söylenebilir (12). Bulgularda diğer alt boyutlarda ve ölçek genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ekşi (2010) (Kristensen ve Smith, 2003), Ulusal (2020), Otrar ve diğerleri (2002) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda erkeklerin daha iyimser bir strateji belirlediklerini (13–16), Duman (2016), Doğru (2018) ve Ünal'ın (2021) ise çalışmalarında alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (17–19). Bu bulgular araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Tabloda ayrıca YDÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durum öğrencilerin yaşam doyumlarının benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir. Sonuca araştırma grubunun öğrenci olması, ailelerine bağımlı olmaları, henüz hayatın başında olduklarından dolayı beklentilerini henüz tam belirleyememiş olmalarının etkisi olduğu düşünülebilir. Çolak ve Ünal (2020), Chui ve Wong, (2016), Ertekin (2021), Lachmann ve ark. (2016), Özkul ve Cömert (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışma bulguları araştırma bulgularını destekler niteliktedir ((20–23).

Öğrencilerin hem SBTÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarında hem de yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Çankaya ve Çiftçi (2019), Taşgım ve Çağlayan (2011), Aşçı ve ark. (2015), Yazkan, (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer

bulgular elde etmişlerdir ((24–27). Ancak literatürde farklı bulgular tespit edilen çalışmalarda bulunmaktadır (28). Öğrencilerin YDÖ puan ortalamaları yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde Çolak ve Ünal (2020), Kaçık ve Acar (2020), Ertekin (2021), Akyol ve ark. (2018) yaptıkları çalışmalarda yaşam doyumunu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (20,29–31). Ortaya çıkan bu sonuca göre, araştırma grubunun yaşlarının birbirine yakın olması ve sporun içinde olmaları nedeniyle benzer stresli durumlarla karşılaştıkları ve benzer davranışlar sergilemelerinin etkilediği ve yaşam doyumlarının benzer düzeyde olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin SBTÖ'nin boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boyun eğici ve çaresiz yaklaşım yani işlevsel olmayan stratejiler uyguladıkları söylenebilir. Bu tür stratejilerde bireyler yaşanan olumsuz durumların sebebi olarak kendilerini görmektedir, kadenci bir tutum sergilerler ve streten kaynaklanan olumsuz duygu durumlarını yaşamayı kabul ederler. Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ise kendine güvenli yaklaşım tercih ettikleri söylenebilir. Bu tür stratejileri benimseyen kişilerin ise mücadeleci ve stresli durumlardan kurtulmada kendilerine inançlarının yüksek olduğu ve kendilerini güçlü hissettikleri söylenebilir. Üniversitelerin Spor bilimleri fakültelerine ve yüksekokullarına rekreasyon bölümü öğrencilerinin alınma kriterleri ile antrenörlük eğitimi bölümlerine alınma kriterleri farklılık göstermektedir. Antrenörlük eğitimi bölümü kriterlerinin çok daha zorlu olduğu da bilinen bir gerçektir. Bu bölümlerde lisanslı ve aktif sporcu öğrenci sayısı daha fazladır dolayısı ile sporun bireylerde geliştirdiği özelliklerinden birisi olan özgüven bu bölüm öğrencilerinde daha fazla olduğu ve stresli durumlarda kendine güvenli bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Çetin ve Kuru (2010) ve Özdemir (2022) yaptıkları çalışmada benzer bulgular tespit etmişlerdir (32,33).

Tabloda ayrıca YDÖ toplam puan ortalamalarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ortaya çıkan bu sonucu öğrencilerin benzer gelecek kaygılarının etkilediği düşünülebilir. Ülkemizdeki spor eğitimi veren üniversitelerden mezun olan öğrencilerin iş bulma, işyeri açma, gelecek kariyeri gibi konularda benzer şekilde kaygı çektikleri düşünülmektedir. Öğrencilerin ileride öğretmen olamama, antrenörlük yapamama, sporun yöneticilik alanlarında istihdam edilememe ve rekreatif alanlarda iş bulamama kaygılarının yüksekliğinin araştırma bulgularını etkilediği söylenebilir.

Öğrencilerin SBTÖ'nin sosyal destek ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında okudukları sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5). 1. sınıfların sosyal destek yaklaşım puanlarının 4. sınıfların puanlarından yüksek olduğu, 4. sınıfların ise kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının 1. Sınıflardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda 1. sınıf öğrencilerinin stresli bir durumla karşılaştığında analiz edebilmek ve bu durumla baş edebilmek için başkalarından yardım aldığı söylenebilir (4). 4. sınıfların ise bu gibi durumlarda stresle savaşmak istediği, stresle baş etme konusunda kendine güvendiği ve inandığı söylenebilir. 1. Sınıfların üniversite hayatına yeni başlamış olmaları, deneyim eksikliği, aileden ilk defa uzak kalma gibi

durumların bu sonucu etkilediği söylenebilir. Çetin ve Kuru (2010), Avşaroğlu (2007), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir (32,34). Sürük (1994) ise çalışmasında öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça bilişsel başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını belirtmiştir (35).

Tabloda ayrıca 3. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının 4. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu görülmektedir. Eğitimin tüm kademelerinde son sınıf zorlu ve meşakkatlidir. Mezun olduktan sonraki süreçte belirsizlikler öğrencileri olumsuz etkilemektedir. 4. sınıfların üniversite bitirme telaşı, sınav hazırlıkları, iş bulma kaygısı gibi durumların bu sonucu etkilediği düşünülebilir. Zhang ve ark. 2013, Kaçık ve Acar (2020) Sağar, 2018, Çolak ve Ünal (2020), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular tespit edilmiştir (20,29,36,37).

Öğrencilerin SBTÖ boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım alt boyutlarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 6). Ekonomik durumlarını düşük algılayanların boyun eğici ve çaresiz yaklaşım puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre ekonomik durumu düşük bireylerin stresli bir durumda süreci yönetemeyeceği inancına (29) sahip oldukları, yaşanan kötü olayları kendinin suçu olarak gördüğü, çözüm önerileri üretmede yetersiz olduklarını düşündükleri ve kaderci bir tutum sergiledikleri söylenebilir. Altundağ (2011) yaptığı çalışmasında ekonomik geliri düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara pasif tarzlara daha fazla başvurduğunu belirtmiştir (38). Ayrıca Erdem (2015), Korkmaz ve ark. (2014), Akbaş (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular elde etmişlerdir (39–41).

Tablo da ayrıca YDÖ puan ortalamalarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=36,39$; $p<0,05$). Ekonomik durumlarını yüksek algılayanların yaşam doyumlarının (Ort:8,85) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kazanılan aylık gelir tutarından duyulan memnuniyet bireylerin mutlulukları üzerinde etkilidir Bireyleri mutlu eden asgari miktar arttıkça mutluluk ve daha yüksek yaşam doyumlarına sahip olma olasılıkları da artmaktadır (42). Ekonomik gelirin bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen bir değişken olduğunu tespit eden çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir (43–45)

Öğrencilerin yaşam doyumları ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Tablo 7). Bu duruma göre öğrencilerin yaşam doyumları arttıkça çaresiz yaklaşımı daha az kullandıkları, yaşam doyumları arttıkça kendine güvenli yaklaşımları daha fazla kullandıkları söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde Sabırlı ve ark. (2022) stres ile yaşam doyumunu arasında negatif korelasyon, Yıldırım ve Alanizi (2018) yaşam memnuniyetinin stres algısını azalttığını, Çivitci (2015) öğrencilerin stres ve yaşam doyumları arasında negatif ilişki tespit etmiştir (46–48).

