



YALOVA
ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT:3 SAYI:1 YIL:2024



YALOVA UNIVERSITY

JOURNAL OF SPORT SCIENCES

VOLUME:3 ISSUE:1 YEAR:2024



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES

2024

Cilt (Volume): 3 Sayı (Issue): 1

e-ISSN: 2822-664X

Yayın Hakkı © 2022 Yavuz ÖNTÜRK

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi bilimsel niteliğe sahip, özgün değer taşıyan "Spor Bilimleri alanını kapsayan tüm çalışmalarını" kabul etmektedir. Ayrıca özel bölümlerin (Başyazı, editöre mektuplar, sporda sorunlar çözümler, spor toplantıları/izlenimleri, spor bilimleri dernekleri, web siteleri, makaleler, kitap tez tezi) yayımlandığı çevrimiçi (çevrimiçi) ve açık erişim politikasını benimseyen bir dergidir.

Yılda 3 sayı (Mart, Temmuz, Ekim) yayınlanan hakemli ve ücretsiz bir dergidir.

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

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Baş Editör / Editor in Chief

Dr. Yavuz Öntürk

Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator

Dr. Yavuz Öntürk

Editör Yardımcısı / Assistant Editor

Dr. Burcu Güvendi

Dergi Kurulu / Journal Board

Dr. Ahmet Yavuz Karanfil

Dr. Alican Bayram

Dr. Abdurrahman Yaraş

Dr. Doğukan Batur Alp Gülşen

Dr. Erhan Işıkdemir

Dr. Engin Efek

Dr. Erkan Bingöl

Dr. İlimdar Yalçın

Dr. Kanat Canuzakov

Dr. Kenioua Mouloud

Dr. Laurentiu-Gabriel Talaghir

Dr. Mevlüt Yıldız

Dr. Mustafa Can Koç

Dr. Nadim Nassif

Dr. Nurullah Emir Ekinci

Dr. Özkan Işık

Dr. Petronel Cristian Moisescu

Dr. Ricardo Ricci Uvinha

Dr. Rui Corredeira

Dr. Selman Kaya

Dr. Sema Arslan Kabasakal

Dr. Yakup Kılıç

Dr. Yasin Yıldız



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES

2024

Cilt (Volume): 3 Sayı (Issue): 1

e-ISSN: 2822-664X

Yayın Hakkı © 2022 Yavuz ÖNTÜRK

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi bilimsel niteliğe sahip, özgün değer taşıyan "Spor Bilimleri alanını kapsayan tüm çalışmaları" kabul etmektedir. Ayrıca özel bölümlerin (Başyazı, editöre mektuplar, sporda sorunlar çözümler, spor toplantıları/izlenimleri, spor bilimleri dernekleri, web siteleri, makaleler, kitap tez tezi) yayımlandığı çevrimiçi (çevrimiçi) ve açık erişim politikasını benimseyen bir dergidir.

Yılda 3 sayı (Mart, Temmuz, Ekim) yayımlanan hakemli ve ücretsiz bir dergidir.

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

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Baş Editör / Editor in Chief

Dr. Yavuz Öntürk

Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator

Dr. Yavuz Öntürk

Editör Yardımcısı / Assistant Editor

Dr. Burcu Güvendi

Sekreteryaya

Arş. Gör. Dr. Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Ensar Nihat Yüksel, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Sinan Erdem Satılmış, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Şeyma Öznur Gökşin, Yalova Üniversitesi

Mizanpaj

Arş. Gör. Dr. Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Cilt 3 Sayı 1, Mart 2024 / Volume 3 Issue 1, March 2024

- The Examination of the Effect of The 8-Week Combined Training Program on Some Physical Fitness Parameters and Motoric Skills in Male Participants Aged 12-14**
12-14 Yaş Arası Erkek Katılımcılarda 8 Haftalık Kombine Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine ve Motorik Becerilere Etkisinin İncelenmesi **1-14**
Mehmet GÖKSU, Ali TEKİN, Serdar BAYRAKDAROĞLU, Yaşar ÇORUH
- The Effects of Workaholism and Work-Family Conflict on Job Satisfaction, Life Satisfaction and Mental Well-Being of Physical Education Teachers**
Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İşkoliklik ve İş-Aile Çatışmasının İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Ruhsal İyi Oluş Üzerindeki Etkileri **15-30**
Fırat ARSLAN, Mustafa Ertan TABUK
- Doğa Yürüyüşü Yapan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**
Examination of Psychological Resilience and Life Satisfaction of Individuals Who Engage in Nature Walks **31-46**
Ebru Olcay KARABULUT
- Comparison of Body Fat, Body Mass Index and Somatotype in Racquet Players**
Raket Sporcularında Vücut Yağ Yüzdesi, Vücut Kütle İndeksi ve Somatotipin Karşılaştırılması **47-59**
Nurdan VARMIŞ, Emine İlkan KURT, Yücel KARAAĞAÇ, Elif CENGİZEL
- İngiltere ve Amerika Cimnastik Federasyonlarının Sporda Çocuk Koruma Politikalarının İncelenmesi**
Children in Sports of the British and American Gymnastics Federations Review of Protection Policies **60-77**
Nisanur CANIKLI, Havva ŞEBİN, Sermin AĞRALI ERMİŞ
- Transition From Conventional Media to New Media in The Context of Sports Broadcasting: Sports Digitale Youtube Channel Example**
Spor Yayıncılığı Bağlamında Konvansiyonel Medyadan Yeni Medyaya Geçiş: Sports Digitale Youtube Kanalı Örneği **78-93**
Koray KANTÜRK, Görkem TURAÇ
- Sporun Eşitlik Oyunu: Kadın Spor Yöneticilerin Karşılaştığı Zorluklar**
Sports' Equality Game: Challenges Facing Female Sports Managers **94-113**
Mustafa NARİN, Esra DİP, Nurcan KARAPINAR, Hakan KOLAYIŞ
- Validity and Reliability of the Turkish Version of the Short Sports Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes**
Sporcular için Kısa Beslenme Bilgi Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği **114-126**
Gülören SABUNCULAR, Zehra Margot ÇELİK, Ayşe Hümeysra İSLAMOĞLU, Ali ÖZÜAK, Sema ARSLAN KABASAKAL, Şule AKTAÇ
- Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki**
The Relationship Between Rumination and Cognitive Flexibility in Athletes **127-139**
Berk Hakan YILMAZ, Durmuş YETİM, Murat ÖZDEMİR
- Sporcularda Hedef Bağlılığı Üzerine Bir Araştırma**
A Research On Goal Commitment In Athletes **140-159**
Ömer Faruk KOCA
- Sporda Karanlık Üçlü; Narsisizm Psikopati Machiavellizm Kişilik Özellikleri Üzerine Bir Araştırma**
Dark Trio in Sports; Narcissism Psychopathy Machiavellianism A Research on Personality Traits **160-173**
Mevlüt Yıldız, Gözde Gençtürk, Gökhan Köse



The Examination of the Effect of The 8-Week Combined Training Program on Some Physical Fitness Parameters and Motoric Skills in Male Participants Aged 12-14

Mehmet GÖKSU¹, Ali TEKİN², Serdar BAYRAKDAROĞLU³, Yaşar ÇORUH⁴

¹Geçitveren Secondary School Physical Education Teacher, Ağrı/Turkey

<https://orcid.org/0009-0001-7108-3128>

²Ağrı İbrahim Çeçen University, Faculty of Sport Sciences, Ağrı/Turkey

<https://orcid.org/0000-0003-4029-5424>

³Gümüşhane University, High School of Physical Education and Sports, Gümüşhane/Turkey

<https://orcid.org/0000-0002-2166-6675>

⁴Ağrı İbrahim Çeçen University, Faculty of Sport Sciences, Ağrı/Turkey

<https://orcid.org/0000-0003-25691525>

ORJINAL MAKALE

Abstract

The purpose is to examine the effects of the 8-week combined training program on various physical fitness measures and motor abilities in male volunteers between aged 12-14.

Method: The average age of the experimental group between the ages of 12 and 14 in the was 12.9±0.12 years, their height was 145.8±1.6 cm, and their body weight was 40.6±1.5 kg. (n=40) and the control group's average age of 12.7±0.12, height 147.1±1.46 cm and body weight 42.3±1.46 kg (n=40) and these were included in the study (totally 80 male volunteer students). A combined training program was applied to the athletes participating in the study, 3 days a week, for 8 weeks, taking into account the physical and developmental characteristics of the athletes.

Results; 20 m sit-ups (t=3.624; p<.05), left hand reaction (t=-4.759; p<.05), right hand reaction (t=-5.954). ; p<.05), throwing medicine ball backward (5.626; p<.05), T agility test (t=-5.395; p<.05), standing long jump (t=6.207; p<.05), hand claw strength (t=3.637; p<.05), 10 m sprint (t=-3.052; p<.05), 20 m sprint (t=-3.776; p<.05), 30 m sprint (t= -3.927; p<.05) there is a significant difference in their skills. However, there was no significant difference in body mass index (t=-0.827; p>.05) and dribbling skills (t=0.961; p>.05). In general, when the pre- and post-training groups are examined, it has been determined that the group that has combined training has developed more positively.

Conclusion; it was determined that the 8-week combined training program applied to male participants aged 12-14 made positive contributions to some physical fitness parameters and motor skills.

Keywords: *Training, Combined training, Football*

12-14 Yaş Arası Erkek Katılımcılarda 8 Haftalık Kombine Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine ve Motorik Becerilere Etkisinin İncelenmesi

Özet

Amaç; 12-14 yaş arası erkek katılımcılarda 8 haftalık kombine antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ve motorik becerilere etkilerinin incelenmesidir.

Metot; Çalışmaya Ağrı ili Taşlıçay ilçesi Halk Eğitim Merkezi futbol kursu öğrencilerinden 12-14 yaş arası deney grubu yaş ortalamaları 12.9±0.12 yıl, boyları 145.8±1.6 cm, vücut ağırlıkları 40.6±1.5 kg (n=40) ve kontrol grubu yaş ortalamaları 12.7±0.12 yıl, boyları 147.1±1.46 cm, vücut ağırlıkları 42.3±1.46 kg (n=40) olan toplam 80 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara haftada 3 gün, 8 hafta süreyle sporcuların bedensel ve gelişim özellikleri göz önüne alınarak kombine antrenman programı uygulanmıştır.

Vücut kütle indeksi, 20 m mekik, sol el reaksiyon, sağ el reaksiyon, top sürme, geriye doğru sağlık topu fırlatma, çeviklik, durarak uzun atlama, el-peçe kuvveti, 10-20-30 m sürat ölçümleri yapılmıştır.

Bulgular; Grupların antrenman öncesi ve antrenman sonrası performanslarının karşılaştırılmasında, kombine antrenman sonrası, 20 m mekik ($t=3.624$; $p<.05$), sol el reaksiyon ($t=-4.759$; $p<.05$), sağ el reaksiyon ($t=-5.954$; $p<.05$), geriye doğru sağlık topu fırlatma ($t=5.626$; $p<.05$), T çeviklik testi ($t=-5.395$; $p<.05$), durarak uzun atlama ($t=6.207$; $p<.05$), el peçe kuvveti ($t=3.637$; $p<.05$), 10 m sürat ($t=-3.052$; $p<.05$), 20 m sürat ($t=-3.776$; $p<.05$), 30 m sürat ($t=-3.927$; $p<.05$) becerilerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ancak Vücut kütle indeksi ($t=-0.827$; $p>.05$), top sürme ($t=0.961$; $p>.05$) becerisinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Genel olarak antrenman öncesi ve sonrasına bakıldığında kombine antrenmanı uygulanan grubun daha olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir.

Sonuç; 12-14 yaş arası erkek katılımcılara uygulanan 8 haftalık kombine antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ve motorik becerilere olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Antrenman, Kombine antrenman, Futbol*

Introduction

Sport is a physical and mental activity that can be done by individuals of all ages. Sports reduce stress and make a person feel more energetic. An individual who does sports feels mentally at ease and content. Since ancient times, the primary goal of physical education has been to develop a person's physical and mental drive, to build his will, and to gain confidence. It aspires to go far beyond general goals such as high performance expectations, championships, and winning records (Bilge, 2007).

When we look at current society's educational programs, we can observe that sports-related activities begin at a young age. Depending on the program's good qualities, it provides physical and psychological advantages to children. Sport in early childhood education promotes children's comprehension of play and teamwork, as well as physical and mental development in primary school (İri, 2003).

When directing sports, it is critical to consider the child's age, technique, and proclivity for sports. Sports fitness assists a person to learn branch-specific abilities more quickly. Although a person picked based on the degree of branch appropriateness loses power over time, technical skill inadequacies are at a level that cannot be noticed (Mülazımoğlu et al., 2009).

The World Health Organization defines youth as those aged 10 to 19. When physical growth is advanced, physiological, mental, and psychological changes occur. Gymnastics, exercise, sporting activities, and educational games all play an important role in physical development (Bulduk et al., 2000).

Children's physical condition affects their motor skills. Unless the harmony of physical characteristics coincides with the field of sports, it is not possible for motor skills to reach the desired level. (D'Hondt et al., 2009).

The measures applied to children examine the effects of exercise on developmental and health data. The educational levels of children are also evaluated in terms of trainability. (Pekel et al., 2006).

Combined training is the process of optimizing the physical and mental strength, technical and tactical abilities, and the foundation of typical training material via physical and psychological stress. The combined training plays a crucial role in athletes' motor capabilities, technical tactics and game perspective, personality development and training, mental preparation and mental growth. The aim of combined training is to improve an athlete's performance in training and competition by including general and particular workouts and it is to determine goals according to this (Sevim, 2002).

The impact of numerous 8-week training programs between the ages of 12-14 in many branches on various criteria connected to physical fitness is investigated when the literature is examined. However, it was discovered that certain parts are missing and that some parameters are restricted. Considering these situations in the literature, our study, Investigation of the Effect of an 8-Week Combined Training Program in Football on Some Physical Fitness Parameters, is very important in terms of contributing to the literature, particularly the type of training and tests used.

Method

Research Model

The research is the real experimental model, which is the pattern in which the subjects in the randomly created sample of experimental model types are assigned to the groups.

Research Group

The study was carried out between 01.05.2022 – 31.07.2022 reports. The average age of the experimental group between the ages of 12 and 14 in the Taşlıçay district of Ağrı province was 12.9 ± 0.12 years, their height was 145.8 ± 1.6 cm, and their body weight was 40.6 ± 1.5 kg. (n=40) and the control group's average age of 12.7 ± 0.12 , height 147.1 ± 1.46 cm and body weight 42.3 ± 1.46 kg (n=40) and these were included in the study. A total of 80 male students participated voluntarily. The tests were held at Taşlıçay District City Stadium and Taşlıçay Boarding Regional Secondary School Sports Hall. It was confirmed that the subjects voluntarily participated in the study by filling in the parent consent form. The subjects did not receive any drug treatment or any nutritional program. Ethics Committee Scientific Study Approval (E-95531838-050.99-40369) was obtained. In the measurements, individuals were asked to use their maximal capacity.

Data Collection Tools

Height and body weight measurements

The height of the athletes participating in the study was measured with the mesilife SW-G06B height meter with a precision of 0.01 m and their body weight with a Goldmaster GM 7175 W Slimfit electronic scale with a precision of 0.01 kg.

Body mass index

The measurement was calculated by dividing the kg value by the square of the height in m (kg/m^2).

Visual Reaction Time

Measuring Visual Reaction Time with the Newtest 1000-NT Instrument consists of two separate parts and the tool can deliver three stimuli. In the first, there is the selected time and warning device, in the second, there is a warning sign that is placed on the table and allows the subject to receive the stimulus. One of these stimuli is sound, the others are more than one light stimulus. Stimuli are given (manually) by the practitioner from a place that the subject cannot see. The tool gives values of 1/1000th of a second. With the Newtest 1000, visual or auditory stimuli can be given individually, as well as mixed stimulus.

Hand grip strength

Hand-grip strength of the subjects were performed with Takei-el dynamometer . After the dynamometer was adjusted according to the hand size of the athletes, it was determined by squeezing with the maximum force they could apply without any support, with their arms

extended to the side to make an angle of 10-15 degrees from the shoulder. The test was repeated twice for the dominant hand, and the best value was recorded.

Standing long jump test

The explosive strength characteristics of the athletes were measured by applying the standing long jump test. The athlete was asked to jump to the best distance he could jump with both feet from the back of the line, at a level that would not violate the specified line, and the two repetition results were recorded with the mesilife SW-G06B with the best distance precision degree of 0.01 m.

Agility Test (t-test)

The quickness skills of the athletes were measured with the agility test. Three funnels were arranged at a distance of five meters. Gama Teknoloji photocell stopwatch was placed 10 meters behind the area where the middle funnel was located. In the beginning, the athlete first reached the funnel in the middle from the photocell by running at a maximum sprint of 10 m, then turned 90 degrees to the funnel on his left and reached the funnel at a maximum sprint of 5 m away, then turned around with an angle of 180 degrees and then ran 10 m to the funnel located in the far corner, turning around the funnel at an angle of 180 degrees and returning to the center and after turning 90 degrees from the outside of the funnel, he reached the photocell by running backwards and finished the test. The elapsed time was measured in seconds.

20 m shuttle run test

Starting and returning places were determined at 20 m intervals in the hall. Athletes were asked to run the determined interval with the signal tone determined in the program. The running level, which started with the beep, was increased every 10 seconds. The athlete, who could not reach the determined area with the signal sound, had to close the distance he missed in the second 20 m with the second signal sound. If he could not close it, the test was terminated with the third signal sound.

Dribbling Test

For the track, 12 funnels with a diameter of 18 m and 4.5 m intervals were arranged in a circle. The test begins with the athlete dribbling the ball from 1 m outside the circle. The athlete can start the test clockwise or counterclockwise. It starts with the athlete dribbling the ball through the funnels and ends when he returns to the starting point. After two attempts, the best second rating is recorded.

Throwing a Medicine Ball

The farthest place where the athlete threw the medicine ball (2 kg) from the top of the head to the back area was measured in metre. While throwing the medicine ball, it flexed the shoulder area while extending the hip, leg and trunk. The distance between the place where the medicine ball arrived and the heel was calculated in meters (mesilife SW-G06B).

10m Sprint Test

Gamma Technology photocell stopwatch was placed on the start and finish lines of the distance determined at 10 m intervals. When the athlete was ready by waiting 50 cm behind the starting line, he started the sprint test. The best score was recorded after two attempts.

30m Sprint Test

Gama Technology photocell stopwatch was placed on the start and finish lines of the distance determined at 30 m intervals. When the athlete was ready by waiting 50 cm behind the starting line, he started the sprint test. The best score was recorded after two attempts.

20m Sprint Test

Gama Technology photocell stopwatch was placed on the start and finish lines of the distance determined at 20 m intervals. When the athlete was ready by waiting 50 cm behind the starting line, he started the sprint test. The best score was recorded after two attempts.

Training Program

The training program was applied for 8 weeks, 3 times a week, as combined exercise + technical training, as 24 training sessions. The selected combined training exercises were applied from easy to difficult. The control group continued their football training without applying the combination training.