Sonuç olarak, kadınların stresle baş etmede iyimser yaklaşım tercih ettikleri, yaşın stresle başa çıkma tarzlarına ve yaşam doyumuna etkisinin olmadığı, antrenörlük bölümü öğrencinin kendine güvenli baş etme stratejilerini benimsediği,

rekreasyon öğrencilerinin ise işlevsel olmayan boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı tercih ettiği bulunmuştur. Sonuçlarda ayrıca, 4. Sınıfların kendine güvenli yaklaşım tercih ettiği, 3. Sınıfların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu, gelir seviyesinin yüksekliği işlevsel baş etme stratejileri benimsemeyi etkilediği ve yaşam doyumunu olumlu etkilediği, düşüklüğünde ise işlevsel olmayan stratejiler benimsemeyi etkilediği tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, bu çalışmanın farklı bölümlerde okuyan öğrenciler ve spor bilimleri eğitimi alan öğrenciler karşılaştırılarak yapılması, farklı spor branşları ile uğraşan sporculara yapılması önerilebilir. Ayrıca üniversitelerin öğrencilerin stresli durumlarla karşılaşmaması için uygun ortamları hazırlaması, karşılaştığında ise nasıl başa çıkacağı ile ilgili eğitimler verilmesi, bu doğrultuda da yaşam doyumlarını yükseltmek için olanaklar sağlaması önerilebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Gazi Üniversitesi Etik Kurulundan 21.11.2023 tarih ve 20 sayılı (E-77082166-604.01.02-809131) izin alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

1. Tekin E, Çilesiz Z, Gede S. Farklı meslek gruplarında çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi [Internet]. 2019 Mar [cited 2023 Nov 28];9(1):79–89. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/679128>
2. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Basa Çıkma Yolları. Remzi. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1996. 9–55 p.
3. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol [Internet]. 1985 [cited 2023 Nov 28];48(1):150–70. Available from: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.48.1.150>
4. Durak A, Şahin N. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi [Internet]. 1995 [cited 2023 Nov 28];34(10):56–73. Available from: <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/34/05.pdf>
5. Kaba İ, Erol M, Güç K. Yetişkin yaşam doyumunu ölçeğinin geliştirilmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2018 Jun 25 [cited 2023 Nov 28];18(1):1–14. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbd/issue/44441/550232>
6. Avşaroğlu S, Engin D, Kahraman A. Teknik öğretmenlerin yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi [Internet]. 2005 [cited 2023 Sep 27];14:115–29. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61791/924051> ifiers and look up for metadata.
7. Aydın B. Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Internet] [master]. [Sakarya]: Sakarya Üniversitesi; 2011 [cited 2023 Nov 9]. Available from: <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/74643>

8. Şener Ş. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri [Internet] [Master]. [Mersin]: Mersin Üniversitesi; 2008 [cited 2023 Nov 2]. Available from: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/219968/yokAcikBilim_322597.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
9. Toros T. Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdusel (Motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. Spor Bilimleri Dergisi [Internet]. 2002 [cited 2023 Oct 27];13(3):24–36. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151408>
10. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Basım; 2005.
11. Dağlı A, Baysal N. Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2016 Oct 15 [cited 2023 Nov 28];15(59). Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/24938/263229>
12. Savaş G. Türkiye'de Yaşayan Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Eşit(siz)liği Algısı. Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi [Internet]. 2018 Oct 17 [cited 2023 Nov 28];1(2):101–21. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/598843>
13. Ekşi H. Personality and coping among Turkish college students: A canonical correlation analysis. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri [Internet]. 2010 [cited 2023 Nov 28];10(4):2159–76. Available from: https://www.researchgate.net/publication/299048630_Personality_and_Coping_among_Turkish_College_Students_A_Canonical_Correlation_Analysis
14. Kristensen SM, Smith PK. The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. Scand J Psychol [Internet]. 2003 Dec 17 [cited 2023 Nov 28];44(5):479–88. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15030114/>
15. Ulusal A. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik veriler ile ilişkisi [Internet] [Phd]. [İzmir]: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi; 2020 [cited 2023 Sep 11]. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/622262.pdf>
16. Otrar M, Ekşi H, Dilmaç B, Şirin A. Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi [Internet]. 2002 [cited 2023 Nov 28];2:477–99. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/akraba.pdf>
17. Duman S. Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi [Internet] [master]. [İstanbul]: Beykent Üniversitesi; 2016 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/710880>
18. Doğru N. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi [Internet] [Phd]. [Ankara]: Ankara Üniversitesi; 2018 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/71869>
19. Ünal S. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki [Internet] [Master]. [İstanbul]: Üsküdar Üniversitesi; 2021 [cited 2023 Nov 27]. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/661079.pdf>
20. Çolak H, Ünal H. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2020 Aug 18 [cited 2023 Nov 27];(7):344–57. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ibad/issue/51777/685268>
21. Chui WH, Wong MYH. Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. Soc Indic Res [Internet]. 2016 Feb 14 [cited 2023 Nov 27];125(3):1035–51. Available from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11205-015-0867-z.pdf>
22. Lachmann B, Sariyska R, Kannen C, Cooper A, Montag C. Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. Psychiatry Res [Internet]. 2016 Apr [cited 2023 Nov 28];238:363–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27011335/>
23. Özkul R, Cömert M. Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 2018 Dec 21 [cited 2023 Nov 28];20(3):707–24. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/603990>
24. Çankaya M, Çiftçi GE. Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2019 Jun 17;19(2):391–414.
25. Taşğın Ö, Çağlayan H. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Van/Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı [Internet]. 2011 [cited 2023 Nov 28];73–82. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/146266>
26. Aşçı Ö, Hazar G, Kılıç E, Korkmaz A. Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2015 [cited 2023 Nov 27];8(4):213–32. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/usaksosbil/issue/21661/504040>
27. Yazkan G. Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocukların aile bireylerinin stresle başa çıkma tarzlarının depresyon ve kaygı düzeylerindeki rolü [Internet] [Master]. [İstanbul]: Üsküdar Üniversitesi; 2018 [cited 2023 Nov 27]. Available from: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/377384>
28. Düğenci A. Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi [Internet] [master]. [Balıkesir]: Balıkesir Üniversitesi; 2018 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12462/3521>
29. Kaçık S, Acar F. Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2020 [cited 2023 Nov 28];2(1):74–90. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kayusosder/issue/55597/749652>
30. Ertekin A. Kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi [Internet]. 2021 [cited 2023

- Nov 28];23(3):128–41. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/65179/837330>
31. Akyol B, Başaran R, Yeşilbaş Y. Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2018 [cited 2023 Nov 12];48:301–24. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/555272>
32. Çetin M, Kuru E. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi [Internet]. 2010 [cited 2023 Nov 27];40(187):193206. Available from: <https://dergipark.org.tr/pub/milliegitim/issue/36197/407039>
33. Özdemir L. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi [Internet] [Phd]. [Konya]: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2022 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12452/8794>
34. Avşaroğlu Selahattin. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi [Internet] [Phd]. [Konya]: Selçuk Üniversitesi; 2007 [cited 2023 Nov 10]. Available from: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/448492>
35. Sürük N. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Internet] [MAster]. [Malatya]: İnönü Üniversitesi; 1994 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <http://hdl.handle.net/11616/1531>
36. Zhang J, Zhao S, Lester D, Zhou C. Life satisfaction and its correlates among college students in China: A test of social reference theory. Asian J Psychiatr [Internet]. 2014 Aug [cited 2023 Nov 28];10:17–20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25042946/>
37. Sağar M. Eğitim fakültesi öğrencilerinin sigara bağımlılığına yönelik tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2018 [cited 2023 Nov 28];10(19):491–507. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/604333>
38. Altundağ G. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi [Internet] [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2011 [cited 2023 Nov 27]. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/296272-1.pdf>
39. Erdem Ç. Aile ve sosyal politikalar bakanlığı il müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki [Internet] [master]. [İstanbul]: İstanbul Arel Üniversitesi ; 2015 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://arelarsiv.arel.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12294/914>
40. Korkmaz M, Yücel AS, Çelebi N, Kılıç B. 7-17 yaş arası farklı gelişimsel özellikleri olan çocuklara sahip ailelerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi [Internet]. 2014 [cited 2023 Nov 28];4(2):16–50. Available from: <https://acikerisim.firat.edu.tr/xmlui/handle/11508/8117>
41. Akbaş S. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale Üniversitesinde bir araştırma. Pamukkale Üniversitesi [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 27]; Available from: <https://hdl.handle.net/11499/2542>
42. Çirkin; Z. Mutluluk ve gelir. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi [Internet]. 2016 [cited 2023 Sep 27];71(2):375–400. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbf/article/180794>
43. Carbonell A. Income and Well-Being: An empirical analysis of the comparison income effect. Journal of Public Economics [Internet]. 2005 [cited 2023 Aug 27];89:114–40. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S00472720400088X>
44. Diener E, Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. Soc Indic Res [Internet]. 2002 [cited 2023 Nov 28];57(2):119–69. Available from: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2350-6_6
45. Frijters P, Haisken-DeNew J, Shields M. Money does matter! Evidence from increasing real income and life satisfaction in East Germany following reunification. Am Econ Rev [Internet]. 2004 Jun [cited 2023 Nov 28];94(3):730–40. Available from: <https://www.jstor.org/stable/3592950>
46. Sabırlı TN, Kocacekşi S, Özbal AF, Çevik H. Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım, stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi. 2022 Jun 30;4(1):18–31.
47. Yildirim M, Alanazi Z. Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. Int J Psychol Stud [Internet]. 2018 Jul 16 [cited 2023 Nov 28];10(3):21. Available from: <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
48. Civitci A. Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. Procedia Soc Behav Sci [Internet]. 2015 Oct [cited 2023 Nov 5];205:271–81. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050958>

EXTENDED ABSTRACT

This study examines the relationship between stress-coping strategies and the life satisfaction of sports sciences faculty students.

Research Problems: Within the scope of the research, answers to the following questions were sought:

1. Is the students' life satisfaction affected by gender, age, grade, department, and economic status variables?
2. Are students' coping strategies with stress affected by gender, age, grade, department, and economic status?
3. Is there a relationship between students' life satisfaction and their coping strategies with stress?

Literature Review: The concept of stress is one of the absolute elements in life. Since it is a situation that varies from person to person, it isn't easy to make a clear definition (1). One of the most general definitions in the literature is produced by Baltaş and Baltaş (1996), who defines it as "a situation that occurs with the strain of physical and mental integrity, as well as factors that strain and disrupt individual integrity (2)."

The struggle of individuals to be less exposed to the adverse effects of stress has led to the emergence and development of coping strategies. Folkman and Lazarus (1985) define coping as "behavioral and emotional reactions exhibited to control the demands and conflicts coming from the environment and internally and to minimize life tension (3)." Dealing with stressful situations will help individuals be psychologically healthier, enjoy life, and feel satisfied.

The concept of life satisfaction is defined as "the state or result obtained as a result of comparing the expectations of the individual (what he/she wants) with what he/she has (what he/she has)" (5). Life satisfaction should be understood as general satisfaction, not just satisfaction with a particular situation (6).

Individuals who do sports have stated that they feel stress relief, increased self-confidence, a fit state, and the happiness of striving for and achieving a determined goal(9). Therefore, life satisfaction, coping with stress, and sports interact positively. When the literature is examined, separate studies on the research subject stand out. Still, the lack of studies in which stress-coping strategies and life satisfaction are investigated stands out. This study examines the relationship between the stress-coping system and the life satisfaction of sports sciences faculty students.

Method: In this study, the relational survey model, a quantitative research method, was preferred. The survey model is a model for describing an existing or previous situation naturally. The correlational survey model investigates the co-occurring changes between two or more variables. This model focuses on whether there is a change between the variables and, if so, how this change occurs (10)

Research Group: The population of the study group consists of university students studying at Gazi University Sport

Sciences Faculty, and the sample consists of a total of 396 students, 232 male, and 164 female, who were randomly selected and voluntarily participated in the research. Along with the personal information form prepared by the researcher, the students were informed about the "Stress Coping Styles Scale (S.C.S.)" adapted by Şahin ve Durak (1995) and the "Life Satisfaction Scale (L.S.S.)" adapted by Dağlı and Baysal (2016) and the voluntary participation form. The participants whose consent was obtained were given the tools and were asked to provide the requested information (4,11).

Data Analysis: The study's data were analyzed with the S.P.S.S. 22 program. The data were analyzed with the S.P.S.S. 24 package program. A homogeneity test was performed after the data were checked and erroneous data were removed. After determining that the research data showed a homogeneous distribution, the t-test and ANOVA test from parametric analyses were used. The Tuket test was used to source the differences detected in the ANOVA test. The significance level was determined as 0.05 in the study. Pearson Correlation Analysis evaluated the relationship between students' life satisfaction and stress-coping strategies.

Result and Conclusions: As a result, it was found that women preferred an optimistic approach to coping with stress, age did not affect coping strategies and life satisfaction, coaching students adopted self-confident coping strategies, while recreation students preferred dysfunctional submissive and helpless approaches. The results also found that 4th graders chose a self-confident path, 3rd graders had high life satisfaction, and high-income level affected the adoption of functional coping strategies. It positively affected life satisfaction, and low-income groups influenced the adoption of non-functional systems.

Examination of Physical Education and Sports Courses in Educational Systems (Germany and Türkiye Example)

Eğitim Sistemlerinde Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin İncelenmesi (Almanya ve Türkiye Örneği)

* Anıl Türkeli¹, Sevinç Namlı²

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Erzincan, Türkiye / anil.turkeli@erzincan.edu.tr / 0000-0002-3961-7759

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye / sevinc.namli@erzurum.edu.tr / 0000-0003-0958-6792

* Corresponding author

Abstract: It is seen that education systems all over the world have basic sciences, arts and sports courses within each structure. The importance of sports classes is increasing day by day in today's world where sedentary lifestyle increases with the age of digitalization. Physical education and sports lessons are important in order to meet the exercise needs of children who have the ability but are not able to do professional sports. When we study the historical development of physical education and sports in Türkiye, we can say that it is mostly influenced by the German education system and educators after the 1920s. German gymnasts worked as physical education and sports teachers in the Ministry of Education. In short, physical education and sports education and its curriculum in the Turkish education system have been influenced by the German education system for years. The aim of this study is to examine the physical education and sports courses in Turkish and German current education systems. As a result of the research, it is seen that although Turkish-German education systems are very different from each other, there is one or more weekly lessons per class in physical education and sports curricula. It is seen that the biggest difference is in primary education. The course carried out with the name of physical education and games in the primary schools in Türkiye is carried out 5 hours a week in the grades 1-3 and 2 hours a week in the 4th grade. While the average class hour of 4 years is 17 in Türkiye, this number is 11 hours in Germany.

Keywords: Physical education and sport, education, Germany education system, Turkish education system.