Table 1. Exercises performed in 15-minute warm-up exercises in the initial phase

Exercise	Duration	Rest
Running – Walking	5-10 min	1 min
Flexing the feet forward	5-7 sec	5-10 sec
Flexing with feet sideways	5-7 sec	5-10 sec
Paired stretching	5-7 sec	5-10 sec
Stretching the body back	5-7 sec	5-10 sec
Stretching forward and sideways to the knees	5-7 sec	5-10 sec
Stretching forward bending knee	5-7 sec	5-10 sec
Ropeless jump	5-7 sec	5-10 sec

Table 2. Exercises performed in 10-minute cool-down exercises in the finishing phase

Exercise	Duration	Rest
Stretching by pulling one arm to the side	5-7 sec	5-10 sec
Stretching in a semi-sitting position	5-7 sec	5-10 sec
Pulling one leg back in an upright position	5-7 sec	5-10 sec
Leaning forward in a sitting position	5-7 sec	5-10 sec
Stretching by tilting the torso forward	5-7 sec	5-10 sec
Stretching hands (closed) up	5-7 sec	5-10 sec
Sitting tall on the floor knees bent back under the torso	5-7 sec	5-10 sec
Yawning sideways and backward	5-7 sec	5-10 sec

Table 3. Eight (8) week combined training program

	MONDAY	WEDNESDAY	FRIDAY
1st Week	15 min warming, stretching Educational game (You have my hand) 5m-10m-20m output Slalom with ball 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Foot Tennis) Skipping rope Push-ups - sit-ups 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (5 on 2 game) Standing long jump Obstacle jump 10 min cooldown
2nd Week	15 min warming, stretching Educational game (Come This Side) Vertical jump with pulling knees Depth leap downstairs 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Camel Dwarf) Squat Squat jump 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Foot Volleyball) One foot jump Push-ups-sit-ups 10 min cooldown
3rd Week	15 min warming, stretching Educational game (Dodgeball) 10m-20-30m output Passing work in narrow space 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Lay-Up) 3x30 sec foot pulling exercise Dribbling with the Ball 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Fast Rabbit) Output run (short distance) Slalom with ball 10 min cooldown
4th Week	15 min warming, stretching Educational game (Splashing Stick) 3x7 min jog (long distance) 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Crab Race) Output with ball, Dribbling Slalom with ball 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Pass Race) Output run (short distance) Push-ups - Sit-ups 10 min cooldown
5th Week	15 min warming, stretching 30 min cross country run 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Head Ball) Zig-zag running in slalom Zig-zag run with the ball 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (5v5 miniature goal match) single leg stair jump double foot stair jump 10 min cooldown
6th Week	15 min warming, stretching Educational game (Skipping Rope) 10m-20m-30m output	15 min warming, stretching Educational game (Goal from the ground) Zig-zag running in slalom	15 min warming, stretching Educational game (Driving Ball) Single leg stair jump

	Push-ups - Sit-ups 10 min cooldown	Zig-zag run with the ball 10 min cooldown	Double foot stair jump 10 min cooldown
7th Week	15 min warming, stretching Educational game (Wolf and Lamb)	15 min warming, stretching Educational game (Back to Back)	15 min warming, stretching 30 min cross country run
	3x7 min jog (long distance) 10 min cooldown	Output with ball, Dribbling Slalom with ball 10 min cooldown	10 min cooldown
	15 min warming, stretching Educational game (7 vs 7 Football Match) 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (Handkerchief Grab) Output run (short distance) Push-ups - Sit-ups 10 min cooldown	15 min warming, stretching Educational game (2 Forward 1 Back Leap) Skipping rope Obstacle jump 10 min cooldown

Analysis of Data

SPSS version 23.0 software (Statistics Package for Social Sciences; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) was used in all statistical analyzes and these analyzes were performed through this software. The data in each variable obtained from the pre-post test used in the study were provided by the kurtosis-skewness values in order to comply with the normal distribution. The findings show that the variables are between +2 and 2, which is the normal distribution value, and that the normal distribution is provided. Another assumption is the control for the homogeneity of groups. The variables were checked with the Levene test and it was determined that the variables were not significant as a result of the test ($p > .05$). For this reason, "Paired Sample T Test" was used for the differences between the pre-test and post-test within the groups, and "Independent Sample T Test" was used for comparisons between groups. The error level was accepted as 0.01 and 0.05 for all statistical methods.

Result

The demographic (age, height, body weight, body mass index) characteristics of the individuals participating in the study are given in Table 4.

Table 4. The demographic characteristics of individuals

Variables (n=80)	Age (Year)	Height (cm)	Body weight (kg)	Body mass index (kg/m ²)
Average	12.863	146.500	40.988	18.9753
Standard deviation	.8073	9.7863	9.3287	3.36436
Minimum	12.0	127.0	23.0	14.26
Maximum	14.0	172.0	62.0	27.56

Table 5. The normality characteristics of individuals according to kurtosis and skewness values

Variables (n=80)	Skewness		Kurtosis	
Age	,258	,269	-1,417	,532
Height	,285	,269	-,432	,532
Weight	,451	,269	-,219	,532
Body Mass Index	,777	,269	,050	,532
20 m sit-ups	,836	,269	,924	,532
Reaction Left Hand	,440	,269	,477	,532
Reaction Right Hand	,293	,269	-,353	,532
Dribbling	,048	,269	-,841	,532
Throwing a Medicine Ball Backward	,667	,269	,072	,532
T Test	-,272	,269	-,587	,532
Standing Long Jump	1,028	,269	1,734	,532
Claw Force	1,055	,269	1,512	,532
10 m Sprint	-1,676	,269	1,284	,532
20 m Sprint	-,090	,269	,086	,532
30 m Sprint	-,134	,269	-,582	,532

Table 6. The homogeneity characteristics of individuals according to Levene test

Variables (n=80)	Levene Statistic	Sig.
Age	,120	,730
Height	,836	,363
Weight	,131	,719
Body Mass Index	,882	,351
20 m sit-ups	2,867	,094
Reaction Left Hand	,494	,484
Reaction Right Hand	1,955	,166
Dribbling	4,185	,044
Throwing a Medicine Ball Backward	4,032	,048
T Test	,531	,468
Standing Long Jump	3,572	,062
Claw Force	6,624	,012
10 m Sprint	,769	,383
20 m Sprint	1,505	,224
30 m Sprint	,826	,366

Table 7. The comparison of in-group pre- and post-test values of combined training

Variables	Experimental group				Control group			
	Pre-workout	Post Training	t	p	Pre-workout	Post Training	t	p
	(n=40) X	(n=40) X			(n=40) X	(n=40) X		
Body Mass Index	19,0343	18,6095	2,556	,015	18,9163	19,1590	-1,749	,088
20m Shuttle Run	38,450	46,700	-9,167	,000	37,825	37,850	-,042	,966
Reaction Left Hand	32,250	30,225	4,024	,000	33,525	36,350	-7,631	,000
Reaction Right Hand	31,250	29,750	2,342	,024	34,250	37,275	-11,774	,000
Dribbling	24,4000	73,3520	-,971	,337	24,9208	25,0358	-4,260	,000
Throwing a Medicine Ball Backward	5,5530	5,7733	-4,488	,000	4,4593	4,3885	8,612	,000
T Agility Test	13,5085	12,8718	7,027	,000	13,8893	13,9803	-8,046	,000
Standing Long Jump	161,425	174,725	-6,643	,000	154,950	149,375	8,599	,000
Hand Grip Strength	20,8083	26,668	-9,270	,000	21,5500	23,175	-2,790	,008
10 m Sprint	2,1933	2,1388	6,267	,000	2,2688	2,3130	-10,563	,000
20 m Sprint	3,9178	3,8290	4,531	,000	4,0663	4,1155	-6,540	,000
30 m Sprint	5,5883	5,4518	4,947	,000	5,7825	5,8410	-7,556	,000

In the comparison of the pre-test and post-test performances of the athletes participating in the study, the body mass index ($t=2.556$; $p<.05$), 20 m shuttle ($t=-9.167$; $p<.05$), left hand reaction (t) in the combined training group $=4.024$; $p<.05$), right hand reaction ($t=2.342$; $p<.05$), throwing medicine ball backward ($t=-4.488$; $p<.05$), T agility test ($t=7.027$; $p<.05$), standing long jump ($t=-6.643$; $p<.05$), hand claw strength ($t=-9.270$; $p<.05$), 10 m sprint ($t=6.267$; $p<.05$), 20 m sprint ($t=4.531$; $p<.05$), 30 m sprint ($t=4.947$; $p<.05$) there is a significant positive difference. However, there is no significant difference in dribbling skills ($t=-0.971$; $p>.05$). In general, it was determined that the post-test averages were significantly improved compared to the pre-test averages. In the comparison of the pre- and post-test performances of the control group in which combined training was not applied left hand reaction ($t=-7.631$; $p<.05$), right hand reaction ($t=-11.774$; $p<.05$), dribbling ($t=-4.260$; $p<.05$), backward medicine ball throw ($t=8.612$; $p<.05$), T agility test ($t=-8.046$; $p<.05$), standing long jump ($t=8.599$; $p<.05$), hand claw strength ($t=-2.790$; $p<.05$), 10 m sprint ($t=-10.563$; $p<.05$), 20 m sprint ($t=-6.540$; $p<.05$), 30 m sprint ($t=-7.556$; $p<.05$) there is a significant difference. However, there is no significant difference in body mass index ($t=-1.749$; $p>.05$), 20 m shuttle ($t=-0.042$; $p>.05$), skills. In the control group, it was determined that there was a negative level of differentiation in general.

Table 8. The comparison of pre-test and post-test values between groups before and after training

Variables	Pre-workout				Post Training			
	Experimental Group (n=40) X	Control group (n=40) X	t	p	Experimental Group (n=40)	Control group (n=40)	t	p
Body Mass Index	19,0343	18,9163	,156	,877	18,6095	19,1590	-,827	,411
20 m Sit-Ups	38,450	37,825	,225	,823	46,700	37,850	3,624	,001
Reaction Left Hand	32,250	33,525	-,979	,331	30,225	36,350	-4,759	,000
Reaction Right Hand	31,250	34,250	-2,104	,039	29,750	37,275	-5,954	,000
Dribbling	24,4000	24,9208	-1,226	,224	73,3520	25,0358	,961	,340
Throwing a Medicine Ball Backward	5,5530	4,4593	4,278	,000	5,7733	4,3885	5,626	,000
T Test	13,5085	13,8893	-1,746	,085	12,8718	13,9803	-5,395	,000
Standing Long Jump	161,425	154,950	1,553	,125	174,725	149,375	6,207	,000
Hand-Claw Force	20,8083	21,5500	-,573	,569	26,668	23,175	3,637	,000
10 m Sprint	2,1933	2,2688	-1,333	,186	2,1388	2,3130	-3,052	,003
20 m Sprint	3,9178	4,0663	-1,995	,050	3,8290	4,1155	-3,776	,000
30 m Sprint	5,5883	5,7825	-1,882	,064	5,4518	5,8410	-3,927	,000

When the table is examined, the comparison of the pre-training and post-training performances of the groups, combined pre-training Body mass index ($t=0.156$; $p>.05$), 20 m sit-up ($t=0.225$; $p>.05$), left hand reaction ($t=-0.331$); $p>.05$), dribbling ($t=-1.226$; $p>.05$), T agility test ($t=-1.746$; $p>.05$), standing long jump ($t=1.553$; $p>.05$), hand claw strength ($t=-0.573$; $p>.05$), 10 m sprint ($t=-1.333$; $p>.05$), 20 m sprint ($t=-1.995$; $p>.05$), 30 m sprint ($t=-1.882$; $p>.05$) there is no significant difference in their skills. However, there is a significant difference in right hand reaction ($t=-2.104$; $p<.05$) and throwing medicine ball backward ($t=4.278$; $p<.05$). In general, when the pre-training groups were compared, it was determined

that there was not much difference. In the comparison of the pre-training and post-training performances of the groups, after combined training, 20 m sit-ups ($t=3.624$; $p<.05$), left hand reaction ($t=-4.759$; $p<.05$), right hand reaction ($t=-5.954$). ; $p<.05$), throwing medicine ball backward ($t=5.626$; $p<.05$), T agility test ($t=-5.395$; $p<.05$), standing long jump ($t=6.207$; $p<.05$), hand claw strength ($t=3.637$; $p<.05$), 10 m sprint ($t=-3.052$; $p<.05$), 20 m sprint ($t=-3.776$; $p<.05$), 30 m sprint ($t=-3.927$; $p<.05$) there is a significant difference in their skills. However, there was no significant difference in body mass index ($t=-0.827$; $p>.05$) and dribbling skills ($t=0.961$; $p>.05$). In general, when the pre- and post-training groups are examined, it has been determined that the group that has combined training has developed more positively.

Discussion and Conclusion, Suggestions

The average age of the experimental group between the ages of 12 and 14 in the Taşlıçay district of Ağrı province was 12.9 ± 0.12 years, their height was 145.8 ± 1.6 cm, and their body weight was 40.6 ± 1.5 kg. ($n=40$) and the control group's average age of 12.7 ± 0.12 , height 147.1 ± 1.46 cm and body weight 42.3 ± 1.46 kg ($n=40$) and these were included in the study. A total of 80 male students participated voluntarily. A combined training program was applied to the athletes participating in the study, 3 days a week, for 8 weeks, taking into account the physical and developmental characteristics of the athletes. Body mass index, 20 m sit up, left hand reaction, right hand reaction, dribbling, throwing medicine ball backward, agility, standing long jump, hand-claw strength, 10-20-30 m sprint measurements were made.

In our study, there was no significant difference ($p>0.05$) between the control and experimental groups in body mass index in both pre-test and post-test. We think that this is due to the fact that both groups are on the move. Extra combined training was applied to one group. It was seen that our study was not supported in the literature (Şahin et al., 2011).

Quickness is an important parameter in football, as it is in every sport. It is a parameter that can greatly affect the winner and loser. T-test is an effective performance measurement method in determining these parameter values. There was a significant ($p<0.05$) improvement in the experimental group. When the literature is examined, it is seen that our study is supported (Singh et al., 2015; Davaran et al., 2014; Khorasani et al., 2010).

The reaction performance was found to be significant ($p<0.05$) in our study. The scientific studies we have researched have a quality that supports the significance we have found (Günay et al., 2019, Ceylan and Saygın 2018; Crocetta et al, 2018; Duncan et al., 2015).

When we look at the literature, it is seen that combined training creates significant ($p<0.05$) effects in the 10-20-30 m sprint test. It is seen that it progresses in parallel with our study. The findings support the data we obtained (Weineck, 2011).

One of the parameters that make a difference in sports branches is the power parameter. The backward medicine ball throwing test is a performance test to determine high power (Kethüda, 2023). The data we obtained by throwing medicine balls supports the significance ($p<0.05$) by showing parallelism with the literature studies.

When examining the literature on strength skills, significant results were seen in the standing long jump test. Yılmaz et al. (2014) found a significant difference in the long jump

test by standing in their study named the effect of 8-week strength training on some physical fitness parameters in children aged 13-16 ($p<0.05$). The literature shows parallelism with our study.

The 20 m sit-ups run test is an important parameter in terms of determining the aerobic capacity of the athletes. Pancar et al. (2018) found a significant difference ($p<0.05$) between the experimental group and the control group in the sit-ups test. The literature supports our study in parallel with our study.

The dribbling skill, which is one of the branch-specific skills in football, gives important data with the dribbling test. Malina et al. (2005) conducted tests by considering the maturation periods of 69 male football players in the 13-15 age group. Malina et al. (2005), as a result of football-specific basic technical tests, athletes; 8.1 ± 1.1 s for the dribbling test and 14.0 ± 1.2 s for the fast dribbling test determined them as points. The studies do not support our research positively ($p<0.05$).

Hand claw strength is another type of test that examines strength parameters. When the literature is examined, it is seen that it supports our study (İbiş, 2002).

In conclusion; It has been determined that the 8-week combined training program applied to male participants between the ages of 12-14 has positive effects on some physical fitness and motoric parameters. Since football is a fast-paced game that requires strength, it can be recommended to apply repetitive sprint exercises to develop branch-specific skills.

References

- Akgün, N. E., & Fiziyojisi, S. (1994). Ege Üniversitesi Basımevi. *Baskı, İzmir*.
- Amiri-Khorasani, M., Sahebozamani, M., Tabrizi, K. G., & Yusof, A. B. (2010). Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2698-2704.
- Bilge, M. (2007). Türk erkek hentbol milli takımında anaerobik güç-kapasite, kalp atım hızı ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., & Demircioğlu, Y. (2000). Ankarada yaz spor okuluna devam eden adölesanların beslenme durumlarının saptanması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler*, 26, 27.
- Ceylan, H. I., & Saygin, O. (2018). Acute effect of various exercise intensities on cognitive performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Crocetta, T. B., Guarnieri, R., Antunes, T. P. C., Massetti, T., Abreu, L. C. D., Fabian, P., & Monteiro, C. B. D. M. (2018). Instruments for studying coincidence-anticipation timing task: an updated systematic review. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 5(1), 37-52.
- D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2009). Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children. *Adapted physical activity quarterly*, 26(1), 21-37.
- Davaran, M., Elmieh, A., & Arazi, H. (2014). The effect of a combined Plyometric-Sprint Training program on strength, speed, power and agility of karate-ka male athletes. *Research Journal of Sport Sciences*, 2(2), 38-44.
- Duncan, M. J., Fowler, N., George, O., Joyce, S., & Hankey, J. (2015). Mental fatigue negatively influences manual dexterity and anticipation timing but not repeated high-intensity exercise performance in trained adults. *Research in Sports Medicine*, 23(1), 1-13.
- Günay, A. R., Ceylan, H. I., Çolakoğlu, F. F., & Saygın, Ö. (2019). Comparison of coinciding anticipation timing and reaction time performances of adolescent female volleyball players in different playing positions. *The Sport Journal*, 36, 1-12.

- İbiş, S. (2002). Yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *Niğde University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Master Degree Thesis, Niğde.*
- İri, D. (2003). İlköğretim okulları ikinci kademesinde beden eğitimi dersinin fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisi. *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- İşleğen, Ç. (1987). Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi, 22(2), 83-89.*
- Kethüda, S. (2023). *11-14 yaş arası çocuklarda koşu temelli yüksek şiddetli interval antrenman ve koşu temelli yüksek şiddetli interval antrenman ile kombine edilen core antrenmanın fiziksel performans üzerine etkilerinin karşılaştırılması.*
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13–15 years. *Journal of sports sciences, 23(5), 515-522.*
- Mülazımoğlu, O., Vedat, A. Y. A. N., & dilek Mülazımoğlu, E. (2009). basketbol yetenek test bataryası geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 3(1), 1-12.*
- Pancar, Z., Biçer, M., & Özdal, M. (2018). 12–14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 9(1), 18-24.*
- Pekel, H. A., Bağcı, E., Mansur, O. N. A. Y., Balcı, Ş. S., & Hamdi, P. E. P. E. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1), 299-308.*
- Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, 1. Baskı, Ankara, 76, 78.
- Singh, A., Boyat, A. V., & Sandhu, J. S. (2015). Effect of a 6 week plyometric training program on agility, vertical jump height and peak torque ratio of Indian Taekwondo players. *Sport Exerc Med Open J, 1(2), 42-46.*
- Şahin, M., Şahin, A., Çoban, O., & Coşkun, Z. (2011). Taekwondo sporu yapan 7 ve 8 yaşlarındaki erkek çocukların bazı fiziksel ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesi.
- Weineck, J., & Bağırhan, T. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı.* Spor Yayınevi ve Kiatbevi.
- Yılmaz, M. (8). Haftalık kuvvet antrenmanının 13-16 yaş arası çocuklarda bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya, 17-21.*



The Effects of Workaholism and Work-Family Conflict on Job Satisfaction, Life Satisfaction and Mental Well-Being of Physical Education Teachers¹

Fırat ARSLAN, Mustafa Ertan TABUK²

¹Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3522-7665>

²Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-6192-5731>

ORJINAL MAKALE

Abstract

Workaholism has begun to gain prominence with the understanding of its impact on employees' family life and individual outcomes. Workaholism is defined as the desire or irresistible need/obligation to work continuously. Due to intensive working hours, individuals cannot fulfill their family obligations and cannot spend the necessary time for their families, which causes the balance between family and work to be disrupted and individuals to be negatively affected. The aim of this study was to investigate the effects of workaholism and work-family conflict (WFC) on job satisfaction, life satisfaction and mental well-being. For this purpose, six hypotheses were developed to reveal the effects of two independent variables on three dependent variables. The study's data collection tool was a questionnaire and the data collection was from 428 physical education teachers. As a result of the regression analysis, it was found that workaholism has an effect on job satisfaction ($R^2 = .019$), life satisfaction ($R^2 = .017$) and mental health ($R^2 = .037$) and hypotheses H_1 , H_2 and H_3 were accepted. Since the models established to determine the effects of WFC on job satisfaction ($R^2 = .017$) and life satisfaction ($R^2 = .022$) are statistically significant and valid, hypotheses H_4 and H_5 are accepted; since it is seen that WFC has no effect on mental health, hypothesis H_6 is rejected.

Keywords: Workaholism, Job Satisfaction, Life Satisfaction, Mental Well-Being, Work-Family Conflict

Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İşkoliklik ve İş-Aile Çatışmasının İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Ruhsal İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Özet

Çalışanların aile yaşamı ve bireysel çıktılar üzerindeki etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte işkoliklik önem kazanmaya başlamıştır. İşkoliklik sürekli olarak çalışma isteği veya karşı konulmaz ihtiyaç/zorunluluk olarak tanımlanmaktadır. Yoğun çalışma saatleri nedeniyle bireylerin aile yükümlülüklerini yerine getirememesi ve ailelerine gerekli zamanı ayıramaması, aile ve iş arasındaki dengenin bozulmasına ve bireylerin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, işkoliklik ve iş-aile çatışmasının (İAÇ) iş tatmini, yaşam tatmini ve mental iyi oluş üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Bu amaçla, iki bağımsız değişkenin üç bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koymak için altı hipotez geliştirilmiştir. Çalışmanın veri toplama aracı ankettir ve veriler 428 beden eğitimi öğretmeninden toplanmıştır. Regresyon analizi sonucunda işkolikliğin iş tatmini ($R^2 = .019$), yaşam tatmini ($R^2 = .017$) ve ruh sağlığı ($R^2 = .037$) üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiş ve H_1 , H_2 ve H_3 hipotezleri kabul edilmiştir. WFC'nin iş tatmini ($R^2 = .017$) ve yaşam tatmini ($R^2 = .022$) üzerindeki etkilerini belirlemek üzere kurulan modeller istatistiksel olarak anlamlı ve geçerli olduğundan H_4 ve

¹ This study was presented as a master's thesis in Hitit University Institute of Postgraduate Education, Department of Physical Education and Sports.