Özet: Tüm dünyadaki eğitim sistemlerinin her bir yapı içerisinde temel bilimler, sanat ve spor derslerinin olduğu görülmektedir. Dijitalleşme çağı ile birlikte hareketsiz yaşamın çoğaldığı günümüz dünyasında spor derslerinin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Profesyonel spor branşlarına yeteneği olan veya imkânı olmayan çocukların egzersiz ihtiyaçlarının karşılanması bakımından okullardaki beden eğitimi ve spor dersleri önem arz etmektedir. Türkiye'de beden eğitimi ve sporun tarihsel gelişimine baktığımızda 1920'lerden sonra genel olarak Alman eğitim sistemi ve çalışanlarından etkisi altında kaldığını söyleyebiliriz. Alman cinnastikçiler Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapmışlardır. Kısaca Türk eğitim sisteminde beden eğitimi ve spor öğretim ve müfredatları yıllarca Almanya eğitim sisteminden etkilenmiştir. Bu çalışmanın da amacı, Türk ve Alman eğitim sistemleri içerisinde beden eğitimi ve spor derslerinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda, Türk-Alman eğitim sistemlerinin çok farklı olmasına karşın beden eğitimi ve spor müfredatlarında sınıflar bazında haftalık birer saat fazla veya eksik ders saatlerinin olduğu görülmüştür. En büyük farkın ilköğretim birinci kademe olduğu ve Türkiye Milli Eğitim müfredatı birinci kademe eğitim sisteminde beden eğitimi ve oyun dersi adı altında 1. sınıftan 4. sınıfa kadar haftalık 5 saat, 4. sınıfta ise 2 saat olarak yürütüldüğü görülmektedir. 4 yılın ortalaması Türkiye'de 17 saat iken, Almanya'da 11 saat olarak yürütülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, eğitim, Almanya eğitim sistemi, Türk eğitim sistem.

Received: 19.09.2023 / Accepted: 18.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1363073>

Citation: Türkeli, A., Namlı, S. (2024). Examination of Physical Education and Sports Courses in Educational Systems (Germany and Türkiye Example), *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13(1), 95-102.

INTRODUCTION

Education, which has meanings such as raising, growing and developing, is derived from the word 'educare' in Latin (1). Education includes a process that begins with birth and lasts a lifetime. In addition, there are educational services, also called professional education which are planned, programmed and mostly provided in schools for a specific purpose almost in every part of the world. Education is in the form of a system and the elements of this system start from pre-school and form a structure including higher education. In general, there are differences of curriculum, content, compulsory education year and academic terms by countries in this structure which covers pre-school, primary education, secondary education and higher education in the world. However, it is difficult to say that education systems of countries are not affected from each other in general. If the countries had not improved their education systems by influencing from each other, it would be inevitable that some countries would remain at a very high level and some would be at a very low level. However, the differentiation in education systems is mostly derived from the density of the population and the consequences of economic conditions today.

The role of education is crucial for societies to sustain their existence and to have a say in international arenas. In the future vision reports prepared by the countries, progress in education in the following years is among the first and basic items (2). Education, which is determined as the accepted

measure of development, should be created in a structure that includes contemporary standards (3). Although the formation of a globalized world has started, education systems cannot be shaped independently from the economic, social and cultural situation of countries. Even if this shaping seems acceptable to that society, it may lead to lagging behind developed countries. Therefore, comparative education is beneficial for countries to recognise and compare their own education systems, to see their deficiencies and to eliminate these deficiencies (4, 5). In addition, examining the results of the educational problems experienced in a country, the coping situations of countries experiencing similar problems and the results of the solutions produced, brings great benefits to that country in terms of time and cost (6).

It is seen that there are basic sciences, arts and sports courses in each structure of education systems all over the world. The importance of sports classes is increasing day by day in today's world where sedentary lifestyle increases with the age of digitalization. Physical education and sports lessons are important in order to meet the exercise needs of children who have the ability but are not able to do professional sports. It is necessary to consider physical education and sports lessons as socialising and psycho-motor activities rather than considering them only as a physical activity (7). Considering this aspect, it is an indispensable element in the education system.

When we study the historical development of physical education and sports in Türkiye, we can say that it is mostly influenced by the German education system and educators after the 1920s. German gymnasts worked as physical education and sports teachers in the Ministry of Education. At the same time, many physical education and sports teachers were sent to Germany from Türkiye in order to study (8). In short, physical education and sports education and its curriculum in the Turkish education system have been influenced by the German education system for years.

METHODS

Research Model: This research was designed with the document analysis method, one of the qualitative research models. Information/documents on education systems in Germany and Türkiye have been prepared electronically by examining official institutions' websites and research articles (Google scholar, academy, web of science, researchgate).

Limitations of the Research: After the proclamation of the Republic by the Turkish Ministry of National Education in 1925, students were sent to Germany for education in order to train physical education and sports teachers. Along with the German gymnastics model, the physical education and sports teaching models and programs have a lot of reflections on the Turkish education system. In order to investigate the effects of these reflections today, the different and similar aspects of the two countries, this research has been limited to the sample of Germany and Türkiye.

Purpose of the research: The aim of this study is to examine the physical education and sports courses in Turkish and German current education systems. For this purpose, the data were obtained through examining the literature and the official websites of German and Turkish Ministry of Education.

RESULTS

Examination of the Education System in Germany

An education system implemented in all states in Germany was created in 1964. While establishing this education system, innovations and standards have been developed on issues such as a) the age and duration of compulsory education, b) the start and end of the academic year, c) the naming of educational institutions according to the type of education, d) the transition between educational institutions, e) foreign language education, f) recognition of graduation certificates and g) determining the grading system. The authority to regulate the basic principles in the higher education system was left to the federal state with the constitutional amendment in 1969 (9).

The principle of equal opportunity in education was first introduced in the law in Germany in 1985: It is said that "the main measure in a child's admission to a particular school is not related to his/her parents' economic and social situation, but to his/her ability" (9).

East and West Germany reunited under the umbrella of the Federal Republic of Germany in 1990. After this reunification, the country was divided into 16 states.

Some measures have been taken to develop a) language skills in pre-school education, b) reading skills in primary school, c) adaptation of immigrant students, d) educational standards, e) teachers' method and vision skills, and f) in-school and out-

of-school activities with the participation of the 16 ministries of education in 2001 (9).

The Ministry of Education determines the education system of each state in Germany. The system is based on providing each individual with the most appropriate training opportunity according to his / her talent and interest. The obligation to go to school in the education system in Germany starts from the year when the child turns six.

Pre-school Education

Preschool comes before primary school and is not compulsory in Germany. Preschool education is usually provided by kindergartens (Kindergärten). It is an educational step for every child between the ages of three and six (10).

Preschool education concept is based on the following objectives:

- To be self-sufficient and independent,
- To improve attention,
- To contribute to spiritual, physical and mental development,
- To be respectful towards different cultural understanding and not to be racist,
- To learn about oneself and one's environment (11).

Primary Education (Grundschule)

It is compulsory to go to primary school (Grundschule) for four years from 6 to 10 years old. All children who turn six years old from 1 July to 30 September are considered to have entered the age of compulsory education for the 2019/2020 academic year with The Law on Education and Teaching (BayEUG) which came into effect on January 25, 2019. However, considering the demands of parents who do not want their child to start school at an early age, child's school starting date can be delayed by a year. These requests must be reported to the school administrations by the beginning of May. The final decision to enroll the child in school at an early age belongs to the school management. In principle, children are enrolled in a district school (within the framework of the address-based registration system) in their neighborhood. Information on this subject can be obtained from the neighborhood school, kindergarten, school psychologist or immigrant counseling centers.