H₅ hipotezleri kabul edilmiş; WFC'nin ruh sağlığı üzerinde bir etkisi olmadığı görüldüğünden H₆ hipotezi reddedilmiştir.

Anahtar kelimeler: İşkoliklik, İş Tatmini, Yaşam Tatmini, Mental İyi Oluş, İş-Aile Çatışması

Introduction

Working life offers employees various experiences such as coping with problems, teamwork, appreciation, and career development. Work and family life are important parts of individuals' lives. Maintaining a balance between these two areas is becoming increasingly difficult under current conditions. In today's working conditions, commitment to the organization and work and the desire to work appear more as behaviors desired by organizations. This situation, defined as workaholism, causes various cognitive and behavioral consequences on both the work and family life of individuals. Since workaholics have problems in meeting family expectations with the desire to work more, the existence of a relationship between workaholism and work-family conflict (WFC) results in the emergence of negative situations.

Physical education teachers are expressed as workaholic individuals due to activities such as excessive course load and teamwork outside of working hours within the framework of the content of the profession they perform. Within the framework of the study, it is important to identify the effects of both workaholism and WFC on the individual outcomes of physical education teachers who constitute the main mass.

Workaholism, which has become one of the issues that have aroused the interest of both practitioners and researchers in recent years, is defined as a desire to work continuously or an irresistible need/obligation (Oates, 1971). Workaholism should be understood as an addiction, i.e. excessive behaviour, argues Porter (2006). In his view, workaholism is an addiction, that is, an excessive and persistent behaviour with harmful consequences. Scott et al. (1997) defined workaholics as employees who spend almost all of their time engaged in work-related activities, are constantly thinking about work, and constantly work beyond financial and task-related demands (Ng et al., 2007). Although workaholism is considered positive for businesses, it may be useful to investigate its effects on the individual, the organization, and its immediate environment.

Work fulfills important human needs, but also takes something away from the individual. Similarly, the family demands individuals in terms of time, energy, work, and love in addition to what it provides. When people cannot adequately meet the demands of both work-family lives, the system becomes imbalanced and problems begin to emerge (Aycan et al., 2007). When we look at the definition of workaholic individuals, we can see that they tend to spend a lot of time when they are not working, at the expense of not being able to spare time for other non-work activities.

It is well recognized that personal energy and time are inadequate compared to the need for responsibilities in work and family life (Noor, 2004). In the face of these constraints,

individuals try to manage their non-work processes and their work life as stress-free as possible. Accordingly, WFC and FWC have been the subject of research by various academic experts in terms of their causes and consequences (Greenhaus & Allen, 2011). Given that work-family life are two important elements of an individual's life, maintaining a good balance between work-family life is extremely important for individuals to continue their lives in a happy and healthy way. Researchers have tried to understand the complex and diverse factors that have an impact on an individual's experience of work-family balance and have focused on the 'struggle to balance responsibilities,' which is thought to be particularly relevant for women and working families with children (Whitehead et al., 2008). Within this context, this study aims to determine the effects of WFC on the relationship between workaholism and job satisfaction, life satisfaction and mental well being.

According to the results of the meta-analysis, it is suggested that workaholics experience more distress when they are not working than when they are working (Ng et al. 2007). This is due to the fact that they find their work enjoyable and experience feelings of happiness and satisfaction from their work. Peiperl and Jones (2001) examined levels of workaholism and subsequent job satisfaction among a group of managers and professionals. They concluded that people who work hard do so, at least in part, because they perceive that the rewards justify the time and effort they put into their work. In his qualitative research, Machlowitz (1980) found that workaholics do experience satisfaction at work, but it is predominantly in the form of intrinsic satisfaction. It appears that workaholics experience a sense of involvement and satisfaction in their work. Workaholics value power, responsibility, meaning and recognition more than any financial reward, which Machlowitz (1980) referred to as 'psychic income'. The assumption that there is a mismatch between work and family needs and roles underlies the relationship between WFC and job satisfaction. Therefore, the WFC-job satisfaction relationship is a result of this mismatch.

Life satisfaction is generally based on an individual judgement, which is a common feature of definitions of life satisfaction. According to Veenhoven (1994), it is a holistic judgement of how well one lives. It is expressed as the degree to which standards and expectations are met, covering all areas of life such as work, family and the environment (Christopher, 1999). In terms of life satisfaction, it can be said that workaholics have a higher level of life satisfaction than non-workaholics. Additionally, higher work engagement was associated with feeling more coherence. Workaholics were more likely to experience curiosity and anger at work than non-workaholics, but no differences were found in levels of anxiety (Bartczak & Bulik, 2012). One of the most important factors influencing life satisfaction is family structure and family life. The presence of a spouse, children and family in an individual's life is an important source of motivation and satisfaction. Many studies examining the relationship between life satisfaction and marriage and family structure have found that married people are happier and have higher levels of life satisfaction than unmarried people (Myers, 2000). In this respect, work-family balance is considered to be very important. Recent research has shown that 40% of working parents have experienced WFC at least once in their lives. Research shows that WFC is negatively and significantly related to life satisfaction (Taşdelen & Bakalım, 2017).

Well-being is a complex concept that emphasizes hedonism, happiness, morality, and ethics, goals that humanity has pursued for thousands of years (Ryff & Keyes, 1995). In particular, workaholism may be associated with poor mental health, as the obsession with work causes workaholics to think about work constantly and often. Workaholic individuals may experience emotional and cognitive exhaustion over time due to a lack of time and opportunity to recover from excessive work effort through leisure activities (Midje et al., 2014). On the other hand, workaholism was found to be associated with low psychological well-being and self-acceptance (Chamberlin and Zhang, 2009). Shimazu et al. (2010) reported an association between workaholism and emotional exhaustion, which leads to poor health. In addition, workaholics had higher scores on emotional exhaustion and depersonalisation than non-workaholics (Shimazu & Schaufeli, 2009). Work-family conflict involves the perceived degree of competition in the use of an individual's limited time and energy between family responsibilities and expectations (Greenhaus & Parasuraman 1987). Considerable research has shown that WFC is a significant and pervasive source of stress with detrimental health consequences (Byron, 2005). Despite this knowledge, surprisingly little is known about the relationship between WFC and mental well-being outcomes.

Workaholism has been associated with negative long-term effects. These include the accumulation of fatigue as a result of long working hours and an increase in workload. Negative long-term effects, such as accumulation of fatigue due to long working hours and increased workload, can lead to stress, fatigue (Schaufeli et al., 2009) and a difficult working environment, which can affect the quality and creativity of work, interprofessional relationships with colleagues and subordinates, and ultimately undermine organisational goals (Luque, 2017). Hypotheses were developed regarding the effects of workaholism on job satisfaction (H₁), life satisfaction (H₂), and mental well-being (H₃), which may affect the occurrence of organizational and individual problems.

Researchers have sought to understand the complex and diverse factors that influence the work-family balance experienced by individuals and have focused on the 'struggle to balance responsibilities', which is thought to be particularly relevant for women and working families with children (Whitehead et al., 2008). Parasuraman and Simmers (2001) also state that WFC arises because of the simultaneous execution of both responsibilities. Therefore, in the presence of WFC, changes in the roles and responsibilities of the individual may reduce an individual's job satisfaction. Decreased job satisfaction may affect the general life of an individual and, accordingly, their mental health. In this context, hypotheses were developed that WFC has an effect on job satisfaction (H₄), life satisfaction (H₅), and mental health (H₆).

A review of the literature shows that although there are various studies that include the relationships between research variables, there is no study that includes the relationships between all variables in one trial. This study makes a contribution to the literature in this respect. In addition, the fact that the study was conducted with physical education teachers increased the significance of the study.

Methods

Research Design

The research was designed according to the model of a relational survey. The correlational survey model is defined as "a research model that aims to determine the degree of change or the presence of co-change between two or more variables" (Fraenkel & Wallen, 2006; Karasar, 2016). The data used in solving the research problem were obtained through the survey technique. The measurement tool prepared to collect data within the scope of the research was applied face-to-face to the participants, and the data of the participants who agreed to take part in the research were assessed. During the current research, the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of Higher Education Institutions" was followed.

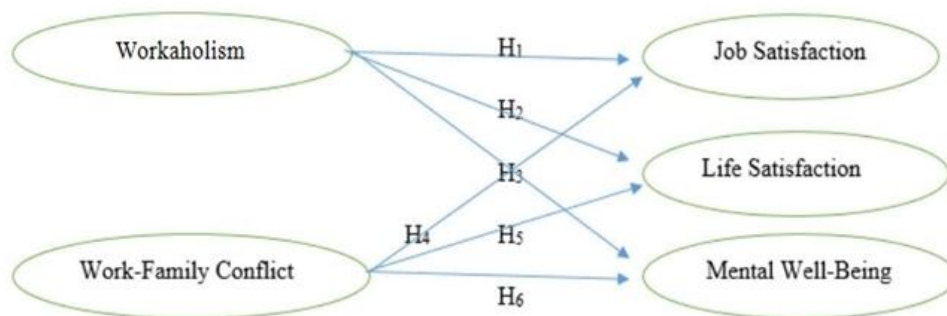


Figure 1 Model of research

The hypotheses developed in the research are as follows;

H1: "Workaholism has an effect on job satisfaction".

H2: "Workaholism has an effect on life satisfaction".

H3: "Workaholism has an effect on mental well-being".

H4: "Work-family conflict has an effect on job satisfaction".

H5: "Work-family conflict has an effect on life satisfaction".

H6: "Work-family conflict has an effect on mental well-being".

Study Design and Data Collection Tools

The study consists of 428 participants, 70.3% (n=301) male and 29.7% (n=127) female, working as physical education teachers in the 2022-2023 academic year. Data were collected from 428 physical education teachers with the questionnaire form. The questionnaire includes a personal information form containing the demographic characteristics of the participants and 38 statements belonging to a total of 5 variables in the scales determined in line with the purpose of the research. These scales consist of;

Workaholism scale: The "Workaholism Scale" consisting of 17 statements developed by Del Líbano et al. was used to measure the participants' level of workaholism. The scale's reliability was $\alpha=0.82$ for the Spanish sample (n=550) and $\alpha=0.85$ for the German sample (n=2164). The scale is a 5-point Likert scale (1=not at all appropriate, 2=not appropriate,

3=somewhat appropriate, 4=appropriate and 5=fully appropriate). The scale has been used in several studies and reliability values between $\alpha=0.87$ - $\alpha=0.82$ have been obtained.

Work-family conflict scale: The validity and reliability of the widely used 5-point scale has been demonstrated by numerous studies (Namasivayam & Mount, 2004; Voydanoff, 2005; Byron, 2005; Efeoğlu, 2006; Karatepe, 2009).

Job satisfaction scale: The 5-item scale developed by Judge et al. (1998) was used, faithfully adapted to Turkish by Keser and Bilir (2019).

Life satisfaction scale: In order to determine life satisfaction in the studies, a 5-item scale developed by Diener et al. (1985) and adapted to the Turkish language by Dağlı and Baysal (2016) in accordance with the original scale was used.

Mental well-being scale: The "Mental Well-Being Scale" consisting of 6 items developed by Demirtaş and Baytemir (2019) was used.

Results

Table 1

Demographic data of the study group

	n	%
Gender		
Female	127	29,7
Male	301	70,3
Age	n	%
21-30 ages	52	12,1
31-40 ages	166	38,8
41-50 ages	174	40,7
51-60 ages	36	8,4
Marital Status	n	%
Married	324	75,7
Single	104	24,3
Undergraduate graduation field	n	%
Physical education and sports teaching	347	81,1
Sport management	50	11,7
Except from sport science	31	7,2
Work experience	n	%
<10 years	133	31,1
10-19 years	173	40,4
20-29 years	105	24,5
>30 years	17	4,0
Coaching certificate	n	%
Yes, I have	241	56,3
No, I don't have	187	43,7
Organising a sports team in school	n	%
Yes, I do.	331	77,3
No, I don't.	97	22,7
Type of school	n	%
Work at public school	392	91,6
Work at special school	36	8,4
Total	428	100

Analysing Table 1, it can be seen that in terms of gender, the majority of participants are male (70.3%). In terms of age, it can be stated that 52 participants are between 21-30 years old, 166 participants are between 31-40 years old, 174 participants are between 41-50 years old and 36 participants are 51 years old and above. Regarding marital status, 75.7% are married and 24.3% are single. In terms of graduation, 347 participants graduated from physical education and sports teaching. Regarding working experience, it can be seen that 40.4% have worked between 10 and 19 years. 241 of the participants have at least a second degree coach certificate and 331 of the participants coach at least one school team. Finally, it can be said that 91.2% of the participants work in public schools.

Reliability values of research statements

The reliability of the research scales was assessed prior to testing the research hypotheses. Reliability is used to measure the consistency of measuring. Measurements should yield similar results in different locations. This means that independent tests should give similar stable results. Reliability is a concept that reveals the consistency of all statements in a measurement tool with each other, their uniformity and adequacy in measuring the phenomenon under consideration. The 'alpha coefficient' is an application of the internal consistency method. The alpha coefficient, which takes a number between zero and one, is the most widely used method of testing the reliability of a scale. The alpha coefficient should be 0.70 and above to be able to talk about the reliability of the scale used in research. Alpha values calculated for the statements in the questionnaire form are as shown in Table 2.

Table 2
Scale reliability coefficients

	Items n	α
Workaholism	17	,899
Work-Family Conflict	5	,927
Job Satisfaction	5	,833
Life Satisfaction	5	,854
Mental well-being	6	,819

The table shows the scales used in the study, their sub-dimensions, number of items and Cronbach's alpha coefficients. The alpha coefficients are greater than .70 for all scales and subscales, as can be seen in Table 2. The internal consistency of the scales is high when analysing the scores. Cronbach alpha coefficients ranged from 0.819 to 0.927. This result shows that the scales are reliable and the trait to be measured is most likely to be measured accurately.

Table 3
Analysis of the correlation between variables

Variables	1	2	3	4	5
1. Workaholism	1	,427**	,138**	,132**	,192**
2. Work-Family Conflict		1	-,130**	-,150**	-,044
3. Job Satisfaction			1	,391**	,388**
4. Life Satisfaction				1	,459**
5. Mental well-being					1

As a result of correlation analysis; There are positive and significant relationships between workaholism and WFC at the level of ,427, workaholism and job satisfaction at the level of ,138, workaholism and life satisfaction at the level of ,132, workaholism and mental well-being at the level of ,192. There are negative and significant relationships between WFC and job satisfaction at the level of ,130 and WFC and life satisfaction at the level of ,150, job satisfaction and life satisfaction at the level of ,391, job satisfaction and mental well-being at the level of ,388, life satisfaction and mental well-being at the level of ,459. It couldn't find any significant relationship was found between WFC and mental well-being.

Table 4

Workaholism's relationships with dependent variables

H ₁ : Workaholism affects on job satisfaction.							
	Beta	T	Sig.	R	R²	F	p
	3,885	25,718	,000				
Workaholism	,127	2,882	,004	,138	,019	8,307	,004
H ₂ : Workaholism affects on life satisfaction.							
	Beta	T	Sig.	R	R²	F	p
	1,556	8,188	,000				
Workaholism	,138	4,828	,000	,132	,017	7,534	,006
H ₃ : Workaholism affects on mental well-being.							
	Beta	T	Sig.	R	R²	F	p
	3,501	24,089	,000				
Workaholism	,171	4,032	,000	,192	,037	16,257	,000

Considering the results of the model established to determine the effects of workaholism on life satisfaction, the F value was calculated as 7,534 and p= ,004. Finally, when the results of the model established to determine the effects of workaholism on mental well-being were examined, the F value was calculated as 16,257 and p= ,000. These results show that the established models are statistically significant and valid models.

Then, the regression coefficients R, which show the relationships between workaholism and job satisfaction (R= ,138 and R² = ,019), life satisfaction (R= ,132 and R² = ,017) and mental well-being (R= ,192 and R² = ,037), and R² values that explain the change of independent variables on dependent variables were examined. Since all these findings show that workaholism has an effect on the dependent variables, albeit at a low level, hypotheses H₁, H₂ and H₃ are accepted.

Table 4 shows the results of the regression analysis conducted to determine the effects of WFC on job satisfaction, life satisfaction and mental well-being and the results of the evaluations of the hypotheses. Firstly, it was checked whether the three models established in the regression analysis were statistically valid and significant. Considering the results of the model established to determine the effects of WFC on job satisfaction, the F value was

calculated as 7,338 and $p = ,007$. When we look at the results of the model established to determine the effects of WFC on life satisfaction, the F value was calculated as 9,746 and $p = ,002$. Finally, when the results of the model established to determine the effects of WFC on mental well-being were examined, the F value was calculated as ,834 and $p = ,362$. These results show that the results of the first and second models are statistically significant and valid, while the third model is insignificant.

Table 5

The relationships between work-family conflict and dependent variables

H ₄ : WFC affects on job satisfaction.							
	Beta	T	Sig.	R	R ²	F	p
	4,527	52,187	,000				
WFC	-,078	-2,709	,007				
				,130	,017	7,338	,007
H ₅ : WFC affects on life satisfaction.							
	Beta	T	Sig.	R	R ²	F	p
	3,598	31,992	,000				
WFC	-,116	-3,122	,002				
				,150	,022	9,746	,002
H ₆ : WFC affects on mental well-being.							
	Beta	T	Sig.	R	R ²	F	p
	4,144	48,841	,000				
WFC	-,026	-,913	,362				
				,637	,406	,834	,362

The regression coefficients R, which show the relationships between WFC and job satisfaction ($R = ,130$ and $R^2 = ,017$) and life satisfaction ($R = ,150$ and $R^2 = ,022$), and R^2 values, which explain the change of independent variables on dependent variables, were examined. Since all these findings show that WFC has an effect on the dependent variables, albeit at a low level, hypotheses H₄ and H₅ are accepted; and since it is seen that WFC has no effect on mental well-being, hypothesis H₆ is rejected.

Discussion

This study focused on understanding the experiences of physical education teachers in their working lives. Workaholism, an important work-life concept, was examined in this context. This study was concerned with how conflict between work and family, a key factor in workaholism and PE teachers' social lives, affects working life. In this sense, the effects of the excessive desire to work and the conflict that they experience on the level of job satisfaction, life satisfaction and mental well-being of physical education teachers were studied.

Instead of examining the negative consequences of workaholism and WFC, studies on sports organizations, athletes, coaches and physical education teachers have generally tried to reveal ways to increase individuals' work behaviors. Considering that work and family life are two important aspects of an individual's life, it is important to reveal how workaholism and WFC affect physical education teachers.

All the findings obtained according to the research results show that workaholism has an effect on job satisfaction, albeit at a low level ($F=8,307$, $p= .004$). Findings on significant positive relationships between workaholism and job satisfaction confirm the relationship between the variables (Arsezen & Kılıçarslan, 2017; Macit & Ardiç, 2018; Yalçınsoy & Aksoy, 2019). Similarly, in the studies conducted to determine the types of workaholics, It has been found that some of the typologies have a very high level of enjoyment and satisfaction with the work they do (Erkan & Cezlan, 2022; Naughton, 1987; Scott et al., 1997). It can be concluded that workaholics are generally happy, productive and creative individuals and therefore perceive high job satisfaction (Gerdan, 2018).

The results of the research show that workaholism has an effect on life satisfaction, albeit at a low level ($F=7,534$, $p= .004$). A review of studies in the literature shows that workaholic behaviour leads to an increase in life satisfaction. It has been observed that individuals having workaholic behaviors, having long working hours and constantly thinking about work contribute significantly to positive decisions about their lives while raising themselves positively in the field of work (Özsürünç & Koçak, 2021). According to the research findings that workaholism has a positive effect on life satisfaction (Bulgurcu Gürel & Altunoğlu, 2016), psychological well-being, positive effect on psychological health (Souto-Pinheiro & Sandra-Carlotto, 2016), high work engagement and enjoyment of work (Wojdylo, 2015) and is related to work engagement depending on passion for life (Birkeland & Buch, 2015).

It is seen that participants' workaholism has an effect on mental well-being, albeit at a low level ($F =16,257$, $p= ,000$; Table 4). The literature reports a strong relationship between workaholism and mental well-being. Workaholism, which has negative effects on family life, can lead to mental well-being and health problems (Karakaya et al., 2015). According to another study, there was a stronger relationship between mental well-being and workaholism levels (Rogowska et al., 2021). The research that examined the effect of workaholism on the psychological health of employees found that workaholism was associated with impaired psychology. It was observed that the absenteeism of employees increased due to their deteriorated psychology, and it was stated that it should be associated with workaholism when looking at the level of comfort (Matsudaira et al., 2013).

Some studies have also emphasized the negative effects of workaholism, stating that workaholism causes obsessive moods and perfectionism and has been called addiction. It has been reported that workaholism syndrome occurs as a result of the increase and uncontrollability of workaholism in individuals and this situation causes WFC. It has been reported that people with high work anxiety have problems of distancing from family relationships, not enjoying leisure time activities and having difficulty in communicating (Piotrowski & Vodanovich, 2008). It was similarly concluded that workaholism has negative consequences on individuals' mental well-being and causes restlessness in individuals, and was found to be associated with depression. Among the measures to improve the life satisfaction of workers, it was stated that effective use of time and stress management would be appropriate (Yang et al., 2020). These results match those observed in earlier studies.

As seen in the research results, it can be stated that workaholism causes some health problems and negative effects on social life, especially in East Asian countries where typologies defined as workaholism and working life are perceived as high performance-oriented.

The findings revealed that WFC has an effect on job satisfaction, albeit at a low level ($F = 9,746$, $p = ,002$; Table 5.). Looking at similar studies in the literature, Zhao and Namasivayam (2012) reported that the negative impact of the roles of working individuals in the family on their roles in the workplace decreases the level of job satisfaction. In addition, it is argued that the level of job satisfaction decreases when other family members, managers and other employees in the workplace interfere with the person. In the study by Valcour et al. (2007), it was concluded that the increasing number of hours spent at work disrupts the balance between work and family, leading to a decrease in job satisfaction and an increase in WFC. Work-family balance plays a major role in job satisfaction (Ferguson et al., 2012). Arslan (2012) found that only the WFC dimension influenced job satisfaction. Yapraklı and Yılmaz (2007) were stated that WFC has an effect on job satisfaction. It can be stated that the role conflict in family and work responsibilities affects each other in both directions and the possible conflict state reduces job satisfaction. The reason for the low level of this relationship may be the responsibility of participating in sportive activities, which is considered to be necessary for physical education teachers to fulfill in their work life. The time period in which sportive activities are realized is generally known as non-work time. It is thought that this situation normalizes the teachers' understanding of time use in their working life.

Finally, when the effect of participants' WFC levels on mental well-being was examined, the analysis showed that WFC had no effect on mental well-being and this hypothesis was rejected ($F = ,834$, $p = ,362$, Table 5). A research on working parents in Australia found that a significant proportion of parents experienced changes related to workaholism. It was reported that parents exposed to chronic workaholism reported the worst mental state. When parents' workaholism disappeared, the mental health of both mothers and fathers improved significantly. Workaholism along with poor job quality, a skilled occupation, and having more children affected fathers' mental health, whereas for mothers, only the work factor was reported to be a contributing factor (Cooklin et al., 2016).

A study found that workers who have high levels of work stress due to workaholism are more likely to have psychiatric disorders. It is not only their own characteristics that cause these mental health problems, but also their work environment, their family life and the society they live in. The roles of individuals in their work and family lives affect each other. Workaholism in work life negatively affects the roles of the individual in family life. This leads to WFC. Work-family conflict directly affects people's mental well-being (You & Li, 2019).

It has been emphasized that WFC is an important source of stress (Davis et al., 2017) and is among the causes of psychological problems (Zhoua et al., 2018) and that long-term WFC has negative consequences. Emotional reactivity and sleep problems associated with workaholism negatively affect physical and mental health and cause emotional reactivity in employees. It was concluded that these psychological processes are supported by WFC and have negative effects on health (Lawson et al., 2021). The family demands of workaholic individuals that spill over to the workplace arise from the inability of individuals to fulfill their family responsibilities effectively. This situation causes WFC and it is stated that WFC causes psychiatric disorders. It has been stated that the situation experienced in WFC causes mental health problems in individuals (Frone, 2000). Work-family conflict has anxiety and dysphoric symptoms (You, & Li, 2020), and mothers who experience WFC have psychological disorders (Nilsen et al., 2016; Qi et al., 2022). Despite the many studies on the negative effects of WFCs

on physical and mental health, these research findings do not support a relationship between WFCs and mental health. It is thought that this may be due to the satisfaction that physical education teachers experience in the process of sportive activities.

Conclusion

The study confirms what many previous studies have shown. The results of this study on the effects of workaholism and WFC on job satisfaction, life satisfaction, and mental well-being of physical education teachers can be summarized as follows: gender, age, marital status, graduation areas, duration of professional experience, whether they have a coaching certificate, whether they coach a school team, and the type of institution they work in.

Physical education teachers are satisfied with their lives, love their work and feel close to the people around them. However, it is also noted that they are always busy and have to change their family plans because of their professional responsibilities.

Based on the results of the research, organizational problems experienced by physical education teachers in their working life were tried to be defined. By reducing the organizational and work-related consequences, sports education can be improved and the sports environment can be improved. It is thought that improving the qualifications of physical education teachers and the personal changes that will occur in this way can create positive results especially job satisfaction and life satisfaction.

It is thought that the improvements that may occur in the personal and organizational factors of physical education teachers, who are an effective factor in the development of sports in all aspects, will also affect sports management in a holistic way. It can be stated that every change that will occur in educational institutions, which are considered as the basis of sports, will have a widespread effect on the development of sports on a mass and society basis.

Research into individual and organisational causes such as workaholism, WFC and work environments will continue to be central to understanding and managing sport, athletes and coaches in an era of increasing concern about mental and emotional health, well-being and life satisfaction. The current study builds on this understanding and provides fertile ground for further research in the future.

Limitations

Firstly, the research data were collected using a cross-sectional design. For this reason, it eliminates the possibility of collecting only the perceptions of the participants, who are only physical education teachers, in a moment and consequently predicting the behavior over time. The fact that the study population consists only of physical education teachers creates an obstacle to the generalizability of the results to other areas of sport management. Another constraint of the study is that the participants correctly understood the statements in the questionnaire form. In this study, in order to limit the number of statements in the questionnaire form, it was conducted with five variables. In addition to workaholism and WFC, adding the variables of work dedication, workload, autonomy and desire to succeed to the model and revealing their effects on the dependent variables may allow for a better interpretation of the research results.

Ethics Committee Permission Information

Ethical evaluation board: Hitit University Non-Interventional Research Ethics Committee

Date of the ethical assessment document: 09/12/2022

Number of the ethical assessment certificate: 2022/26

Declaration of Contribution Rates of Researchers

The introduction, methodology, findings, discussion and conclusion sections of the study were carried out by the first author. The second author provided consultancy in the design and all processes of the research.

Conflict Statement

The authors have no conflict declaration regarding the research.

References

- Arsezen, P. & Kılıçarslan, U. (2017). Relationship between workaholic behavior and job satisfaction of tourism industry employees: Intermediary role of emotional commitment to the organization. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 867-882. <https://doi.org/10.26450/jshsr.163>
- Arslan, M. (2012). The effect of work-family and family-work conflicts on job satisfaction of female employees. *Individual and Society*, 2(3), 99-113.
- Aycan, Z., Eskin, M. & Yavuz, S. (2007). *Life balance: The art of balancing work, family and private life*. System Publishing
- Bartczak, M., & Ogińska-Bulik, N. (2012). Workaholism and mental health among polish academic workers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 18(1), 3-13. <https://doi.org/10.1080/10803548.2012.11076910>
- Birkeland, I.K., & Buch, R. (2015). The dualistic model of passion for work: Discriminate and predictive validity with work engagement and workaholism. *Motivation and Emotion* 39, 392–408. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9462-x>
- Bulgurcu Gürel, E.B. & Altınoğlu, A.E. (2016). Investigation of the relationship between workaholism, work stress and life satisfaction: A research in Muğla province. *Journal of International Social Research*, 9(42), 1431-1438. <https://doi.org/10.17719/jisr.20164216251>
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work–family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169-198. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.009>
- Chamberlin, C. M., & Zhang, N. (2009). Workaholism, health, and self-acceptance. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 159-169. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00563.x>
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-153. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>.
- Cooklin, A.R., Dinh, H., Strazdins, L., Westrupp, E., Leach, L.S. & Nicholson, J.M. (2016). Chance and stability in work family conflict and mothers' and fathers' mental health: Longitudinal evidence from an Australian cohort. *Social Science & Medicine*, 155, 24-34. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.02.036>
- Davis, K. D., Gere, J., & Sliwinski, M. J. (2017). Investigating the work–family conflict and health link: Repetitive thought as a mechanism. *Stress and Health*, 33(4), 330-338. <https://doi.org/10.1002/smi.2711>

- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Adaptation of life satisfaction scale into Turkish: Validity and reliability study. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demirtaş, Z. & Alanoğlu, M. (2015). The relationship between teachers' participation in decision making and job satisfaction. *Journal of Ahi Evran University Kırşehir Faculty of Education*, 16(2), 83-100.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Erkan, B. & Cezlan, E. Ç. (2022). The Examination of the Relationship between Workaholic and Individual Happiness for Healthcare Professionals: Implementation in A Public Research and Implementation University Hospital. *Süleyman Demirel University Visionary Journal*, 13 (35), 920-935. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1070283>
- Ferguson, M., Carlson, D., Zivnuska, S., & Whitten, D. (2012). Support at work and home: The path to satisfaction through balance. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.001>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education (6th ed.)*. McGraw-Hill Publishing.
- Frone, M.R. (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology* Copyright 2000 By The American Psychological Association, 85(6), 888-895. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.888>
- Gerdan, E. (2018). *The effect of managers' workaholic behaviours on their life satisfaction: An example of accommodation businesses* (Published Master's Thesis), Balıkesir University Institute of Social Sciences, Balıkesir.
- Giray, M. D. & Ergin, C. (2006). The Effects of Stressful Life Events and Self-Monitoring Behavior on Work-Family Conflict in Dual-Career Families. *Turkish Journal of Psychology*, 21(57), 83-101.
- Greenhaus, J. H., & Parasuraman, S. (1987). A work-nonwork interactive perspective of stress and its consequences. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8(2), 37-60. https://doi.org/10.1300/J075v08n02_04.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 165-183). American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., & Parasuraman, S. (2014). A work-nonwork interactive perspective of stress and its consequences. In *Job Stress* (pp. 37-60). Routledge.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17-34. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.1.17>
- Karakaya, A., Büyükyılmaz, O., & Alper Ay, F. (2015). The effect of workplace loneliness on workaholism. A research in Kardemir AŞ. *Journal of Management and Economics Research*, 13(3), 79-100. <https://doi.org/10.11611/JMER603>
- Karasar, N. (2016). *Scientific research method*. Ankara: Nobel Academic Publishing.
- Karatepe, O. (2009). An Investigation of the Joint Effects of Organisational Tenure and Supervisor Support on Work-Family Conflict and Turnover Intentions. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 16(1), 73-81. <https://doi.org/10.1375/jhtm.16.1.73>
- Keser, A. & Öngen-Bilir, K. B. (2019). Turkish reliability and validity study of job satisfaction scale. *Kırklareli University Journal of Social Sciences*, 3(3), 229-239.
- Lawson, K.M., Lee, S. & Maric, D. (2021). Not just work-to-family conflict, but how you react to it matters for physical and mental health. *Work & Stress*, 35(4), 327-343. <https://doi.org/10.1080/02678373.2021.1888821>
- Luque, A. M. A. (2017). Workaholism: La Adicci' on Al Trabajo. *La Ciencia En La Calle*, 1-12.

- Machlowitz, M. (1980). *Workaholics; Living with them, working with them*. Addison-Wesley Publishing Company. Reading, MA.
- Macit, M. & Ardiç, K. (2018). A study on the relationship between workaholism, work-family conflict and burnout. *Atatürk University Journal of Economics and Administrative Sciences*, 32(3), 825-844.
- Matsudaira, K., Shimazu, A., Fujii, T., Kubota, K., Sawada, T., Kikuchi, N. & Takahashi M. (2013). Workaholism as a risk factor for depressive mood, disabling back pain, and sickness absence. *Plos One*, 8(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075140>
- Midje, H. H., Nafstad, I. T., Syse, J., & Torp, S. (2014). Workaholism and mental health problems among municipal middle managers in Norway. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(10), 1042-1051. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000223>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-57.
- Namasivayam, K., & Mount, D. J. (2004). The relationship of work-family conflicts and family-work conflict to job satisfaction. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 28(2), 242-250. <https://doi.org/10.1177/1096348004264084>
- Naughton, T. J. (1987). A conceptual view of workaholism and implications for career counseling and research. *The Career Development Quarterly*, 35(3), 180-187. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1987.tb00912.x>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & Mc Murrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400-410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Ng, T. W. H., Sorensen K. L. & Feldman D.C. (2007). Dimensions, antecedents, and consequences of workaholism: a conceptual integration and extension. *Journal of Organizational Behavior*, 28, 111-136. <https://doi.org/10.1002/job.424>
- Nilsen, W., Skipstein, A. & Demerouti, E. (2016). Adverse trajectories of mental health problems predict subsequent burnout and work-family conflict-a longitudinal study of employed women with children followed over 18 years. *BMC Psychiatry*, 16, 384-394. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1110-4>
- Noor, N. M. (2004). Work-family conflict, work-and family-role salience, and women's well-being. *The Journal of Social Psychology*, 144(4), 389-406. <https://doi.org/10.3200/SOCP.144.4.389-406>
- Oates, W. (1971), *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. New York: World.
- Özsürününç, R. & Koçak, Ö. E. (2021). The mediating effect of thriving at work between workaholic behaviors, perceived contribution and life satisfaction. *International Journal of Law and Social Science Research*, 3(1), 83-93. <https://doi.org/10.51524/uhusbad.940291>
- Parasuraman, S. & Simmers, C. (2001). *Type of employment, work- family conflict and well-being: A comparative study*. *Journal of Organizational Behavior*, 22(5), 551-568. <https://doi.org/10.1002/job.102>
- Peiperl, M., & Jones, B. (2001). Workaholics and overworkers. *Group & Organization Management*, 26(3), 369. <https://doi.org/10.1177/1059601101263007>
- Piotrowski, C. & Vodanovich, S. J. (2008). The workaholizm syndrome: An emerging issue in the psychological literature. *Journal of Instructional Psychology*, 35(1), 103-105.
- Porter, G. (2006). Profiles of workaholism among high-tech managers. *Career Development International*, 11(5), 440-462. <https://doi.org/10.1108/13620430610683061>
- Qi, Q., Yan, X., Gao, M., Wu, X., Zhang, S., Rosa, R.D.D., Zhang, Y. & Xu, Y. (2022). A study on the relationship between mental resilience, work-family conflict, and anxiety of nurses in Shandong, China. *BioMed Research International*, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2022/4308618>
- Rogowska, A. M., Zmacyńska-Witek, B., & Olejniczak, P. (2022). Depression and workaholism in undergraduates: Examining gender as a moderator. *Journal of American College Health*, 70(8), 2445-2453. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865976>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in The Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 43(4), 320–348. <https://doi.org/10.1177/1069397109337239>
- Scott, K. S., Moore, K. S., & Miceli, M. P. (1997). An exploration of the meaning and consequences of workaholism. *Human Relations*, 50, 287–314. <https://doi.org/10.1023/A:1016986307298>
- Shimazu, A., Schaufeli, W.B. & Taris, T.W. (2010). How does workaholism affect worker health and performance? The mediating role of coping. *International Journal of Behavioral Medicine*. 17, 154–160. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9077-x>
- Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. (2009). Is workaholism good or bad for employee well-being? The distinctiveness of workaholism and work engagement among Japanese employees. *Industrial Health*, 47(5), 495-502. <https://doi.org/10.2486/indhealth.47.495>
- Souto Pinheiro, L. R., & Sandra Carlotto, M. (2016). Relações entre a satisfação com a vida e adição ao trabalho. *Quaderns de Psicologia*, 18(2), 97–105. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1340>
- Taşdelen-Karçkay, A., & Bakalim, O. (2017). The mediating effect of work–life balance on the relationship between work–family conflict and life satisfaction. *Australian Journal of Career Development*, 26(1), 3-13. <https://doi.org/10.1177/1038416216682954>
- Valcour, M. (2007). Work-based resources moderators of the relationship between work hours and satisfaction with work family balance. *Journal of Applied Psychology*, 92, 1512-1523. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.6.1512>
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait?. *Social Indicators Research*, 32, 101-160. <https://doi.org/10.1007/BF01078732>
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822-836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- Whitehead, D. L., Korabik, K. & Lero, D. S. (2008). Work-family integration: Introduction and overview. K. Korabik, D.S. Lero & D. L. Whitehead (Ed.). In *Handbook of work-family integration*. (pp. 3-11). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012372574-5.50004-1>
- Wojdylo, K. (2015). “Warkaholizm” Does not always mean workaholizm...? About the controversial nomenclature in the research on work addiction. *Polish Psychological Bulletin*, 45(1), 133-136. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0017>
- Yalcinsoy, A. & Aksoy, C. (2019). The relationship between organisational commitment, job satisfaction and workaholism. *Eurasian Journal of Social and Economic Research*, 6(1), 365-375.
- Yang, X., Qiu, D., Lau, M.C.M. & Lau, J.T.F. (2020). The mediation role of work-life balance stress and chronic fatigue in the relationship between workaholizm and depression among Chinese male workers in Hong Kong. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 483-490. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00026>
- Yapraklı, Ş. & Yılmaz, M. K. (2007). The effect of employees' perception of job stress on job satisfaction: A field study on pharmaceutical representatives in Erzurum. *Atatürk University Journal of Economics and Administrative Sciences*, 21(1), 155-183.
- You, M. & Li, J. (2020). Work-family conflict and mental health among Chinese underground coal miners: The moderating role of psychological capital. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1595686>
- Zhao, X., & Namasivayam, K. (2012). The relationship of chronic regulatory focus to work family conflict and job satisfaction. *International Journal of Hospitality Management*, 31, 458-467. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2011.07.004>
- Zhoua, B., Marchand, A. & Guay, S. (2018). Gender differences on mental health, work-family conflicts and alcohol use in response to abusive supervision. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 34(3), 157-167. <https://doi.org/10.5093/jwop2018a18>



Doğa Yürüyüşü Yapan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Ebru Olcay KARABULUT¹

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-6086-5255>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırma ile doğa yürüyüşü yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma grubunu Ankara ilinde doğa yürüyüşü faaliyetleri yapan birimler ve kuruluşların yürüyüş organizasyonlarına katılan 81 kadın, 193 erkek toplam 274 doğa yürüyüşçüsü oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde, katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için kişisel bilgi formu kullanılırken, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi için Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), yaşam doyumunu düzeylerinin belirlenebilmesi için ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. SPSS programında verilerin homojen olduğu tespit edildiğinden analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak; yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun arttığı, cinsiyet, gelir durumu, medeni durum ve eğitim değişkenlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilemediği, yaşam doyumunun ise gelir ve medeni durum değişkenlerinden etkilendiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Doğa yürüyüşü, Psikolojik dayanıklılık, Yaşam doyumunu

Examination of Psychological Resilience and Life Satisfaction of Individuals Who Engage in Nature Walks

Abstract

This research aims to examine the psychological resilience and life satisfaction of individuals who participate in nature walks. The research group consists of 274 hikers, including 81 women and 193 men, who participate in walking organizations and activities in Ankara. In collecting data, a personal information form was used to determine the socio-demographic characteristics of the participants. To measure levels of psychological resilience, the Psychological Resilience Scale (PRS) developed by Işık (2016) was used, and for measuring life satisfaction levels, the Life Satisfaction Scale (LSS) adapted by Dağlı and Baysal (2016) was employed. The data was found to be homogeneous in the SPSS program, therefore parametric tests were preferred in the analysis. T-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were utilized. The results showed that as age increases, both psychological resilience and life satisfaction improve. It was found that variables such as gender, income status, marital status, and education level do not affect an individual's psychological resilience, whereas life satisfaction is affected by income and marital status variables.