Grundschule schools usually last 4 years and in the states of Berlin and Brandenburg last 6 years. Children are not graded (school report) in the first two years of primary school in most states, a general evaluation is made only in the form of a report and the developments or weaknesses of the child in the lessons are specified in detail. The children start a secondary school that gives general education after 4 years of studying at primary school. 5th and 6th grades are a period of special encouragement, observation and direction determination which are used to determine the education path that the child will follow in the future in these schools. This orientation period is established within the various types of secondary schools in most of the states, and as a separate unit in some states apart from the type of school (12).

Secondary School (Sekundarstufe I)

The first level of secondary education consists of schools that are programmed for different purposes. These schools are;

Hauptschule: It starts from the 5th grade in the regions where primary education lasts 4 years, and from the 7th grade in the

regions where primary education lasts 6 years and continues until the 10th grade. Teaching periods of Hauptschules are generally 5 or 6 years after 4-year Grundschule, 3 or 4 years after 6-year Grundschule. Students who complete this school tend to vocational education.

Gymnasium: It starts from the 5th grade in the regions where primary education lasts for 4 years and from the 7th grade in the regions where primary education lasts for 6 years and continues until the 10th grade. However, there is also an advanced secondary education department that covers the 11th, 12th and 13th grades before the university. The teaching period of Gymnasium is generally 9 years after the 4-year Grundschule, and 7 years after the 6-year Grundschule or after the 5th and 6th grades of Orientierungsstufe which continues after the 4-year Grundschule. The purpose of Gymnasium is to educate students for colleges and universities. Students who pass the maturity examination (Abitur) can also be admitted to colleges or universities in Germany without being subjected to any other exam. Students who complete the 13th grade of Gymnasiums and receive a certificate of university maturity (Zeugnis der Hochschulreife) after taking the high school maturity examination are also accepted as high school graduates in our country.

Realschule: It starts from the 5th grade in the regions where primary education lasts for 4 years and from the 7th grade in the regions where primary education lasts for 6 years and continues until the 10th grade. The difference between Realschules and Hauptschules is that their primary education and curriculum are more comprehensive, vocational education and higher education opportunities are richer.

Gesamtschule: It starts from the 5th grade in the regions where primary education lasts 4 years and from the 7th grade in the regions where primary education lasts 6 years and continues until the 10th grade and is an integrated version of hauptschule, realschule and gymnasium.

Secondary Level II/High School (Sekundarstufe II)

Second level of secondary education is not compulsory in Germany. Students can choose from various schools according to their proficiency and academic success at this level as they do in the previous level. This level includes schools providing vocational education, general education, institutions preparing students for higher education and higher education institutions (13).

Berufsfachschule: It is a full-time vocational school. The length of education is 1-3 years. Graduates of this school receive a certificate.

Fachoberschule: It is a full-time technical secondary school. These are the schools that prepare students for specialized higher institutions. They are two-year schools and comprises grades 11 and 12. Graduates can apply to higher education institutions.

Berufsoberschule: (full-time vocational school) Every young person who has completed Hauptschule or has left this school and want to be brought to life shortly must continue to Berufsschule. These schools are generally for 3 years. Vocational courses are taught along with German, Politics, Religion and Physical Education in these schools.

Berufsfachschule is school that both prepare for the profession and provide the opportunity to attend higher schools. Students can choose a profession they desire in these schools and they also study general culture courses in addition to vocational courses. The education period of these schools is at least one year and at most three years. They receive a certificate according to the program they have completed.

Those who graduate from these schools can continue their education in Fachoberschule or Höhere Handelsschule if they want to have a vocational high school graduation in Germany.

Higher Education

Students who successfully complete the Abitur exam (The a Zeugnis der Allgemeinen Hochschulreife) are awarded a general higher education entrance qualification certificate. In order to obtain this document, it is required to get an average of 4 or a minimum of 280/300 points.

Students who have completed vocational education receive a school leaving certificate on the subject they have completed. The exam is held in 4 or 5 courses. Students with a grade-point average of 4 or higher are considered successful provided that at least 2 courses in academic standards are German, two of the foreign language or mathematics courses and one of the compulsory courses determined by the region. It can be written and oral.

Since Germany is a democratic, federal parliamentary republic and universities are autonomous institutions, the higher educational system differs among states.

The German higher educational system is built on the concepts of University (Universität) and Higher Institution (Fachhochschule). The backbone of higher education is the three types of university: classical university, college, and technical university (technische universität). Higher Institution are universities that provide professionally focused undergraduate education to meet the need for qualified personnel in the market.

The length of undergraduate education (Bachelorstudium) at universities is 6 terms (3 years). After 4-term basic education (Grundstudium) at universities, a midterm exam (Zwischenprüfung) is usually held. Students who succeed in this exam begin the Main Education process that will take 2 terms. Students specialize in this area by focusing on the department they are studying at this stage.

In order to graduate from universities, a degree thesis (diplomarbeit) must be written. Students who successfully complete all their courses and whose thesis is accepted will be graduated. Some departments such as teaching and law have a final exam (abschlussprüfung-Staatsexam) and students are asked to pass this exam in order to graduate.

Primary Education Curriculum in The German Education System

Since Germany consists of 16 states, education is left to each state's own management system, rather than having a single center. There are generally two systems in primary education. In some states, primary education continues from the first grade to the fourth grade, while in some states it continues from the first grade to the end of the sixth grade. The

examples of the most commonly used training curricula are given in Tables 1 and 2.

Table 1. Example of Course Distribution Schedule for the Primary School in Hamburg

	First Grade	Second Grade	Third Grade	Fourth Grade	Fifth Grade	Sixth Grade
Sports	2 Hours*	3 Hours	3 Hours	3 Hours	3 Hours	3 Hours

* In the first year, an integrated approach is applied and different courses are taught.

Physical education and sports lessons are carried out 2 hours a week in the first class and 3 hours a week from the 2nd grade to the 6th grade in the provinces where the primary school is 6 years.

Table 2. Example of Course Distribution Schedule for the Primary School in Munich

	First Grade	Second Grade	Third Grade	Fourth Grade
Sports	2 Hours	3 Hours	3 Hours	3 Hours

Physical education and sports lessons are carried out 2 hours a week in the first class and 3 hours a week in the 2nd, 3rd and 4th classes in the provinces where the primary school is 4 years.

Secondary School Curriculum in the German Education System

In the German education system, secondary school, that is the first secondary level is planned according to the interests, abilities and achievements of the students. Schools called as Hauptschule are schools where students who do not have much success are directed. Students with moderate success are directed to schools called Realschule. More successful students are trained in Gymnasium schools for college or university preparation. The integrated schools of Hauptschule, Realschule and Gymnasium are called Gesamtschule. They are a kind of multi-program schools. They are built to minimize the disadvantages that may occur in the German education system where the early orientation program is used. The distribution of physical education and sports classes by grades based on the most commonly used course curricula in general is given in the tables below.

Table 3. Course Distribution Schedule for the Secondary School in the state of Lower Saxony (Haupt and Realschule)

	Fifth Grade	Sixth Grade	Seventh Grade	Eighth Grade	Average course of 4 years	%
Physical Education	3 Hours	3 Hours	3 Hours	3 Hours	12 hours	9,52

Table 4. Course Distribution Schedule for the Secondary School in the state of Berlin (Gymnasium)

	Seventh Grade	Eighth Grade	Ninth Grade	Tenth Grade	Average course of 4 years	%
Physical Education	3 Hours	3 Hours	3(2)* Hours	3(2)* Hours	12 (4) Hours	10,17

* Can be chosen as an elective course.

Physical education and sports lessons are held 3 hours a week in all classes in Gymnasium schools. When the average of 4

years is examined, it is seen that physical education and sports courses have a rate of 10,17% in the entire curriculum. In addition, 2 hours per week can be chosen as an elective course in the 9th and 10th grades.