Keywords: Nature walk, Psychological resilience, Life satisfaction

Giriş

Günümüzde, küresel çapta yaşanan çeşitli olumsuz olaylar, insan psikolojisi üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır. Özellikle pandemi, savaş, doğal afetler, ekonomik belirsizlikler ve sosyal çatışmalar gibi çeşitli olaylar, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, ülkemizde ve dünya genelinde pek çok insanın günlük yaşamında belirgin bir endişe ve stres kaynağı haline gelmiştir. Bireylerin olumsuz duygulardan kurtulabilme, yaşamdan zevk alabilme gibi durumlarını psikolojik dayanıklılıklarının ve yaşam doyumlarının düzeyi belirleyebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bir bireyin zorluklara veya stresli durumlara uyum sağlama ve geri dönme yeteneğini ifade eden bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içeren çok boyutlu bir kavramdır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Dayanıklılık sabit bir özellik değil, zaman içinde geliştirilebilen ve güçlendirilebilen dinamik bir süreç olmasıyla beraber ruh sağlığının ve esenliğin desteklenmesinde önemli rol oynamaktadır. (Angeler vd., 2018; Amreen ve Malik, 2021). Psikolojik dayanıklılık, zihinsel refahı ve genel yaşam memnuniyetini teşvik etmede önemli bir rol oynadığı için psikoloji alanında büyük ilgi gören bir kavramdır (Jiménez, 2020). Araştırmalar, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olabileceğini göstermiştir (Dursun ve Özkan, 2019). Bu durum, zorluklarla ve aksiliklerle etkili bir şekilde başa çıkma becerisinin, yaşamda daha fazla tatmin ve memnuniyet duygusuna katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Yaşam doyumu, kişinin genel yaşam kalitesi ve esenliğine ilişkin öznel bir değerlendirmedir. Kişinin hayata bakış açısının bilişsel ve değerlendirici bir yargısıdır (Rajani vd., 2019). Öte yandan, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ve iş, ilişkiler ve kişisel başarılar gibi çeşitli alanlardan ne ölçüde memnun hissettiğini ifade eder (Durak, 2021). Yaşam doyumu kişisel özellikler, sosyal ilişkiler, sağlık ve çevresel faktörler gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Rajani vd., 2019; Zhang vd.,2018). Öznel iyi oluşun ve genel mutluluğun önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Borg vd., 2006). 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 (Şener, 2008; Schmitter, 2003).

Doğa yürüyüşleri, doğa sporları içinde bulunan ve şehirden uzak doğal ortamlarda grupla veya yalnız yapılan doğa sporu etkinlikleridir (Ardahan, 2012). Literatür incelendiğinde

doğa ile iç içe olmanın, doğa sporlarıyla uğraşmanın kişilerde maddi, manevi, sosyal ve çevresel olarak faydalı olduğu ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda ayrıca doğada bulunmanın kendine güven duygusunu artırma, bir karar verme halinde olma, kişiliği olumlu yönde geliştirme, mutlu hissetme, etkili iletişim halinde olma, yenilik, olumlu problem çözme becerileri, sosyalleşme ve yaşam doyumunun artışı gibi faydalarının olduğu vurgulanmıştır (Hilton, 1992; Mc Roberts, 1994; Barut vd., 2019; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1999; Yerlisu-Lapa vd., 2010).

Son zamanlarda şehirlerdeki yoğun iş yükü, kirlilik, kalabalık, gürültü, yeşil alanların yetersizliği gibi sebeplerden bireyler doğaya kaçma ihtiyacı artmaktadır. Doğa ile baş başa yapılan faaliyetlerin bireylerdeki psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi de önemlidir. Bu bağlamda, doğa yürüyüşü yapan bireyler üzerinde bu çalışma planlanmış ve bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları tespit edilerek spor bilimleri alanına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri birden fazla öge barındıran bir evrende, evren üzerinde genel bir fikir edinmek için evrenin tamamında veya bir bölümü üzerinde yapılan tarama çalışmalarıdır” (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Ankara ilinde doğa yürüyüşü faaliyetleri yapan birimlerin organize ettiği doğa yürüyüşlerine katılan bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya, 17-65 yaş arasında 81 kadın, 193 erkek toplam 274 doğa yürüyüşçüsü gönüllü olarak katılmıştır. Kolay Örneklem Yöntemi” ile örneklem seçilmiştir ve zaman, kolay ulaşabilirlik ve maddi açıdan tasarruf yapılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Katılımcılardan düzenli doğa yürüyüşlerine katılıyor olması ve sağlıklı olmaları şartı aranmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Tablo 1
Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	91	36
	Erkek	162	64
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	44	17,4
	Orta	125	49,4
	Yüksek	84	33,2
Medeni Durum	Bekar	48	19
	Evli	146	57,7
	Boşanmış	45	17,8
	Eşi vefat etmiş	14	5,5
Eğitim Durumu	İlkokul	31	12,3
	Ortaokul	83	32,8
	Lise	69	27,3
	Üniversite	52	20,6
	Lisans Üstü	18	7,1
Yaş	20-30	17	6,7
	31-41	62	24,5
	42-52	98	38,7
	53-63	76	30

Tablo 1’deki verilere göre katılımcıların 91’i (%36) kadın, 162’si erkektir. Gelirlerini düşük olarak algılayanlar 44 (%17,4) kişi, orta algılayanlar 125 (% 49,4) kişi, yüksek algılayanlar ise 84 (%33,2) kişidir. Katılımcıların 48’i (%19) bekar, 146’sı (%57,7) evli, 45’i (% 17,8) boşanmış ve 14’ünün (% 5,5) eşi vefat etmiştir ve 31’i (% 12,8) ilkokul mezunu, 83’ü (%32,8) ortaokul mezunu, 69’u (%27,3) lise mezunu, 52’si (%20,6) üniversite mezunu ve 18’i (% 7,1) ise lisans mezunu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca verilerde 20-30 yaş aralığında 17 (% 6,7) kişi, 31-41 yaş aralığında 62 (%24,5) kişi, 42-52 yaş aralığında 98 (%38,7) kişi ve 53-63 yaş aralığında 76 (% 30) kişi olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi form ile beraber katılımcılara iki adet ölçek uygulanmıştır. Ölçeklerden ilki psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacı ile Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)” dir. PDÖ, (0) kesinlikle katılmıyorum- (4) kesinlikle katılıyorum ifadelerinin yer aldığı 5’li likert tipi bir ölçektir. Bireyin yaşamı ve kendisine ilişkin inançlarını ifade eden 21 maddeden oluşan PDÖ de 2. ve 15. maddelerde ters puanlanma yapılmaktadır. Bu ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılarak ölçeğin 21 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Bu boyutlar kendini adama (1, 2, 3, 5, 6, 18, 21), kontrol (4, 10, 11, 12, 15, 19, 20) ve meydan okuma (7, 8, 9, 13, 14, 16, 17) olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin tamamı için cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .76 iken, kendini adama alt boyutu .62, kontrol

alt boyutu .69 ve meydan okuma alt boyutu için .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach Alfa katsayısı ise sırasıyla .70, 60, .61 ve .69 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeklerden ikincisi ise katılımcıların yaşam doyumlarını, yaşamda buldukları yerin, yaşamdan beklentilerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” dir. 5 sorudan oluşan bu ölçekten alınan yüksek puan yüksek yaşam doyumuna işaret eder. Alınabilecek en düşük puan 5 iken, en yüksek puan 25'tir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında elde edilen iç tutarlık katsayısı .86'dır. Bu çalışmanın katsayısı ise .81 dir.

Verilerin Analizi

Veriler bilgisayar ortamında SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımını tespit etmek amacıyla yapılan çarpıklık ve basıklık testleri sonucunda araştırma verilerinin -1 ile +1 arasında dağılımının olduğu ve normal dağılım gösterdiği ve uç değer problemi yaratacak verinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Büyüköztürk (2007)'e göre verilerin -1 ile +1 arası değeri normallik için kabul edilir bir değerdir. Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları, ikili gruplarda t- testi ve ikiden fazla olanlarda ise Anova testi uygulanmıştır. Farkın anlamlı olarak tespit edildiği durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Tukey testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

Tablo 2

PDÖ ve YDÖ değerleri

Ölçekler	N	\bar{x}	Ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis
PDÖ	274	2,80	,027	1,10	3,52	-,724	,813
YDÖ	274	22,53	,381	6	35	-,391	,278

Tablo 2 incelendiğinde, PDÖ'nin çarpıklık değerinin (-,724), basıklık değerinin (813) olduğu, YDÖ'nin ise çarpıklık değerinin (-391), basıklık değerinin ise (,278) olduğu bu değerler ile de normallik varsayımını sağladığı görülmektedir.

Bulgular

Tablo 3

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre t-Testi tablosu

ÖLÇEKLER	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
PDÖ	Kendini Adama	Erkek	91	2,84	,53	,095	,925
		Kadın	162	2,90	,53		
	Kontrol	Erkek	91	2,75	,52	,878	,387
		Kadın	162	2,81	,50		
	Meydan Okuma	Erkek	91	3,27	,51	1,132	,259
		Kadın	162	3,36	,59		
TOPLAM	Erkek	91	2,76	,42	,928	,354	
	Kadın	162	2,82	,44			
YDÖ	TOPLAM	Erkek	91	22,15	5,88	,730	,460
		Kadın	162	22,73	6,17		

*p<.05

Tablo 3'e göre PDÖ alt boyutları ile toplam ortalamaları ve YDÖ puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir (p>.05).

Tablo 4.

Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Gelir	N	Varyans								
				\bar{X}	S	Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
PDÖ	Kendini Adama	Düşük	44	2,76	,56	G.ararası	,449	2	,224	,778	,460	
		Orta	125	2,88	,55	G.içi	72,133	250	,289			
		Yüksek	84	2,83	,50	Toplam	72,582	252				
	Kontrol	Düşük	44	2,69	,50	G.ararası	,608	2	,304	1,148	,319	
		Orta	125	2,83	,45	G.içi	66,258	250	,265			
		Yüksek	84	2,77	,54	Toplam	66,866	252				
	Meydan Okuma	Düşük	44	3,30	,63	G.ararası	,315	2	,158	,484	,617	
		Orta	125	3,31	,54	G.içi	81,434	250	,326			
		Yüksek	84	3,31	,57	Toplam	81,750	252				
	TOPLAM	Düşük	44	2,55	,38	G.ararası	,042	2	,021	,112	,004*	1-2
		Orta	125	2,81	,42	G.içi	47,497	250	,190			
		Yüksek	84	2,79	,43	Toplam	47,539	252				
YDÖ	TOPLAM	Düşük	44	21,01	5,60	G.ararası	573,804	2	286,902	8,254	,000*	1-2
		Orta	125	24,27	6,15	G.içi	8689,279	250	34,757			
		Yüksek	84	23,87	6,17	Toplam	9263,083	252				

*p<.05

Tablo 4'e göre PDÖ alt boyutları algılanan gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermemekte (p>.05), genel toplamda farklılık göstermektedir (F₍₂₋₂₅₂₎= 8,254; p<.05). Gelirini düşük olarak algılayan katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 2,55), orta olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 2,81) ve yüksek olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 2,79) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Tablo da ayrıca YDÖ ile algılanan gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<.05). Gelirini düşük olarak

algılayan katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 21,01), orta olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 24,27) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
PDÖ	Kendini Adama	1	48	2,86	,54	G.ararası	,761	3	,254	,879	,452	-
		2	146	2,89	,57	G.içi	71,821	249	,288			
		3	45	2,78	,47	Toplam	72,582	252				
		4	14	2,67	,54							
	Kontrol	1	48	2,79	,54	G.ararası	,156	3	,052	,194	,901	-
		2	146	2,80	,53	G.içi	66,711	249	268			
		3	45	2,74	,44	Toplam	66,866	252				
		4	14	2,74	,40							
	Meydan Okuma	1	48	3,42	,51	G.ararası	1,264	3	,421	1,304	,274	-
		2	146	3,34	,59	G.içi	80,485	249	,323			
		3	45	3,19	,52	Toplam	81,750	252				
		4	14	3,32	,62							
	TOPLAM	1	48	2,85	,45	G.ararası	,388	3	,129	,684	,563	-
		2	146	2,81	,44	G.içi	47,151	249	,189			
		3	45	2,73	,36	Toplam	47,539	252				
		4	14	2,74	,41							
YDÖ	Toplam	1	48	20,23	5,54	G.ararası	446,513	3	148,838	4,204	,006*	1-2
		2	146	23,34	5,74	G.içi	8816,570	249	35,408			
		3	45	21,67	7,25	Toplam	9263,,83	252				
		4	14	21,64	4,55							

*p< .05 1: Bekar, 2: Evli, 3: Boşanmış, 4: Eşi vefat etmiş

Tablo 5'e göre PDÖ alt boyutları ile toplam ortalamaları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir (p>.05). Tablo da ayrıca YDÖ ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< .05). Bekar katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 20,23), evli olanların (Ort: 23,34) puan ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eğitim	N	Varyans		KT.	sd	KO	F	P	Fark	
				\bar{X}	S							
PDÖ	Kendini Adama	1	31	3,00	,47	G.ararası	1,685	4	,421	1,473	,211	
		2	83	2,82	,55	G.içi	70,897	248	,286			
		3	69	2,75	,53	Toplam	72,582	252				-
		4	52	2,89	,56							
		5	18	2,94	,44							
	Kontrol	1	31	2,73	,66	G.ararası	,308	4	,077	,287	,886	
		2	83	2,77	,47	G.içi	66,558	248	,268			
		3	69	2,80	,52	Toplam	66,866	252				-
		4	52	2,84	,44							
		5	18	2,76	,60							
	Meydan Okuma	1	31	3,43	,55	G.ararası	1,063	4	,266	,816	,516	
		2	83	3,24	,64	G.içi	80,687	248	,325			
		3	69	3,35	,56	Toplam	81,750	252				-
		4	52	3,37	,45							
		5	18	3,32	,56							
TOPLAM	1	31	2,86	,47	G.ararası	,341	4	,085	,448	,774		
	2	83	2,76	,46	G.içi	47,198	248	,190				
	3	69	2,79	,41	Toplam	47,539	252				-	
	4	52	2,84	,37								
	5	18	2,81	,46								
YDÖ	Toplam	1	31	24,03	5,66	G.ararası	105,741	4	26,43	,716	,582	
		2	83	22,61	5,73	G.içi	9157,342	248	36,92			
		3	69	22,38	6,57	Toplam	9263,083	252				-
		4	52	21,73	6,24							
		5	18	22,39	5,78							

*p< .05 1: İlkokul, 2: Ortaokul, 3 : Lise, 4: Üniversite, 5: Lisans üstü

Tablo 6'ya göre PDÖ alt boyutları puan ortalamaları ve YDÖ puan ortalamaları ile eğitim durumu değişkeni göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>,05).

Tablo 7.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı			F	P	Fark	
						KT.	sd	KO				
PDÖ	Kendini Adama	20-30	17	2,96	,34	G.ararası	3,220	3	1,073	3,854	,001*	2-3
		31-41	62	2,97	,48	G.içi	69,361	249	,279			
		42-52	98	2,87	,54	Toplam	72,582	252				2-4
		53-63	76	2,85	,56							
	Kontrol	20-30	17	2,90	,61	G.ararası	,422	3	,141	,572	,664	-
		31-41	62	2,82	,42	G.içi	66,444	249	,267			
		42-52	98	2,78	,58	Toplam	66,866	252				
		53-63	76	2,74	,47							
	Meydan Okuma	20-30	17	3,44	,45	G.ararası	1,728	3	,567	1,792	,149	-
		31-41	62	3,41	,45	G.içi	80,022	249	,321			
		42-52	98	3,34	,59	Toplam	81,750	252				
		53-63	76	3,21	,63							
TOPLAM	20-30	17	2,92	,37	G.ararası	1,348	3	,449	2,423	,066	-	
	31-41	62	2,87	,34	G.içi	46,191	249	,186				
	42-52	98	2,81	,46	Toplam	47,539	252					
	53-63	76	2,70	,45								
YDÖ	TOPLAM	20-30	17	20,12	7,03	G.ararası	414,715	3	138,23	3,890	,001*	4-1
		31-41	62	20,90	5,76	G.içi	8848,368	249	35,53			
		42-52	98	22,93	5,90	Toplam	9263,083	252				4-2
		53-63	76	23,87	5,94							

*p< .05

Tablo 7'ye göre PDÖ "Kendini Adama" alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3-249)} = 3,854$; $p < .05$). 31-41 yaş aralığında olan doğa yürüyüşçülerinin puan ortalamalarının (Ort: 2,97), 42-52 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 2,87) ve 53-63 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 2,85) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Tablo da ayrıca YDÖ ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3-249)} = 3,890$; $p < .05$). 53-63 yaş aralığında olanların puan ortalamalarının (Ort: 23,87), 20-30 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 20,10) ve 31-41 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 20,90) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Araştırmaya katılan doğa yürüyüşçülerinden elde edilen verilere uygulanan analiz sonuçlarına göre hem PDÖ alt boyutlar ve toplam ortalamaları hem de YDÖ puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir (Tablo 3; $p > .05$). Hosseini ve Besharat (2010), Bolat (2013), Karademir ve Açak (2019), Kumar vd., (2016) ve Çelik (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık olmadığını, Chui ve Wong, (2016), Ertekin (2021), Barut ve ark. (2019), Çolak ve Ünal (2020), Lachmann vd., (2016), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda

ise yaşam doyumu ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmada her iki ölçek ortalaması ile cinsiyet değişkeni arasında farklılığın olmaması sonucu, fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik yapı üzerinde olumlu etkilerinin olması ile (Dishman vd., 2006), bireylere doğa ile iç içe olmanın vermiş olduğu mutluluk ile kendilerini psikolojik olarak daha dayanıklı ve yaşam doyumlarını da yüksek hissediyor olabilecekleri ile açıklanabilir. Ayrıca araştırma bulgularını doğada zorluk yaratan öğelerin oluşu (Burke ve Orlick, 2003) ve bu zorluklarla bütün yürüyüşçülerin karşılaşmalarının da etkilediği söylenebilir

Tablo 4’de doğa yürüyüşçülerinin algıladıkları gelir durumunun psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği görülmektedir. Düşük ekonomik gelir algısına sahip olanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de düşük olduğu söylenebilir. Ailedeki gelir düzeyi bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumada önemli faktörlerden birisidir ayrıca ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Vanderbilt-Adriance, 2006; Gizir, 2007). Günümüz şartları da dikkate alındığında düşük gelir, bireylerin hayatlarındaki istek ve ihtiyaçlarına, fiziksel ve psikolojik olarak gelişimlerinde yarar sağlayacak olanak ve imkanlara ulaşmada zorluklara sebep olabilmektedir. Düşük gelirli bireylerin olanaklara erişimde yaşadıkları zorlukların araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Campbell-Sills vd., (2009), Güngörmüş vd., (2015), Parmaksız (2020), Hoşoğlu vd., (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda bireylerin gelir durumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Bacikova vd., (2015) yaptıkları bir çalışmada bireyin iyi oluşu ve ailenin işsizlik durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki tespit etmiştir.

Tablo da ayrıca YDÖ ile algılanan gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Gelirini düşük olarak algılayan katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 21,01), orta olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 24,27) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi bireylerin hayata ait beklentileri ve bu beklentilerin karşılanması ile ilişkilendirilebilir ve beklentilerin büyük çoğunluğu ekonomik güçle karşılanabilir (Yılmaz ve Altıok 2009). Bu durumda araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde Diener ve Biswas-Diener (2002), Frijters vd., (2004), Yılmaz ve Altıok (2009), Özkara vd., (2015)’in bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen bir değişken olduğunu tespit eden çalışma bulguları araştırma bulguları ile paralellik arz ettiği görülmektedir.

Tablo 5’de doğa yürüyüşçülerinin psikolojik dayanıklılıkları medeni durum değişkenine göre göre farklılık göstermemektedir ($p>,05$). İstatistiki olarak farklılık olmamasına rağmen evlilerin “kendini adama” ve “kontrol” alt boyut puan ortalamaları, bekarların ise “meydan okuma” alt boyut puan ortalamaları yüksektir. Evli bireyler eşleriyle hayatı ve sorumluluğu paylaşırlar aynı zamanda eş ve çocukları ile olan süreçte kendini onlara adama, onlar için bir şeyler yapma çabası içindedirler. Bu çabayı sarf ederken de hayat akışındaki olumlu ve olumsuz durumları kontrol etme davranışı da otomatik olarak onu takip edebilmektedir. Bekar bireylerin ise sosyal ve psikolojik destek olma fırsatları düşük olabilmektedir bu durum ise psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bekarların ailesel sorumlulukları, hayat anlayışları, iş hayatındaki ve günlük zaman kullanımındaki farklılıklarda onların meydan okuma davranışlarını etkilediği düşünülebilir. Bozgeyikli ve Şat (2014), Tümlü ve Receptoğlu (2013), Sönmezer (2015), Öztürk ve Erdem (2020) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular tespit etmişlerdir.

Tabloda ayrıca YDÖ ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bekarların yaşam doyumlarının düşük, evli olanların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Erdinç (2018)’e göre evli olmak derin ve özel ilişki kurmak, hayatın zorluklarına birlikte göğüs germek demektir. Sosyal destek, görev ve sorumluluk paylaşımı, sevme ve sevilme gibi durumlar da evliliğin olumlu yanları olarak düşünülürse araştırma bulgularının normal olduğu düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde, Bailey ve Synder (2007) yaptıkları çalışmada evli bireylerin bekarlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu, Yazıcı-Çelebi ve Yazıcı (2020) evli kişilerin bekarlara oranla daha mutlu olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca Hudaynazarova vd., (2021), Demirel (2018), Ünal vd., (2001), Linn vd., (1985), Canbulat ve Çankaya (2014) tarafından farklı gruplarla yapılan çalışmalarda da evli bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 6’ya göre doğa yürüyüşçülerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>,05$). Ortaya çıkan bu sonuç, doğa yürüyüşçülerinin insan davranışlarında olumlu duyguları daha fazla etkilediği, iyi olma hali, yaşam kalitesi, yaşam doyum ve mutluluğu olumlu etkilediği, olumlu duygular yarattığı için de bireylerin psikolojik sağlamlığını ve dayanıklılığını geliştirdiği, bu sebeple de araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının aynı düzeyde olmasını etkilediği düşünülebilir. Ardahan (2012), Koruk (2019) ve Yanar-Güngör (2019) yaptıkları

çalışmalarda yaşam doyumu ve eğitim düzeyi, Sivri vd., (2023), Karal ve Biçer (2020), Kımter (2020), Deniz vd., (2020) yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve eğitimi düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Bu araştırmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Tablo 7'ye göre doğa yürüyüşçülerinin PDÖ “Kendini Adama” alt boyutu yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). 31-41 yaş aralığında olan doğa yürüyüşçülerinin kendini adama eğilimi diğer yaş gruplarına göre yüksektir. Kendini adama eğilimi yüksek olan kişiler hem kendileri ile hem de çevresindekiler ile ilgilidir, onlar için zaman harcamayı severler (Sinclair ve Tetrick, 2000). Bu yaş grubunda olan bireylerin evlilik, iş hayatı ve sosyal çevre gibi ortamlarda daha aktif oldukları, yaşam enerjilerinin daha yüksek olduğu, sosyal etkinliklere daha fazla katılımın sağlamaları göz önüne alındığında araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Tümlü ve Receptoğlu (2013), Kılıç (2014), Karademir ve Açak (2019)'ın psikolojik dayanıklılık konulu çalışmalar da araştırma bulgularını desteklemektedir.

Tabloda ayrıca YDÖ ile yaş değişkeni arasında 53-63 yaş aralığının lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu sonuca göre doğa yürüyüşü yapan bireylerde yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığı söylenebilir. Bu yaş aralığında olan bireyler hayat yoğunluğunu azaltmış, emekliliğe yaklaşmış veya emekli olmuş, sağlıklı yaşlanma amacı ile farklı aktiviteler yapma eğilimindedirler. Bu aktivitelerden birisi de doğa ile iç içe olup sosyalleşmek, eğlenmek, sağlıklı vakit geçirmek amaçlı yapılan doğa yürüyüşleridir. Bu tür faaliyetler de bu yaş aralığındaki bireyleri motive ederek kendilerini değerli hissetmelerini, üretken ve bir iş yapma mutluluğunu sağlamaktadır. Gönüllü olarak yapılan sosyal etkinlikler bu yaş grubu bireyleri topluma kazandırma işe yaramama düşüncesini ortadan kaldırma (Ryu ve Heo, 2017), yaşamın değerini anlama (Kleiber ve Nimrod, 2008) ve yaşam motivasyonunu koruma (Hoglund vd., 2009) gibi duyguları geliştirerek yaşam doyumlarını artırmaktadır. Araştırma bulgularını bu etkenlerin etkilediği düşünülebilir.

Sonuç olarak; yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun arttığı, cinsiyet, gelir durumu, medeni durum ve eğitim değişkenlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilemediği, yaşam doyumunun ise gelir ve medeni durum değişkenlerinden etkilendiği tespit edilmiştir.

Bu bilgiler ışığında, bireylerin doğa yürüyüşünün insanın fiziksel ve ruhsal sağlığına olan faydalarının anlatıldığı ve bireyleri özendirileceği duyurular artırılmalı ayrıca bireylerdeki yaşam doyumunun artması için gelir seviyelerinde artış sağlanması önerilebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21.11.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-77082166-604.01.02-812931

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1(2), 11-19. DOI: [10.131114/MJH/20122764](https://doi.org/10.131114/MJH/20122764)
- Amreen, R. ve Malik, A. (2021). Psychological well-being as a predictor of resilience among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(4), 571-586. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2021.36.4.31>
- Angeler, D., Allen, C., ve Persson, M. (2018). Resilience concepts in psychiatry demonstrated with bipolar disorder. *International Journal of Bipolar Disorders*, 6(2). <https://doi.org/10.1186/s40345-017-0112-6>
- Bacikova, M., Benka, J., ve Orosova, O. (2015). Parental employment status and adolescents' health: The role of financial situation, parent adolescent relationship and adolescents' resilience. *Psychology & Health*, 30(4), 400-422. DOI: [10.1080/08870446.2014.976645](https://doi.org/10.1080/08870446.2014.976645)
- Bailey, T. C., ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. <https://doi.org/10.1007/BF03395574>
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., ve Çifçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumunu ve özyeterliliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 137-145. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/791658>
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Konya.
- Borg, C., Hallberg, I., ve Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: The relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15(5), 607-618. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01375.x>
- Bozgeyikli, H., ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84797>
- Burke, S.M., ve Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 15- 22. DOI: [10.7771/2327-2937.1029](https://doi.org/10.7771/2327-2937.1029)
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., ve Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*. 43(12), 1007- 1012. DOI: [10.1016/j.jpsychires.2009.01.013](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013)

- Canbulat, N., ve Çankaya, Z.C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Ege Eğitim Dergisi, 15(2), 556-576. <https://doi.org/10.12984/eed.67597>
- Chui, W.H., ve Wong, M.Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. Social Indicators Research, 125(3), 1035-1051. DOI:[10.1007/s11205-015-0867-z](https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z)
- Csikszentmihalyi, M., ve Csikszentmihalyi, I. (1999). Adventure and the flow experience In: JC Miles, & S. Priest (Eds.), Adventure programming (pp. 153– 158). State College.
- Çelik, O.B. (2018). Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, H., ve Ünal, H. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (7), 344-357. DOI:[10.21733/ibad.685268](https://doi.org/10.21733/ibad.685268)
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, S., Çimen, M. ve Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağlamlığın iş stresine etkisi: Hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. Sakarya Üniversitesi İşletme Bilimi Dergisi (JOBS), 8(2), 351-370. <https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. Social Indicators Research, 57:119-169. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1014411319119.pdf>
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K.A., Felton, G.A., Saunders, R., Ward, D.S., Dowda, M. ve Pate, R.R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. Health Psychology, 25(3), 396-407. doi: [10.1037/0278-6133.25.3.396](https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396).
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Dursun, A., ve Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(5), 23-37. <https://doi.org/10.31461/ybpd.508996>
- Erdinç, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertekin, A. B. (2021). Kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23 (3), 128-141.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. European Psychologist, 18, 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Frijters, P., John, P., Haisken-DeNew, A., Shields, M.A. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real income and life satisfaction in East Germany following reunification. The American Economic Review, 2004; 94: 730-740. DOI: [10.1257/0002828041464551](https://doi.org/10.1257/0002828041464551)
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, (3),113-128. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200204>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6(1), 9-14. Doi: [10.5505/phd.2015.80299](https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299)
- Hilton, P. (1992). Alien Rope Tricks. Personnel Management, 24 (1), 45-51.
- Hoglund, M.W., Sadovsky, R., ve Classie, J. (2009). Engagement in life activities promotes healthy aging in men. Journal of Men's Health, 6(4), 354–365. <https://doi.org/10.1016/j.jomh.2009.09.032>
- Hosseini, S. A. ve Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5, 633-638 <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Hoşoğlu, R., Fırıncı-Kodaz, A., Yılmaz-Bingöl, T., ve Vural-Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. OPUS International Journal of Society Researches, 8 (14), 217-239. DOI: [10.26466/opus.405751](https://doi.org/10.26466/opus.405751)
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10 (1), 183-198. DOI: [10.33206/mjss.812760](https://doi.org/10.33206/mjss.812760)
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 4(2), 165-182. <https://jhwbjournal.com/uploads/files/ff01d9bb3642d6cd5de8961dde552f7d.pdf>

- Jiménez, C. (2020). Resilience the science of mastering life's greatest challenges. *Revista De Psicologia*, 11(1), 173-174. <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.11.1.2020.19>
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816. DOI: [10.33437/ksusbd.566577](https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577)
- Karal, E., ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156. DOI: <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (19. basım). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kılıç, Ş.D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kleiber, D., ve Nimrod, G. (2008). Expressions of generativity and civic engagement in a 'learning in retirement' group. *Journal of Adult Development*, 15, 76-86.
- Koruk, E. (2019). Esansiyel hipertansiyonlu hastaların tedaviye uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Kumar, S., Singh, N.S., ve Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., ve Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry research*, 238, 363-367. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.017>
- Linn, L. S., Yager, J., ve Cope, D. (1985). Health status, job sat-isdiction, job stress and life satisfaction among academic and clinical faculty. *JAMA*, 254(19): 2775-2782. doi:10.1001/jama.1985.03360190081029
- McRoberts, M. (1994). Self-Esteem in young offenders. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(4), 9-11.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346. Doi : [10.14486/IJSCS293](https://doi.org/10.14486/IJSCS293)
- Öztürk, K., ve Erdem, M. (2020). Ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin yönetici yeterlikleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2020 (15), 26-4. DOI: [10.46778/goputeb.762990](https://doi.org/10.46778/goputeb.762990)
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, Özgeçicilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. DOI: [10.9779/pauefd.576186](https://doi.org/10.9779/pauefd.576186)
- Rajani, N., Skianis, V., ve Filippidis, F. (2019). Association of environmental and sociodemographic factors with life satisfaction in 27 European countries. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6886>
- Ryu, J., ve Heo, J. (2017). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1370007>
- Schmitter, C. (2003). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cuttillo.html>.
- Sinclair, R.R. ve Tetrick, L.E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of Research in Personality*, 34 (1), 1-25. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2265>
- Sivri, S., Kıratlı, E., ve Karaca, A.A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 78-90. DOI: [10.38021/asbid.1188146](https://doi.org/10.38021/asbid.1188146)
- Sönmezer, B. (2015). Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Şener, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Tümlü, G. Ü., ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. DOI: [10.5961/jhes.2013.078](https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078)
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_4_2_113_118.pdf
- Vanderbilt-Adriance E. (2006). Protective factors and the development of resilience among boys from low-income families. Unpublished master's thesis, McGill University, Kanada.

- Yazıcı-Çelebi, G., ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3 (1), 179-189. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1151972>
- Yanar-Güngör, Z., (2019). Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumunu ve bağlanma boyutları. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Yerlisu-Lapa, T., Ardahan, F., ve Yıldız, F. (2010). Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59 (59), 451-470. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/108259>
- Zhang, H., Yong-yi, W., Wu, D., ve Chen, J. (2018). Evolutionary path of factors influencing life satisfaction among chinese elderly: A perspective of data visualization. *Data*, 3(3), 35. <https://doi.org/10.3390/data3030035>



Comparison of Body Fat, Body Mass Index and Somatotype in Racquet Players

Nurdan VARMIŞ^{1,3}, Emine İlkcan KURT², Yücel KARAAĞAÇ³, Elif CENGİZEL⁴

¹ Ankara Hacı Bayram Veli University, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-1840-1059>

² Tokat Gaziosmanpaşa University, Tokat, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-2641-3706>

³ Graduate School of Health Sciences, Gazi University, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9824-7209>

⁴ Department of Coaching Education, Faculty of Sport Sciences, Gazi University, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5148-3821>

ORJINAL MAKALE

Abstract

The aim of this study was to compare body fat, body mass index and somatotypes in racquet players. 36 young racquet players (n=15 badminton, n=9 tennis, n=12 table tennis) with at least 5 years of experience in their current discipline participated in the research voluntarily. The Heath & Carter method was used to determine the somatotypes of the participants, and the Siri formula was used to calculate the body fat. Descriptive statistics of body profile & somatotype characteristics of racquet players and hypothesis tests used for intergroup comparisons (One Way Anova test for parametric data, Kruskal Wallis test for nonparametric data) were carried out using SigmaPlot software. Tennis players have higher body height, body weight, and lower body fat; table tennis players have the highest body fat, body mass index, endomorphy & mesomorphy score and lowest ectomorphy scores; badminton players have higher ectomorphy scores and lowest body weight, and body mass index. However, these differences were not statistically significant between the groups. In addition, badminton and tennis players have ectomorphic mesomorph (2-4-3) and table tennis players have endomorphic mesomorph (3-5-2) somatotype. As a result, although the racquet athletes included in the study show similarities in terms of body fat percentage, body mass index and somatotype, the emergence of minimal differences is an indicator that should be considered in terms of racquet sports. Research findings can be supported by increasing the number of participants in future studies.

Keywords: Badminton, Body Fat, Somatotype, Table Tennis, Tennis

Raket Sporcularında Vücut Yağ Yüzdesi, Vücut Kütle İndeksi ve Somatotipin Karşılaştırılması

Özet

Bu çalışmanın amacı raket sporcularının vücut yağ yüzdesi, vücut kütle indeksi ve somatotiplerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya mevcut branşında en az 5 yıl deneyime sahip 36 genç raket sporcusu (n=15 badminton, n=9 tenis, n=12 masa tenisi) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların somatotiplerinin belirlenmesinde Heath & Carter metodu, vücut yağ yüzdelerinin hesaplanmasında Siri formülü kullanılmıştır. Raket sporcularının vücut profili & somatotip özelliklerinin tanımlayıcı istatistikleri ve gruplar arası karşılaştırmalar için kullanılan hipotez testleri (parametrik veriler için One Way Anova testi, nonparametrik veriler için Kruskal Wallis test) SigmaPlot yazılımı aracılığı ile yürütülmüştür. Tenis sporcuları daha yüksek boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi ve daha düşük vücut yağ yüzdesine; masa tenisi sporcuları en yüksek vücut yağ yüzdesi, endomorfi & mezomorfi skoru ve en düşük ektomorfi skoruna; badminton sporcuları

ise daha yüksek ektomorfi skoru ve en düşük vücut ağırlığı ile vücut kütle indeksine sahiptir. Buna rağmen bu farklılıklar istatistiksel olarak gruplar arası anlamlı bulunmamıştır. Buna ek olarak badminton ve tenis sporcuları ektomorfik mezomorf (2-4-3) ve masa tenisi sporcuları endomorfik mezomorf (3-5-2) somatotipe sahiptir. Sonuç olarak, araştırmaya dâhil edilen raket sporcuları vücut yağ yüzdesi, vücut kütle indeksi ve somatotip bakımından benzerlik göstermekle birlikte tespit edilen minimal farkların ortaya çıkması, raket sporları açısından dikkate alınması gereken bir göstergedir. İleriki araştırmalarda katılımcı sayılarının artması ile araştırma bulguları desteklenebilir.

Anahtar kelimeler: Badminton, Vücut yağ yüzdesi, Somatotip, Masa tenisi, Tenis

Introduction

Evaluation of the anthropometric profiles of the athletes is important in terms of determining the morphological needs of each sport discipline (Granados et al., 2008; Silva et al., 2010; Ubago-guisado et al., 2017). In racquet sports, physical demands and sportive performance are directly related to anthropometric characteristics and body type characteristics (Robertson et al., 2018; Willem et al., 2021). In addition, determining the optimal somatotype, body fat and body mass index of athletes is an important tool for achieving optimal performance and good health (Dimitrova & Ivanova-Pandourska, 2022). Since the competitions in racquet sports include explosive strength, agility skills and there are high-intensity intervals, examining the anthropometric features by scoring them according to body type can contribute to the evaluation of the effect of the athlete's body structure on sportive performance (Bourgeois et al., 2000; Lees, 2003; Paswan, 2020; Weatherwax-Fall, 2011). Selection of athletes with proper body structure and afterwards reaching a high level of performance with planned training practices can contribute to the increase in success in these sports disciplines in the following years (Poyraz & Demirkan, 2011). Besides that, with such anthropometric evaluations, it is possible to determine the current status of the athletes throughout the season and provides convenience to compare with other disciplines (Martinez-Rodriguez et al., 2015).

In previous studies, it is seen that the body compositions of badminton, tennis and table tennis disciplines were examined in pairs or separately (Ayuningtyas et al., 2021; Luna-Villouta et al., 2021; Paswan, 2020). It has been reported that the somatotype, body fat and body mass index of racquet players are closer in badminton and tennis disciplines (Korkmaz, 1996; Şenel et al., 1998; Söğüt et al., 2004). Due to differences in racket weight, court size, rally and competition times in badminton, tennis and table tennis disciplines, the anthropometric components that athletes must have and the up-to-dateness of these components are a matter of curiosity (Cenan, 2022; Çoban & Marangoz, 2018; Eyüboğlu, 2006; Zagatto et al., 2018). In

this way, it will be possible to compare somatotype and other anthropometric variables in the past. Body composition is usually quantified by laboratory (e.g. dual-energy X-ray absorptiometry [DXA], air displacement plethysmography [ADP]) and field methods (e.g. skinfold measurement, bioelectrical impedance analysis [BIA]) all of which have their own advantages and disadvantages (Sansone et al., 2022). Body composition and somatic profiles play a critical role in athlete's health and sports performance (Fields et al., 2018). In fact, somatic parameters and body composition directly affect some motoric test results of athletes (Gryko et al., 2018). In addition, routine monitoring of body composition in athletes is important to make necessary adjustments to the diet or training program (Fields et al., 2018; Karagöz, 2023). To the best of authors' knowledge, there was no research compares of anthropometric characteristics of these three racquet sports (badminton, tennis, and table tennis) in the same study and indicates the distinctive anthropometric features of these disciplines. Therefore, the aim of this current study was to compare body fat, body mass index and somatotypes in badminton, tennis and table tennis athletes.

Materials and Methods

Research Model

A comparative cross-sectional study design was implemented in this current research.

Participants

Thirty-six young racquet players (n=15 badminton players, 5 female and 10 male; n=9 tennis players, 4 female and 5 male; n=12 table tennis players, 7 female and 5 male) participated in the study voluntarily. Voluntary participation form was obtained from the 18-year-old athletes and informed consent was obtained from the athletes' parent under the age of 18. The inclusion criteria in the research were (a) participating in competitions in the youth category between the ages of 16-18 and (b) being an active athlete for at least five years. Athletes who have had any physical injury or operation in the last six months and have regularly trained in another sport discipline in the last 5 years were excluded.

Study Protocol

Athletes were informed about the research before the measurement. All measurements were taken during the competition season, before warming up and when the athlete was at rest. The measurement of an athlete took about 10 minutes.

Body height and body weight

The body height of the athletes was adjusted to touch the apex point of the head via a stadiometer (SECA 213, Germany), which shows the height of the athletes with 1 mm precision, in the standing upright position, barefoot, and the caliper sliding on the scale was recorded in cm. A weighing scale measuring body weight with an accuracy of 0.1 kg was used (SECA Colorata 760, Germany). The participants stepped on the device with bare feet wearing shorts and t-shirts, and the data were recorded in kg.

Body fat and somatotype

In the determination of body fat and somatotype, a skinfold caliper (Holtain, UK) applying pressure of 10 g/mm² with a sensitivity level of skinfold thickness of 0.2 mm, a sliding caliper (Holtain, UK) with a diameter measurement of 1 mm at each interval (Holtain, UK) and gullick tape (SECA 201, Hamburg, Germany) was used for circumference measurements. All measurements were taken by the same researcher from the right side of the body while the athlete was standing (only the femoral diameter was taken in the sitting position). Skinfold thickness was measured from eight regions of the body (triceps, chest, midaxillar, abdominal, subscapula, suprailiac, thigh, calf), circumference measurement from two regions (flexed biceps, calf) and diameter measurement from two regions (femur, humerus). The somatotype of the athletes was calculated by the Heath & Carter method (Heath & Carter, 1967), the body fat was calculated by the Siri's equation (Siri, 1961), and the body density (BD) was calculated by the Jackson and Pollock (Jackson & Pollock, 1978) formula.