Table 5. Course Distribution Schedule for the Secondary School Gesamtschule (Integrierte)

	Fifth Grade	Sixth Grade	Seventh Grade	Eighth Grade	Ninth Grade	Tenth Grade	Total of 5-10
Sports	3 Hours	3 Hours	3 Hours	3 Hours	2 Hours	2 Hours	16 Hours/ 8,83%

Physical education lessons are carried out 3 hours a week in grades 5 to 8, and 2 hours a week in grades 9 and 10 in Gesamtschulen (Integrierte) schools. Physical education and sports lessons have a share of 8,83% in the total hours of the lessons.

Table 6. Course Distribution Schedule for the Secondary School (Kooperativer) Gesamtschulen

	Fifth Grade	Sixth Grade	Seventh Grade	Eighth Grade	Ninth Grade	Total of 5-9
Sports	3 Hours	3 Hours	3 Hours	3 Hours	2 Hours	14 Hours/ 8,75%

Physical education lessons are carried out 3 hours a week in grades 5 to 8, and 2 hours a week in grade 9 in the Kooperativer type of Gesamtschulen schools. Physical education and sports lessons have a share of 8,75% in the total hours of the lessons.

High School (Sekundarstufe II) Curriculum in the German Education System

Education is not compulsory in the second level of secondary education called high school. It is divided into 3 types: Berufsfachschule, Fachoberschule and Berufsoberschule. The difference between Berufsoberschule and Fachoberschule is that those who have at least five years of professional experience and a Secondary School Certificate (Mittlere Reife) continue to Berufsoberschule, but students continue to Fachoberschules with just a Mittlere Reife certificate. Graduation exams are held in 12th or 13th grades in both school types.

Table 7. Course Distribution Schedule in Berufsfachschule (Bavyera)

	Tenth Grade	Eleventh Grade	Twelfth Grade	Total	%
Sports	2 Hours	2 Hours	2 Hours	6 Hours	5,26

It is seen that physical education and sports lessons are carried out 2 hours a week in all classes. It is determined that it has a 5.26% share in the total course hours.

Table 8. Fachoberschule–Vocational High School Course Distribution Schedule according to branches

	Eleventh Grade	Twelfth Grade	Thirteenth Grade	Eleventh Grade	Twelfth Grade	Thirteenth Grade	Eleventh Grade	Twelfth Grade	Thirteenth Grade
Sports	-	2 Hours	-	-	2 Hours	-	-	2 Hours	-

It is seen that it is carried out 2 hours weekly only in the 12th grade in Social, Economics, Technical Vocational Secondary Schools.

Table 9. Berufsoberschule (Bamberg/Bavyera) Vocational High School Course Distribution Schedule

	Twelfth Grade	Thirteenth Grade
Sports	-	-

As seen in Table 9, Berufsoberschule high schools do not have physical education and sports classes.

Examination of Education System in Türkiye

Türkiye has made fundamental changes in educational programs, first of all with the enactment of the Unification of Education Law in Türkiye on 3 March 1924. It is seen that the targets are based on three bases such as how to raise a generation, on what purposes and on what type of ground would it take place in the Turkish Education system. These are;

1. To provide national cultural unity,
2. To promote citizenship education and primary education,
3. To train the skilled manpower that Türkiye needs (14).

Many studies have been carried out in practice in line with these basic goals. Each part of this system, which includes hundreds of educational institutions and students, unites and forms the National Education system (15). According to the National Education Law No. 1739, Formal education is grouped under four headings: preschool, primary education, secondary education and higher education.

Pre-School Education

Teacher schools were opened in order to train teachers for kindergarten (pre-school) in Türkiye in 1915 and teacher candidates were trained for a year. This school which was in service for 4 years was closed in 1919 due to the given emphasis on primary education because of low literacy rate and lack of sufficient budget. The kindergarten was not opened officially until 1961 (16).

Pre-school education departments were established in some universities with the establishment of the Higher Education Institution in 1980. Pre-school education made compulsory in 32 cities in 2009 (17).

Primary Education

Children who have completed 66 months from the beginning of education year can register for the first grade. Children between 60–66 months old who are determined to be ready for primary education have the right to register with the permission of their parents and those who are 69–71 months old can postpone their enrollment for one year if they document that they are not ready to start primary school with a health report.

Primary education, which covers 5 years of education until 1997, had been 8 years (5 + 3) since 1997-1998 academic year (Korkmaz, 2005). It was aimed to increase the participation of compulsory education by distributing textbooks to students free of charge in the 2003-2004 academic year.

The transition to the 4 + 4 + 4 education system was made with the amendment of the law numbered 6287 published in the official newspaper on April 11, 2012 (18).

Secondary Education

The name of "Sultani" was changed to "high school" at the meeting of the Education Committee on July 15, 1923. It is stated that the number of high schools, which was 55 at that time, increased rapidly after 1923 and reached 74 (19).

It was decided that high schools would be 4 years in 1949. However, it was again reduced to 3 years with the subsequent amendment. Three years of education until 2015 was transformed into four years of education after 7 June 2015. It has been observed that there were intensive studies on vocational and technical high schools, and students were tried to be directed to these high schools. However, the increasing number of students and lack of classrooms led to new systems. Instead of class passing system, the transition was made to the credit system in 1991-1992. The Open Education High School, where older people can apply without an age limit to be a high school graduate, was established in 1992 (20).

Secondary education, initially referred to as high school education, was named secondary education after being included in compulsory education. The aim of secondary education is to prepare students for higher education and business life in line with their abilities. It is divided into 3 sections within its structure accordingly. These are; Anatolian High Schools, Science High Schools and Social Sciences High Schools.

Higher Education

The Higher Education is defined as the system that includes institutions providing at least two years of higher education based on secondary education according to the Higher Education Law No. 2547 which came into force in 1973.

Social changes, political events, technological developments required by that day often led to changes in Higher Education. Law No. 2547 came into force on 6 November 1981 because of the political events in the country and discussions about the content of the Law No. 1750. As a result of this development, the Higher Education System was separated from the Continental Europe model and the Anglo Saxon system was adopted.

Türkiye has been formally incorporated the Bologna process, began in Europe in 1998, in 2001. The higher education institution, which was included in the European Region Action Scheme for the Mobility of University Students in

2014 after the Bologna process, was able to accept and send students to higher education institutions from different countries.

Primary Education Curriculum in the Turkish Education System

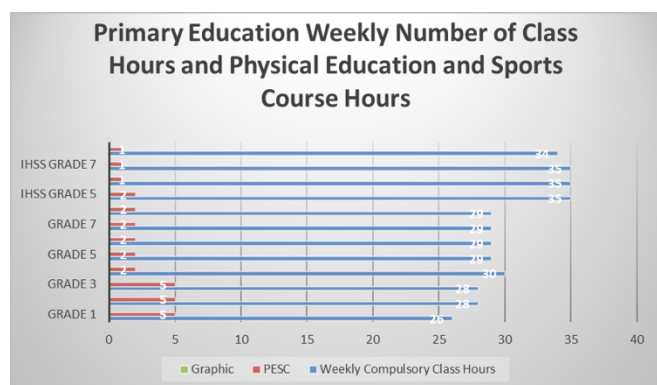
Compulsory education in the Turkish education system covers the 6-18 age range. Physical Education and game lessons are applied instead of physical education and sports lessons in the first level of primary education. In this system where 4 + 4 + 4 education system is applied. This course which is applied by the classroom teacher instead of the branch teacher is applied in a total of 17 hours in the first level of primary education, provided that it is compulsory for 5 hours in the 1st grade, 5 hours in the 2nd grade, 5 hours in the 3rd grade and 2 hours in the 4th grade per week.