Jackson and Pollock's (1978) formula:

BD (female)= $1.0970 - 0.00046971(\text{sum of seven skinfold thicknesses}) + 0.00000056(\text{sum of seven skinfold thicknesses})^2 - 0.00012828 \times \text{age}$

BD (male)= $1.112 - 0.00043499(\text{sum of seven skinfold thicknesses}) + 0.00000055(\text{sum of seven skinfold thicknesses})^2 - 0.00028826 \times \text{age}$

Siri' equation (1961):

%Body fat = $[(4.95/\text{body density}) - 4.50] \times 100$

Heath & Carter method (1967):

Endomorphy = $-0.7182 + (0.1451 \times X) - (0.00068 \times X^2) + (0.0000014 \times X^3)$, where $X = (\text{sum of triceps, subscapular, and supraspinal}) \times (170.18/\text{height})$.

Mesomorphy = $(0.858 \times \text{humerus breadth}) + (0.601 \times \text{femur breadth}) + (0.188 \times \text{corrected arm girth}) + (0.161 \times \text{corrected calf girth}) - (\text{height} \times 0.131) + 4.5$, where corrected arm and calf circumferences are the respective limb circumferences minus the triceps and medial calf skinfolds.

Ectomorphy was calculated via three equations according to the height weight ratio (HWR): If HWR is ≥ 40.75 , then ectomorphy = $(0.732 \times \text{HWR}) - 28.58$; if HWR is less than 40.75 but greater than 38.25, then ectomorphy = $(0.463 \times \text{HWR}) - 17.63$; if HWR ≤ 38.25 , and ectomorphy = 0.1.

Data Analysis

The descriptive statistics of the body profile and somatotype characteristics of the racquet players and the hypothesis tests used for intergroup comparisons (One Way analysis of variance for parametric data, Kruskal Wallis test for non-parametric data) were carried out using SigmaPlot 11.0 software (Systat Software, Inc, San Jose California USA). All pairwise multiple comparison procedures (Dunn's Method) was used to determine between which groups the differences occurred. Data are presented as mean, standard deviation (SD), and 95% confidence intervals (CI). Significant level was set at 5%.

Ethics of Research

The study was carried out according to the latest form of the Declaration of Helsinki and was approved by the University Ethics Committee with the code numbered 2022-118 on 30.01.2022.

Results

Table 1. The characteristics of badminton, tennis and table tennis players

		Badminton				Tennis				Table Tennis				p
		n	mean	SD	95% CI	n	mean	SD	95% CI	n	mean	SD	95% CI	
Age (year)	F	5	16.4	0.5	16.0-16.8	4	16.8	1.0	15.8-17.8	7	17.6	0.5	17.2-18.0	-
	M	10	16.9	1.0	16.3-17.5	5	16.4	0.6	15.9-16.9	5	17.3	1.0	16.4-18.2	-
	T	15	16.7	0.9	16.2-17.2	9	16.6	0.7	16.1-17.1	12	17.5	0.7	17.1-17.9	-
Age of Experience (year)	F	5	8.0	1.2	6.9-9.1	4	8.8	2.1	6.7-10.9	7	7.9	2.4	6.1-9.7	-
	M	10	8.3	2.2	6.9-9.7	5	9.4	2.6	7.1-11.7	5	9.4	2.1	7.6-11.2	-
	T	15	8.2	1.9	7.2-9.2	9	9.1	2.3	7.6-10.6	12	8.5	2.3	7.2-9.8	-
Body weight (kg)	F	5	60.4	5.3	55.8-65.0	4	67.0	4.1	63.0-71.0	7	60.0	12.7	50.6-69.4	.117
	M	10	63.7	6.5	59.7-67.7	5	65.2	4.5	61.3-69.1	5	69.2	8.0	62.2-76.2	.327
	T	15	62.6	6.1	59.5-65.7	9	66.0	4.2	63.3-68.7	12	63.9	11.6	57.3-70.5	.610
Body height (cm)	F	5	167.1	4.6	163.1-171.1	4	169.3	3.0	166.4-172.2	7	163.2	4.4	159.4-166.5	.054
	M	10	175.2	4.0	172.2-177.7	5	177.2	9.6	168.8-185.6	5	173.1	3.6	169.4-176.3	.549
	T	15	172.5	5.6	169.7-175.3	9	172.9	7.4	168.1-177.7	12	167.3	6.5	163.6-171.0	.074

Data are presented as mean, standard deviation (SD) and 95% confidence interval (CI). F: female, M: male, T: Total. $p < 0.05$

Among racquet players, the highest body weight was tennis (66.0 ± 4.2 kg) and the lowest was badminton (62.6 ± 6.1 kg). The highest body height was tennis (172.9 ± 7.4 cm) and the lowest was table tennis (167.3 ± 6.5 cm). Despite these quantitative differences, the body height and body weight of racquet players did not differ significantly between groups ($p > 0.05$, Table 1).

Table 2. BMI and body fat of badminton, tennis and table tennis players

		Badminton				Tennis				Table Tennis				p
		n	mean	SD	95% CI	n	mean	SD	95% CI	n	mean	SD	95% CI	
Body fat (%)	F	5	15.6	2.7	13.2-18.0	4	12.7	2.5	10.3-15.2	7	14.3	5.7	10.1-18.5	.265
	M	10	7.3	3.2	5.3-9.3	5	4.9	1.0	4.0-5.8	5	6.8	2.8	4.3-9.3	.134
	T	15	9.5	4.8	7.1-11.9	9	8.3	4.5	5.4-11.2	12	11.2	6.0	7.8-14.6	.455
BMI (kg/m ²)	F	5	21.6	1.5	20.3-22.9	4	23.5	0.9	22.6-24.4	7	22.5	4.8	18.9-26.1	.235
	M	10	20.9	1.2	20.2-21.6	5	21.0	1.0	20.1-21.9	5	23.2	3.3	20.3-26.1	.438
	T	15	21.1	1.3	20.4-21.8	9	22.1	1.6	21.1-23.1	12	22.8	4.0	20.5-25.1	.397

Data are presented as mean, standard deviation (SD) and 95% confidence interval (CI). F: female, M: male, T: Total, BMI: body mass index. $p < 0.05$.

It was determined that table tennis players have the highest body mass index (BMI, $22.8 \pm 4.0 \text{ kg/m}^2$) and badminton players have the lowest ($21.1 \pm 1.3 \text{ kg/m}^2$). The highest body fat belongs to table tennis players ($11.2 \pm 6.0\%$) and tennis players have the lowest ($8.3 \pm 4.5\%$). Although there are quantitative differences between BMI and body fat in racquet players, these differences are not statistically significant ($p > 0.05$, Table, 2).

Table 3. Somatotype scores of badminton, tennis and table tennis players

		Badminton				Tennis				Table tennis				p
		n	mean	SD	95% CI	n	mean	SD	95% CI	n	mean	SD	95% CI	
Endomorphy (a.u.)	F	5	2.7	.5	2.3-3.1	4	2.4	.7	1.7-3.1	7	3.1	1.3	2.1-4.1	.569
	M	10	1.8	.4	1.6-2.0	5	1.7	.3	1.4-2.0	5	2.2	.7	1.6-2.8	.276
	T	15	2.1	.6	1.8-2.4	9	2.1	.6	1.7-2.5	12	2.7	1.1	2.1-3.3	.231
Mesomorphy (a.u.)	F	5	3.9	1.0	3.0-4.8	4	4.7	.5	4.2-5.2	7	4.3	1.4	3.3-5.3	.510
	M	10	4.4	.8	3.9-4.9	5	3.6	.9	2.8-4.4	5	4.7	1.5	3.4-6.0	.296
	T	15	4.2	.9	3.7-4.7	9	4.2	.9	3.6-4.8	12	4.5	1.4	3.7-5.3	.782
Ectomorphy (a.u.)	F	5	2.6	.7	2.0-3.2	4	2.0	.5	1.5-2.5	7	2.3	1.4	1.3-3.3	.688
	M	10	3.6	.6	3.2-4.0	5	3.6	1.0	2.7-4.5	5	2.4	1.6	1.0-3.8	.124
	T	15	3.3	.8	2.9-3.7	9	2.8	1.1	2.1-3.5	12	2.4	1.4	1.6-3.2	.138

Data are presented as mean, standart deviation (SD) and 95% confidence interval (CI). F: female, M: male, T: Total, a.u: arbitrary unit. $p < 0.05$.

Table tennis players have the highest endomorphy (2.1 ± 3.3) & mesomorphy score (3.7 ± 5.3) and the lowest ectomorphy score (1.6 ± 3.2), while badminton players have the highest ectomorphy score (3.3 ± 0.8). It was determined that badminton and tennis players had similar endomorphy and mesomorphy scores (in total). However, these differences were not statistically significant between the groups ($p > 0.05$, Table 3).

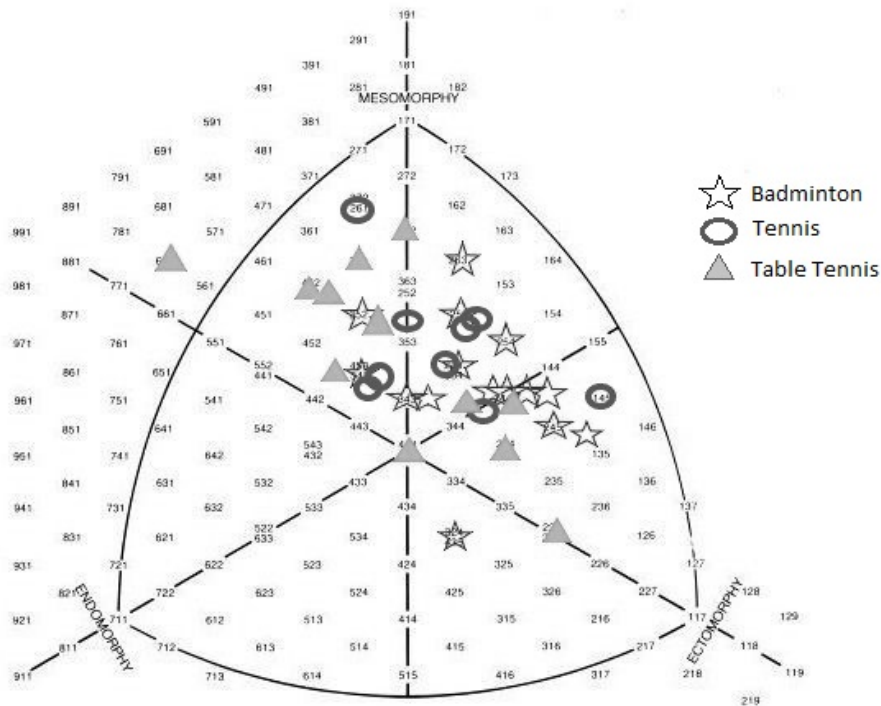


Figure 1. Distribution of somatypes of badminton, tennis and table tennis players in somatochart

In addition, badminton and tennis players have ectomorphic mesomorph (2-4-3) and table tennis players have endomorphic mesomorph (3-5-2) somatype (Figure 1).

Discussion and Conclusion

In this current study, it was aimed to compare body fat, BMI and somatypes of badminton, tennis and table tennis players. There was no significant difference in body fat, BMI and somatype among racquet players. Badminton players have the lowest BMI ($21.1 \pm 1.3 \text{ kg/m}^2$) and table tennis players have the highest ($22.8 \pm 4.0 \text{ kg/m}^2$). While tennis players have the lowest body fat (8.3%), table tennis players have the highest (11.2%). This data shows that table tennis players have about 35% higher body fat than tennis player.

Table 4. A summary of scientific researches about body fat, BMI and characteristics of the racquet players

Author(s) (Year)	Sports Discipline	Age (year)	Body height (cm)		Body weight (kg)		BMI (kg.m ⁻²)		Body fat (%)	
			F	M	F	M	F	M	F	M
Akdoğan et al. (2022)	Badminton	16-17	164	177.4	54	55	20.4	20.1	25.4	14.2
Ayuningtyas et al. (2021)	Badminton	13-19	160	166	54	55	21.1	20.0	24.3	13.9
Luna-Villouta et al.	Tennis	14-16	165	174	50	64	18.4	21.1	19.3	16.6
Paswan (2020)	Badminton	21.8	171.9		64.6		21.8		17.8	
	Tennis	22.3	171.8		69.1		23.4		19.1	
Pradas et al. (2021)	Table tennis	15-17	162	172	57	67	21.3	21.8	23.0	12.6
Yaprak (2020)	Badminton	20.3	171.4		64.7		21.9		17.6	
	Tennis	19.5	171.6		62.2		20.9		13.9	
Zaferanieh et al. (2020)	Table tennis	24	-	175	-	74	-	23.	-	12

Note: F: female, M: male. Gender was not specified in Paswan's study (2020) and Yaprak (2020) presented female and male athletes with a single average data in her research.

The summary of body fat, BMI and characteristics of racquet athletes competing in the senior and junior categories in recent years is given in Table 4. In previous research, body fat and BMI differ quantitatively among racquet athletes. These findings support our research (Akdoğan et al., 2022; Ayuningtyas et al., 2021; Luna-Villouta et al., 2021; Paswan, 2020; Pradas et al., 2021; Yaprak, 2020; Zaferanieh et al., 2020).

Table 5. A summary of scientific researches about somatotype scores of the racquet players

Author(s) (Year)	Sports Discipline	Age (year)	Endomorphy (a.u.)		Mesomorphy (a.u.)		Ectomorphy (a.u.)	
			F	M	F	M	F	M
Ayuningtyas et al. (2021)	Badminton	13-19	5.7	3.5	4.3	3.5	2.5	3.6
Luna-Villouta et al. (2021)	Tennis	14-16	3.3	3.2	3.9	4.0	3.3	4.4
Martinez-Rodriguez et al. (2015)	Tennis	21-23	-	3.3	-	4.3	-	2.5
Pradas et al. (2021)	Table	15-17	4.2	3.2	3.7	4.3	2.7	3.0
Sögüt ve Altunsoy (2019)	Tennis	15-18	4.1	-	3.4	-	2.6	-

Note: F: female, M: male, a.u.: arbitrary unit

In our study, somatotype scores of racquet players were not significantly different. In addition, badminton and tennis players have ectomorphic mesomorph (2-4-3) and table tennis players have endomorphic mesomorph (3-5-2) somatotype. Considering recent studies, many of them support our results and show that the dominant somatotype in athletes is mesomorphy (Table 5) (Ayuningtyas et al., 2021; Luna-Villouta et al., 2021; Martinez-Rodriguez et al., 2015; Pradas et al., 2021; Sögüt & Altunsoy, 2019).

Although the disciplines examined in this study are within the scope of racquet sports, it is predicted that body composition and somatotype will differ depending on the differences in game characteristics such as racquet weight, rally time, size of the playing field and the training age of the athletes, the number of weekly training sessions, and the optimum application of the technique (Söğüt & Altunsoy, 2019). As a result, in this study in which body fat percentage, BMI and somatotype of racquet players were compared, it was determined that racquet players showed similar characteristics and table tennis differed in terms of somatotype.

In this study, it is aimed to compare the body fat, BMI and somatotypes of racquet players. There is no significant difference in body fat, BMI and somatotype among racquet players. Although there is no statistically significant difference between badminton, tennis and table tennis players in terms of body mass, the highest body mass in female belongs to tennis, the lowest is table tennis players, and the highest body mass in male belongs to table tennis and the lowest is badminton players. The body height of tennis players is higher (in female, male and in total) than other racquet players in our study, and table tennis players have the lowest body height. Tennis players have the lowest body fat in female, male and total data. Badminton players have the lowest BMI, and table tennis players have the highest.

Female players are endomorphic mesomorphs in all racquet sports (badminton: 2.7-3.9-2.6, tennis: 2.4-4.7-2.0, table tennis: 3.1-4.3-2.3). In male players, except tennis players (1.7-3.6-3.6, mesomorph-ectomorph), other male racquet players have ectomorphic-mesomorph (badminton=1.8-4.4-3.6, table tennis=2.2-4.7-2.4) somatotype. In our study, somatotype scores (in total data) were determined as ectomorphic mesomorph in badminton and tennis players, and endomorphic mesomorph in table tennis players.

Tennis players have higher body height, body weight, and lower body fat; table tennis players have the highest body fat, body mass index, endomorphy & mesomorphy score and lowest ectomorphy scores; badminton players have higher ectomorphy scores and lowest body weight, and body mass index. However, these differences were not statistically significant between the groups. In addition, badminton and tennis players have ectomorphic mesomorph (2-4-3) and table tennis players have endomorphic mesomorph (3-5-2) somatotype. Although the biggest limitation of the study is the sample size, our research provides important data in the literature due to the few studies in which racquet sports are evaluated together in recent years. It is thought that the findings obtained with the increase in the number of participants in future studies will benefit the coaches in the talent selection stage. It is recommended that a

similar study be applied to different age groups and other racquet sports such as paddle tennis, ball badminton, and squash.

Ethics Committee Permission Information

Ethics review board: Gazi University Ethic Commision

Date of ethics assessment document: 31.01.2022

Issue number of the ethical evaluation document: E-77082166-604.01.02-275925

Statement of Researchers Contribution Rates

All authors contributed equally to all stages of the research.

Conflict Statement

The authors do not have a conflict statement regarding the research.

References

- Akdoğan, E., Kanat, E. A., Şimşek, D., Cerrah, A. O., Bidil, S., Bayram, İ., & Aktı, Y. (2022). Relationship between body composition, multiple repeated sprint ability and vertical jump performance in elite badminton players. *International Journal of Morphology*, 40(3), 720–727. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022022000300720>
- Ayuningtyas, N. T., Susanto, H., & Suroto, S. (2021). Relationship between somatotype and physical fitness : study on badminton athletes of PB Djarum Kudus. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 128–136. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.38147>
- Bourgois, J., Claessens, A. L., Vrijens, J., Philippaerts, R., Renterghem, B. V., Thomis, M., Janssens, M., Loos, R., & Lefevre, J. (2000). Anthropometric characteristics of elite male junior rowers. *British Journal of Sports Medicine*, 34(3), 213–216. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.34.3.213>
- Cenan, B. (2022). Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları badminton müsabakalarının analizi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman*.
- Çoban, O., & Marangoz, İ. (2018). Grand Slam tenis turnuvaları final maçlarının bazı değişkenlere göre analizi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 184–191. <https://doi.org/10.17155/omuspd.394386>
- Dimitrova, A., & Ivanova-Pandourska, I. (2022). Effect of sports training on morphological characteristics of Bulgarian female tennis players. *Folia Medica*, 64(2), 309–313. <https://doi.org/10.3897/folmed.64.e63960>
- Eyüboğlu, E. (2006). İlköğretim çağı çocuklarında antropometrik ölçümlerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerle ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun*.
- Fields, J. B., Merrigan, J. J., White, J. B., & Jones, M. T. (2018). Seasonal and longitudinal changes in body composition by sport-position in NCAA Division I basketball athletes. *Sports*, 6(85), 1–7. <https://doi.org/10.3390/sports6030085>
- Granados, C., Izquierdo, M., & Iba, J. (2008). Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(2), 351–361. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815b4905>
- Gryko, K., Kopiczko, A., Mikołajec, K., Stasny, P., & Musalek, M. (2018). Anthropometric variables and

- somatotype of young and professional male basketball players. *Sports*, 6(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/sports6010009>
- Heath, B. H., & Carter, J. L. (1967). A modified somatotype method. *American Journal of Physical Anthropology*, 27(1), 57-74. <https://doi.org/10.1002/ajpa.1330270108>
- Jackson, A. S., & Pollock, M. (1978). Generalized equations for predicting body density of men. *British Journal of Nutrition*, 40(1): 497-502. <https://doi.org/10.1079/bjn19780152>
- Karagöz, Ö. Ü. Ş. (2023). *Tenis özelinde beslenme prensipleri. İçinde: Spor Bilimlerine Kuramsal Bakışı-*. Eds: Ceyhan, L., Yursızoğlu, Z., Gazi Kitabevi, Ankara, 73-97.
- Korkmaz, F. (1996). Bursa yöresi elit masa tenişçilerinin somatotiplerinin çabukluk ve dayanıklılıkla olan ilişkisinin araştırılması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa*.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports : A review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707–732. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140275>
- Luna-Villouta, P., Felipe Castelli Corriea Campos, L., & Martinez, C. (2021). Anthropometric characterization and body composition of male and female elite tennis players in Chile. *International Journal of Morphology*, 39(1), 84–89.
- Martinez-Rodriguez, A., Collado Enrique, R., & Vicente-Salar, N. (2015). Body composition assessment of paddle and tennis adult male players. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 1294–1301. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8004>
- Paswan, D. (2020). An analysis of selected kinanthropometric variables between badminton and tennis players : A detailed comparative approach. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(4), 211–213.
- Poyraz, A., & Demirkan, A. Ç. (2011). Avrupa badminton takım şampiyonası'na katılan Türkiye, Avusturya, Belçika, Macaristan milli bayan sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 330–339. <https://doi.org/10.17155/spd.56155>
- Pradas, F., De La Torre, A., Carrasco, L., Muñoz, D., Courel-Ibáñez, J., & Antonio González-Jurado, J. (2021). Anthropometric profiles in table tennis players: Analysis of sex, age, and ranking. *Applied Science*, 11(876), 1–10. <https://doi.org/10.3390/app11020>
- Robertson, K., Pion, J., Mostaert, M., Wazir, M. R., Wazir, N., Kramer, T., Faber, I. R., Vansteenkiste, P., & Lenoir, M. (2018). A coaches' perspective on the contribution of anthropometry , physical performance , and motor coordination in racquet sports. *Journal of Sports Sciences*, 36(23), 2706–2715. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1441941>
- Sansone, Pierpaolo, Makivic, B., Csapo, R., Hume, P., Martínez-Rodríguez, A., & Bauer, P. (2022). Body fat of basketball players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(26), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00418-x>
- Silva, A. M., Fields, D. A., & Sardinha, L. B. (2010). Body composition and power changes in elite judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 737–741. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1255115>
- Siri, W. E. (1961). Body composition from fluid spaces and density: analysis of methods. In: Brozek, J., Henschel, A., eds. *Techniques for measuring body composition*. Washington, DC: National Academy of Sciences, 223-44.
- Söğüt, M., & Altunsoy, K. (2019). Türk genç milli tenis oyuncularının fiziksel ve morfolojik özelliklerinin servis hızı ile ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 64–70. <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.117>
- Söğüt, M., Müniroğlu, R. S., & Deliceoğlu, G. (2004). Farklı kategorilerdeki genç erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 155–162. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000040
- Şenel, Ö., Atalay, N., & Çolakoğlu, F. F. (1998). Türk milli badminton takımının antropometrik, vücut kompozisyonu ve bazı performans özellikleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 15–20.
- Teunissen, J. W., Welle, S., Platvoet, S., Faber, I., Pion, J., & Lenoir, M. (2021). Similarities and differences