There are elective courses as well as compulsory courses in the second level of primary education. There are two types of secondary schools in the Turkish education system. After the 4th grade students attend Imam Hatip Secondary Schools with the demands of the students. Physical education and sports lessons are taught in general secondary schools for 2 hours a week and 2 hours as an elective course in the 5, 6, 7 and 8 grade. Sports lessons are compulsory for 2 hours a week in 5th grade and an hour a week in the 6,7,8 grades in Imam Hatip Secondary Schools. At the same time, all grades are taught as an hour as an elective course (21).

Table 10. Course Distribution Chart in the 1st and 2nd Level of Primary Education

	Primary Education Institutions and Classes											
	First Level				Second Level				Imam-Hatip Secondary School			
Sports Lesson	1	2	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8
Compulsory	5	5	5	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Elective	-	-	-	-	2	2	2	2	1	1	1	1

As shown in Table 10 the course carried out with the name of physical education and games in the primary schools in Türkiye is carried out 5 hours a week in the grades 1-3 and 2 hours a week in the 4th grade. Physical education and sports lesson which is carried out 2 hours compulsory and 2 hours elective in a week in all grades in the second stage of primary education is carried out 1 hour compulsory and 1 hour elective in a week in the grades 6-7-8 in Imam Hatip Secondary Schools.



Graphic 1. The Place of Physical Education and Sports Course in Total Course Hours in the First and Second Level of Primary Education

*PESC: Physical Education and Sport Course

* IHSS: Imam Hatip Secondary School

Secondary Education Curriculum in the Turkish Education System

Secondary education is divided into several areas according to students' interests, abilities, and success in the Turkish Education System. Although it is generally referred to as Anatolian High School, Science High School and Social Sciences High School, there are also Fine Arts, Vocational High Schools, Imam Hatip High Schools and Sports High Schools. The presence of preparatory classes in some of these high schools which have 4 years of education increases the education year to five years.

Table 11. Course Distribution Schedules in Secondary Education Institutions (High School)

Secondary Education Institution (High School)	C/E	Prep	9	10	11	12
Anatolian High School	Compulsory	-	2	2	2	2
	Elective	-	2	2	2	2
Anatolian High School with a Prep Class	Compulsory	2	2	2	2	2
	Elective	-	2	2	2	2
Social Sciences High School	Compulsory	4	2	2	2	2
	Elective	-	2	-	-	-
Sciences High School	Compulsory	-	2	2	2	2
	Elective	-	2	2	2	2
Anatolian Imam Hatip High School	Compulsory	-	2	1	1	1
	Elective	-	-	-	(1)(2)	(1)(2)
Vocational and Technical Anatolian High School	Compulsory	-	2	2	2	-
	Elective	-	-	-	-	-
Fine Arts High School	Compulsory	-	2	2	2	2
	Elective	-	2	-	2	2
Fine Arts High School Turkish Folk Music Department	Compulsory	-	2	1	2	2
	Elective	-	(1)(2)	-	(1)(2)	(1)(2)
Fine Arts High School Turkish Art Music Department	Compulsory	-	2	2	2	2
	Elective	-	2	-	2	2
Fine Arts High School Visual Arts Department	Compulsory	-	2	1	2	2
	Elective	-	2	-	-	2

When Table 11 is examined it is seen that physical education and sports lessons are applied 2 hours a week in some departments of Anatolian, Science, Social Sciences and Fine Arts High Schools. In the last grades of Vocational and Technical Anatolian High Schools Physical Education and Sports lessons are not available due to field / branch course hour intensity and field studies courses.

Table 12. Comparative Analysis of German and Turkish Curriculum

Türkiye	Germany
There is only one education system	The education system changes according to the states.
Physical education and games in the primary schools is carried out 5 hours a week in the grades 1-3 and 2 hours a week in the 4th grade.	Physical education and sports lessons are carried out 2 hours a week in the first class and 3 hours a week in the 2nd, 3rd and 4th classes in the provinces where the primary school is 4 years. They are carried out 2 hours a week in the first class and 3 hours a week from the 2nd grade to the 6th grade in the provinces where the primary school is 6 years
The education system is compulsory as 4 + 4 + 4 years.	The education system is carried out as 4 + 6 + 3 or 6 + 4 + 3. High school is not compulsory.
There are 2 options after primary education.	There are 4 school preferences according to the interest and success of the students after primary education.
Physical education and sports lessons are taught in general secondary schools for 2 hours a week and an hour a week in the 6,7,8 grades in Imam Hatip secondary schools	It is taught 3 hours a week up to 8th grade in all secondary school types, 2 hours a week in schools with 9 and 10th grades, and 3 hours a week and 2 hours elective in the 9th and 10th classes only in Gymnasium schools
In general, physical education lessons are taught 2 hours a week in all high school types. It is carried out as 1 hour in some intermediate classes of some high school types.	It is conducted 2 hours a week in Berufsfachschule schools, 3 types of Fachoberschule - Branch Vocational High Schools have 2 hours of physical education and sports classes only in grade 12. This course is not available in Berufsoberschule schools.
The orientation process of the students according to their interests, abilities and achievements is made in the transition to high school.	The orientation process of the students according to their interests, abilities and achievements is made after primary school.

Conclusions

Comparison of German and Turkish Curriculum

As a result, although physical education and sports lessons are carried out at different educational levels with different hours a week in both countries, we see that there are rates close to each other within the total course hours. As there are elective courses along with compulsory physical education and sport courses in the curriculum of Türkiye, doing more sports is left to the choice of the students and parents. The German curriculum has decreased hours of the physical education and sports classes in vocational high schools. It should not be forgotten that this course, which is only 2 times a week in 12th grade, actually meets the physical activity that all students need. Physical education and sports classes continues to be carried out for 2 hours a week in the 90 percent of all high schools in Türkiye. It is possible to overcome the disease and obesity caused by problems such as sedentary lifestyle, shortage of parks and playgrounds that come with digitalization through physical education and sports lessons. It is necessary to increase the hours of physical education and sports lessons at all levels in the schools of all countries, and to bring the way of living with exercise to people from a young age. Specialized sports activities or programs can be organized for students in vocational schools to encourage their regular participation in physical activities. Developing projects to increase physical activity opportunities in the school environment is crucial to address issues arising from the lack of parks and playgrounds. This initiative can provide students with more opportunities to engage in outdoor activities.

References

- Türer A. Türk Eğitim Tarihi. Ankara: Detay Yayıncılık; 2011.
- Alp ZB. Türkiye, Çin (Hong Kong), Japonya ve Güney Kore fen öğretim programlarının karşılaştırılması. [İstanbul]: Institute of Educational Sciences; 2015.
- Delibaş H BC. A Comparison of Biology Teacher Education Programs in Germany, England and Turkey 1 Hülya DELBA-2 Cem BABADO/AN 3. Elem Educ Online [Internet]. 2009 [cited 2023 Nov 23];8(2):556–66. Available from: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Özerbaş MSB. İngiltere, Japonya, Norveç, Finlandiya, Singapur, Rusya ve Türk Eğitim Sistemlerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. MANAS Sos Araştırmalar Derg 2022 Cilt 11 Sayı 1 MANAS J Soc Stud. 2022;(1):1694–7215.
- Gülüzy S. Comparison of Art Education Teaching Programs in Turkey and South Korea. 2021;
- Şekerci R, Gök R, Özçetin S. Türk Eğitim Sistemi ile Diğer Ülkelerin Eğitim Sistemlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin. J Glob Sport Educ Res [Internet]. 2019 [cited 2023 Nov 23];2(1):10–23. Available from: <http://dergipark.gov.tr/jogser>
- Hergüner G, Bar M, Yaman MS. Determination of the expectations of middle school students participating in physical education and sports activities from their families, school principals and teachers. J Hum Sci [Internet]. 2016 Jan 7 [cited 2023 Nov 23];13(1):155–68. Available from: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3533>
- Özbay G. Türkiye’de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmalar. Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg. 1996;1(2):70–82.
- Balci A. Karşılaştırmalı Eğitim Sistemleri. 2023 [cited 2023 Nov 23]; Available from: www.pegem.net
- Ludwig S. Kindergärten. [cited 2023 Nov 23]. Bayerisches Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst. Available from: <https://www.stmwk.bayern.de/index.html>
- Yıldırım M. Avrupa Birliği Ülkelerinde ve Türkiye’de Okulöncesi Eğitim. Electron J Soc Sci [Internet]. 2018 [cited 2023 Nov 23];7(25):91–110. Available from: www.esosder.org
- Durmuşçelebi M. The mother language teaching in primary education in Turkey and Germany. [Ankara]: Graduate School Of Social Sciences; 2007.
- Sözen S, Çabuk A. Türkiye, Avusturya ve Almanya Öğretmen Yetiştirme Sistemlerinin İncelenmesi. Uşak Üniversitesi Sos Bilim Derg. 2013;2013(Özel Sayı):213–30.
- Budak Ş. Atatürk’ün Eğitim Felsefesi ve Geliştirdiği Eğitim Sisteminin Değiştirilmesi. Milli Eğitim Derg. 2003;2003(160):23–43.
- Başaran İE. Türkiye Eğitim Sistemi. Ankara: Yargıcı; 1996.
- Yazıcı İ. Comparison of Turkish and Canadian education systems. [İstanbul]: Graduate School Of Social Sciences; 2009.
- Akyüz Y. Türk Eğitim Tarihi M.Ö. 1000- M.S. 2018. 30th ed. Ankara: Pegem Akademi; 2018.
- Başbakanlık Mevzuatı Geliştirme ve Yayın Genel Müdürlüğü. Resmi Gazete. 2012 [cited 2023 Nov 23]. İlköğretim ve Eğitim

- Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun. Available from: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/04/20120411-8.htm>
19. Cicioğlu H. Türkiye Cumhuriyetinde İlk ve Ortaöğretim: Tarihi Gelişimi. Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınları; 1982.
20. Dönmez C. Atatürk ve Cumhuriyet Döneminde Ortaöğretim. J Selcuk Univ Soc Sci Inst. 2005;14:255–68.
21. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. MEB. [cited 2023 Nov 23]. Haftalık Ders Çizelgeleri. Available from: <https://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/kategori/7>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Toplulukların varlıklarını sürdürebilmesinde ve uluslararası arenalarda söz hakkı sahibi olmasında eğitimin rolü oldukça büyüktür. Ülkelerin hazırladıkları gelecek vizyon raporlarında ilerleyen yıllarda eğitimde ilerleme ilk ve temel maddeler arasında yer almaktadır. Gelişmişliğin kabul edilen ölçüsü olarak belirlenmiş olan eğitim, çağdaş standartları içeren bir yapıda oluşturulması gerekmektedir

Tüm dünyadaki eğitim sistemlerinin her bir yapı içerisinde temel bilimler, sanat ve spor derslerinin olduğu görülmektedir. Dijitalleşme çağı ile birlikte hareketsiz yaşamın çoğaldığı günümüz dünyasında beden eğitimi ve spor derslerinin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Profesyonel spor branşlarına yeteneği olan veya imkânı olmayan çocukların egzersiz ihtiyaçlarının karşılanması bakımından okullardaki beden eğitimi ve spor dersleri önem arz etmektedir.

Türkiye’ de beden eğitimi ve sporun tarihsel gelişimine baktığımızda 1920’lerden sonra genel olarak Alman eğitim sistemi ve çalıştırıcılarından etkilendiğini söyleyebiliriz. Alman cimnastikçiler Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapmışlardır. Aynı zamanda Türkiye’den Almanya’ya eğitim almak amacıyla birçok beden eğitimi ve spor öğretmen adayı gönderilmiştir. Kısaca Türk eğitim sistemi içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor öğretim ve müfredatı yıllarca Almanya eğitim sisteminden etkilenmiştir. Bu çalışmanın amacı, Türk ve Alman eğitim sistemleri içerisinde beden eğitimi ve spor derslerinin incelenmesidir. Bu amaçla Almanya ve Türkiye resmi Milli Eğitim Bakanlığı siteleri ve alan yazında yapılan çalışmalar incelenerek veriler elde edilmiştir.

Bu araştırma nitel araştırma modellerinden biri olan doküman analizi yöntemiyle tasarlanmıştır. Almanya ve Türkiye’deki eğitim sistemlerine ilişkin bilgi/belgeler, resmi kurumların web siteleri ve araştırma makaleleri (Google Scholar, Academy, Web of Science, Researchgate) incelenerek elektronik ortamda hazırlanmıştır.

Alman cimnastik modelinin yanı sıra beden eğitimi ve spor öğretim model ve programlarının da Türk eğitim sistemine birçok yansımaları bulunmaktadır. Bu yansımaların günümüzdeki etkilerini, iki ülkenin farklı ve benzer yönlerini araştırmak amacıyla bu araştırma Almanya ve Türkiye örneklemiyle sınırlandırılmıştır.

Beden eğitimi ve spor dersinin her iki ülkede farklı eğitim kademelerinde farklı saatler olarak yürütülse de toplam ders saatleri içerisinde birbirlerine yakın oranlar olduğunu

görmekteyiz. Türkiye müfredatlarında zorunlu derslerin yanı sıra seçmeli olarak da beden eğitimi ve spor derslerini entegre ederek daha fazla spor yapmayı öğrenci ve velilerin seçimine bırakmıştır. Almanya müfredatı mesleki liselerde beden eğitimi ve spor ders saatlerini oldukça düşürmüştür. Sadece 12. Sınıflarda haftada 2 kez olan bu dersin aslında tüm öğrencilerin ihtiyacı olan fiziksel aktiviteyi de karşıladığını unutmamak gerekir. Türkiye’deki tüm lise türlerinin yüzde 90’ında beden eğitimi ve spor dersi haftalık 2 saat olarak yürütülmeye devam etmektedir. Dijitalleşme ile gelen hareketsiz yaşam, park ve oyun sahaları sıkıntısı gibi sorunların doğurduğu hastalık ve obeziteyle mücadelenin beden eğitimi ve spor dersleri ile aşılması mümkündür. Tüm ülkelerin okullarındaki her kademedede beden eğitimi ve spor ders saatlerinin artırılarak, egzersiz ile yaşama biçimini küçük yaşlardan insanlara kazandırmak gerekmektedir.

Araştırma sonucunda, Türk-Alman eğitim sistemlerinin çok farklı olmasına karşın beden eğitimi ve spor müfredatlarında sınıflar bazında haftalık birer saat fazla veya eksik ders saatlerinin olduğu tespit edilmiştir. En büyük farkın ilköğretim birinci kademedede olduğu ve Türkiye Milli Eğitim müfredatı birinci kademe eğitim sisteminde beden eğitimi ve oyun dersi adı altında 1. sınıftan 4. sınıfa kadar haftalık 5 saat, 4. sınıfta ise 2 saat olarak yürütüldüğü görülmektedir. 4 yılın ortalaması Türkiye’de 17 saat iken, Almanya’da 11 saat olarak yürütülmektedir.