- between sports subserving systematic talent transfer and development : The case of paddle sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(2), 200–205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.09.005>
- Ubago-Guisado, E., García-Unanue, J., López-Fernández, J., & Gallardo, L. (2017). Association of different types of playing surfaces with bone mass in growing girls. *Journal of Sports Sciences*, 35(15), 1484–1492. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1223328>
- Weatherwax-Fall, D. (2011). Body composition and its affect on the sports performance spectrum. *The International Journal of Sports and Ethics*, 1(1), 17–25.
- Yaprak, Y. (2020). A comparison of anaerobic performance of sub-elite tennis and badminton players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(3), 157-167. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3784957>
- Zaferanieh, A., Hossein, A., Seyed, H., Hosseini, A., Ali, K., & Emiliano, M. (2020). Effect of ballistic and power training on performance adaptations of élite table tennis players. *Sport Sciences for Health*, 17, 181-190. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00671-1>
- Zagatto, A. M., Kondric, M., Knechtle, B., Theo, P., & Sperlich, B. (2018). Energetic demand and physical conditioning of table tennis players. A study review. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 724–731. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1335957>



İngiltere ve Amerika Cimnastik Federasyonlarının Sporda Çocuk Koruma Politikalarının İncelenmesi

Nisanur CANIKLI¹, Havva ŞEBİN², Sermin AĞRALI ERMİŞ³

¹Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-7736-8247>

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4641-6346>

³Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9653-233X>

DERLEME

Özet

Bu çalışmanın amacı, gelişmiş ülkeler içerisinde İngiltere ve Amerika'nın spor sistemi içerisinde bulunan Cimnastik Federasyonlarının sporda çocuk koruma politikalarının ve uygulamalarının incelenmesidir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen bilgilere göre İngiltere ve Amerika Cimnastik Federasyonlarının çocukların yaşadıkları tehlikelere karşı önemli tedbirler aldıkları, yaygın ve etkin olarak uygulanan ve spor ortamlarında yer alan bireylerinde bu uygulamalara ciddiyetle dâhil olmalarının sağlandığı bir çocuk koruma sistemine sahip oldukları görülmüştür. İngiltere ve Amerika'nın çocuk korumaya yönelik uygulamış oldukları bu politikalara ve uygulamalara dikkat çekilerek Türkiye'deki spor federasyonlarına örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Cimnastik, Cimnastik Federasyonu, Çocuk Koruma, Sporda Çocuk Koruma, Spor ve Çocuk

Children in Sports of the British and American Gymnastics Federations Review of Protection Policies

Abstract

The aim of this study is to examine the child protection policies and practices in sports of the Gymnastics Federations within the sports system of England and America, among the developed countries, and the relevant policies and practices of the sports management organizations in America and England. The document review method, one of the qualitative research methods, was used in the study. According to the information obtained within the scope of the study, it has been seen that the British and American Gymnastics Federations have taken important precautions against the dangers experienced by children, that they have a child protection system that is widely and effectively implemented and that people in sports environments are seriously involved in these practices. It is thought that by drawing attention to these policies and practices implemented by England and America for child protection, they will set an example for sports federations in Turkey.

Keywords: Gymnastics, Gymnastics Federation, Child Protection, Child Protection in Sports, Sports and Children

Giriş

Tarihin birçok döneminde çocukların istismar ve ihmale uğradığı kabul edilen ciddi bir gerçek sorun olmuştur. Bu çeşitli ihmal ve istismara uğrama biçimleri değişmekle birlikte; sakatlanmalar, yaralanmalar, ölümler haricinde özellikle şiddetin getirmiş olduğu psikososyal sonuçlar çocukların psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen bir durumdur (Beter, 2010). Hem dünya çapında hem de ülkemizde her geçen gün artarak devam eden istismar olayları sosyal hizmetler, tıp, psikoloji, sosyoloji gibi bilim dallarında araştırmalara konu olmuş ve halen de araştırılmaya devam edilmektedir (Turhal ve ark., 2023).

Postman çocukluğun kendine has bir gelişimsel dönem olduğunu ve çocukların bu dönemde özel olarak korunması ve desteklenmesi gerektiğini modern çocuk korumanın temel anlayışı içerisinde ifade etmektedir (Aydın ve Gül, 2019). Çocukların geleceğimizin teminatı olduğu, ancak ruhsal açıdan sağlıklı yetişen bireylerin sağlıklı nesiller ve toplumlar yaratacağı düşünüldüğünde, çocuk haklarının korunmasının toplumların gelecekteki refah düzeyini ve ülkelerin kaderini doğrudan etkileyeceği yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Her türlü risklere karşı savunmasız durumda bulunan çocukların korunması ve esenliklerinin sağlanması, günümüz toplumlarının karşı karşıya bulunduğu en önemli sosyal sorunlarından birisi haline gelmiştir. Bütün dünyada temel amaç, çocukların güvenli bir çevrede yaşaması ve her türlü tehlikeden korunmasıdır, devletler çocukların bakım ve korunması konusunda sorumluluk sahibidir. Bu sorumluluğu yerine getiren gelişmiş ve gelişmekte olan modern devletler çocuk korumaya yönelik politikalar geliştirerek geliştirdikleri çocuk koruma politikalarını spor sistemi içerisinde de uygulamaya koymaktadır (Aydın ve Gül, 2019).

Bunun yanı sıra sporda çocuk koruma uygulamaları, ailelerin spora yönelik olumsuz düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmekle birlikte antrenörlerin ve spor alanı içerisinde çalışan kişilerin spor yapan çocuğun hak ve sorumlulukları hakkında bilinçlenmeleri, çocukların spor içerisinde istismar ve ihmal gibi risklerden korunmalarının sağlanmasına da destek olmaktadır (Küçük ve ark., 2016; UNİCEF, 2004).

Spor ortamlarında istismar seviyesinin bir bütün olarak popülasyondaki kadar yüksek olduğuna ve daha yüksek olabileceğine dair bazı göstergeler vardır. Ülkemizde ise son on yılda sporda çocuk koruma alanında bazı federasyonlar özelinde çeşitli önemli gelişmeler yaşansa da maalesef hala ülke çapında yaygın ve etkin bir sporda çocuk koruma sisteminden bahsetmenin mümkün olmadığı görülmektedir (Turhal ve ark., 2023). Multidisipliner bir alan olan spor;

sosyolojik, fizyolojik, psikolojik ve anatomik gibi pek çok boyutta farkındalık yaratmaktadır (Yetim, 2011; Zengin ve Şentürk, 2022).

Bu çalışmanın amacı, çok erken yaşlarda başlanan ve temasın yüksek seviyede olduğu cimnastik spor branşında yaşanan istismar haberleri neticesinde İngiltere ve Amerika Cimnastik Federasyonlarının Sporda Çocuk Koruma Politikalarını incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Alan yazında yeterli araştırmaların olmadığı görülerek ilgili konu faydalı bilgilerin bir araya getirilmesi ve uzmanlık gerektiren alanlarda yenilikçi, öncü olabilmek adına derleme makalelerin önemi vurgulanmaktadır (Herdman,2005). Bu noktadan hareketle Sporda Çocuk Koruma Programı uygulamalarında öncü olan İngiltere ve Amerika Cimnastik Federasyonu uygulamalarının incelenmesi amaçlanmış ve temel olarak yazılı belgelerin içeriğini titizlikle ve sistematik olarak analiz etmek için kullanılan (Wach,2013) bir nitel araştırma yöntemi olan doküman analizi tekniğinden yararlanarak incelenmiştir. Bu amaçla araştırma verilerine İngiltere’de ve ABD’de ulusal çapta görev yapan birincil kaynaklar olarak spor kurumları, federasyon ve spor örgütlerinin kitapları, basılı ve online dergileri, web siteleri ve sporda çocuk korumayla bağlantılı olan kaynaklar detaylıca irdelenerek değerlendirilmiştir.

Çalışma, uluslararası alanda az sayıda, ulusal da ise yok denecek kadar az olan Sporda Çocuk Koruma Politikalarının farkındalığını arttırmak ve bilinirliğini yaygınlaştırmak adına önem arz etmektedir. Bu sayede ülkemizdeki gelişimine ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bulgular

Sporda Çocuk Koruma

Çocuk istismarı; bir yetişkin tarafından bilinçli ya da bilinçsiz olmak kaydıyla hayata geçen, çocuğun başta sağlığını akabinde de hem psikolojik hem de fiziksel olarak gelişimi üzerinde negatif etkilerin yaratılması olarak WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından ifade edilmektedir. WHO istismarı dört tip olarak tanımlamaktadır (WHO, 199).

- Fiziksel istismar: Çocuğun yaşamına, gelişimine, bedenine veya onuruna zarar veren ya da zarar verme ihtimali olan hareketlerde bulunma ve çocuğun kaza dışı her türlü yaralanmasına sebep olmaktır.

• Cinsel istismar: Çocuğun tam olarak anlayamadığı, onay vermesinin mümkün olamayacağı, toplumun yasalarına, sosyal normlarına aykırı olacak şekilde bir cinsel etkinliğe dâhil edilmesidir.

• Duygusal istismar: Ebeveyn, antrenör ya da çocuğa bakan kişinin, reddetme, aşağılama, tehdit etme, suçlama gibi davranışları ya da sözleriyle çocuğun ruh sağlığını bozacak etkiye bulunması ve çocuğun bu nedenle büyüme gelişme ve ruh sağlığı açısından genetik kapasitesine ulaşmasının engellenmesidir

• İhmal: Çocuğun bakımıyla ilgilenmesi gereken ebeveynlerin / velilerin; çocuğun barınması, beslenmesi, korunması, eğitimi ve hatta sevgi içinde büyümesi gibi hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarının yerine getirilmemesi şeklinde ifade edilmektedir. Çocuk ihmali ise; çocuktan sorumlu olan anne/baba/vasi gibi bir yetişkinin sahip olduğu sorumlulukları göz ardı ederek, toplumsal kabuller ve profesyonel bireylerce uygun olmayan ya da zarar verici olarak değerlendirilen ve bu sebepten çocuğun gelişimine engel ve kısıt getiren eylemlerin ve hatta eylemsizliklerin tümünü kapsamaktadır (Oral ve ark., 2001; Parent ve Demers, 2011; NPSCC, 2023)

Sporda çocuk koruma programlarının öncelikli amacı; çocukların yüksek yararını gerçekleştirmek için etkili önleme ve koruma sistemleri kurmak, kulüp, federasyon ve kamu yönetimin ilgili birimiyle koordineli şekilde çalışmak, yöneticilerin ve spor çalışanlarının özel eğitimlerle bilgi ve farkındalık düzeylerinin geliştirilmesine katkıda bulunmak ve bu sayede çocukların güvenli şekilde spor yapmalarını sağlamaktır (Domnhall, 1996; Aydın, 2019). İstismarın psikolojik etkileri, özellikle birey istismarı ifşa edememiş veya desteğe erişememişse, ömür boyu sürebilmektedir (‘Safeguarding Protecting Children Policy’, 2024).

İngiltere’de Sporda Çocuk Koruma

‘Her çocuk önemlidir’ ifadesi ile beraber İngiltere’de kurulan Sporda Çocuk Koruma birimlerinin primer amaçları; çocukların öncelikle refahını sağlayarak, sağlıklı, güven içerisinde ve mutlu bir şekilde haklarını güvence altına almaktır (Elmacı, 2009; Zeren, 2012). CPSU (Child Protection in Sport Unit) Sporda Çocuk Koruma Birimi, 1884 yılında kurulan NSPCC’nin (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) bir diğer deyişle; Çocuğa Karşı Zulmü Önleme Ulusal Toplumunu biriminin bir parçasıdır. CPSU, 2001 yılında genç atletlere yönelik bir dizi yüksek profilli taciz vakasının akabinde kurulmuştur. Amacı; tüm çocukların ve gençlerin spora katılırken güvende olmalarını sağlamak için spor

organizasyonlarında koruma ve çocuk koruma uygulamalarının geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (NSPCC, 2024).

CPSU'nun temel hedef ve görevleri ne baktığımızda;

Hedefleri,

- İngiltere'de spor organizasyonlarına, çocuk koruma programı hakkında danışmanlık yapmak ve uzman önerilerde bulunmak.
- Sporda çocuk koruma bilincini kurumların programlarına, politikalarına ve yönetmeliklerine entegre etmelerinde yardımcı olmak.
- Çocuk koruma bilincini geliştirmek ve tanımak için çalışmalar yapmak.
- Spor sektöründe devletin çocuk koruma politikalarının uygulanması için, lobi çalışmaları yapmak, koordine etmek ve programı desteklemek.
- Gençlere ve çocuklara danışmanlık yapmak.
- Uluslararası organizasyonlarla, diğer ülkelerde çocuk koruma programını teşvik etmek için çalışmak.

Görevleri;

- Organizasyonlara, çocuk koruma programının önemini, gerekliliğini ve onların bu konuda üzerlerine düşen sorumlulukları anlatmak.
- Çocuk istismarının yaşanması durumunda sorumluluklarını ve bu durum karşısından neler yapılması gerektiğini anlatmak.
- Çocukları korumak için standartlar ve stratejiler geliştirmek.
- Yetişkinlere kimlerin çocukları için tehdit olabileceğini anlatmak ve onlara nasıl müdahale edeceklerini göstermek
- Spor organizasyonlarında personel ve gönüllülerin çocuk koruma bilinçlerini ve yeteneklerini geliştirmek (Parasız, 2015) şeklinde ifade edilmektedir.

İngiltere Cimnastik Federasyonu Çocuk Koruma Politikaları

Cimnastik, diğer spor etkinlikleri gibi gençler için değerli yaşam deneyimleri sağlayabilir ve çocuklara sosyal beceriler, öz saygı, güven, takım çalışması ve çok yönlü bir birey geliştiren liderlik nitelikleri geliştirmeleri için önemli fırsatlar sunma potansiyeline sahip bir branştır. Federasyon ve yönetim kurulu, hem doğrudan federasyon tarafından yürütülen faaliyetler aracılığıyla hem de bağlı kulüpler ve antrenörler aracılığıyla dolaylı olarak tüm gençleri spordaki potansiyellerini gerçekleştirmeleri için desteklemeye tamamen kararlı bir çalışma prensibi içerisinde dirler. Bu nedenle, çocukların refahını korumak cimnastikle uğraşan herkes için bir öncelik olarak kabul edilmektedir. Bu amaç doğrultusunda çeşitli çocuk koruma politikaları belirlenmiştir.

1. İletişim Politikası

İletişim araçlarının kullanımı ve koçların gençlerle nasıl iletişim kurabileceğini kapsayan iletişim politikalarını içermektedir. Buna göre; telefonun kulüp irtibat numarası olarak kullanıldığı durumlar veya acil durumlar dışında spor salonlarında cep telefonları kapatılmalıdır. Yetişkin üyelerin 18 yaşından küçük cimnastikçilerle internet sohbet odaları/sosyal paylaşım siteleri yoluyla kısa mesaj e-posta yoluyla iletişim kurması kabul edilemez. Oluşturulun WhatsApp gibi ortak alanlarda antrenörden başka mutlaka farklı yetişkinlerin (aile bireyi, kulüp yöneticisi vs) olması gerekmektedir. Kurulan her iletişimde aile, kulüp yöneticisi gibi farklı bireylerin olduğu platformlardan haberleşme sağlanmalıdır. Ve bu iletişim sadece eğitimle ilgili konularla sınırlı kalmalıdır.

2. Geceleme Politikası

İngiltere Cimnastik Federasyonu, bir kulübün 18 yaşından küçük bir cimnastikçiyi/cimnastikçileri geceleme için bir yolculuğa çıkardığı zaman, kulübün yolculukta çocukların korunmasından sorumlu atanmış, eğitimli bir kişinin olmasını sağlamasını şart koşar. CPSU çocuk koruma standartlarına göre; refakat edecek kişinin sporcuların akraba veya ilişki içinde olduğu birinin olmaması gerekmektedir. Refakat için belirlenen kişinin ise; öncelikle İngiltere Cimnastik Federasyonu ve Çocukları Koruma Farkındalık Kursu veya federasyon onaylı eşdeğeri olan bir eğitim sürecini tamamlamış olması şarttır. Karışık cinsiyetli takımlarla deplasmana gidilirken cimnastikçilere en az bir erkek ve en az bir kadın personelin eşlik etmesi bir diğer kuraldır. Ayrıca gecelik konaklamalarda on sekiz yaşından büyük birinin on altı yaşından küçük biriyle aynı odayı paylaşması için önceden

planlamalar yapılmaktadır. Antrenörler, yardımcıları, gönüllüleri her ne koşulda olursa olsun hiçbir cimnastikçi ile aynı odayı paylaşamazlar. Antrenörler kalacakları yeri cimnastikçilerle en azından aynı katta olacak şekilde ayarlamaları ve mümkünse cimnastikçilerin yanındaki odada olmalarını ayarlamaları tavsiye edilir. Cimnastikçilere ihtiyaç duymaları halinde gece arayabilmeleri için bir acil durum irtibat numarası verilmelidir. Ebeveynler sadece kendi çocukları ile konaklayabilir.

3. Fotoğrafçılık ve İmgelerin Kullanımı

Federasyonun amacı, ebeveynlerin çocuklarının, cimnastikçilerin arkadaşlarının veya cimnastik sporu meraklılarının fotoğraflarını çekmesini engellemek değil, fotoğraf uygulamalarının dikkatli bir şekilde yönetilmesini ve istenmeyen herhangi uygunsuz görüntülerin alınması ve yayınlanmasını önlemek için tedbirlerin alınmasını sağlamaktır. Çocukların fotoğraf ve videolarının çekilmesiyle ilgili çocuk ve ailesinin onayı gerekmektedir. Bu görsellerin çekilmesinde bazı sınırlılıklar mevcuttur ve mahremiyetin olduğu alanlarda (soyunma odası vs) çekim yapılması yasaktır. Ayrıca çekimler daha önceden belirlenmiş resmi görevliler tarafından yapılmalı, görseller uygun açılardan çekilmeli, branşın doğasına uygun kıyafetler içerisinde ve uygun kıyafetli sporcuların görüntülerinin kullanılması gerektiği belirtilmiştir.

4. Taşıma Politikası

Geçmişte, koçların veya yetkililerin iyi niyet çerçevesinde ebeveynlere yardımcı olmak için sporculara ulaşım noktasında yardım ettiği ancak spor yapan bazı yetişkinlerin bunu sporcularla yalnız kalmak adına bir fırsat olarak değerlendirdiği ve suistimallerin meydana geldiğinin tespit edildiği bilinmektedir. Bu sebepten federasyon koruma politikasında; koçların öngörülemeyen durumlar dışında çocukları araba yolculuklarına yalnız almamalarına karar verilmiştir. Bir grup cimnastikçinin taşınması durumunda ise; en iyi uygulamanın, arabada iki sorumlu yetişkinin bulunmasını olduğuna işaret etmektedirler. Bununla birlikte, bunun mümkün olmadığı istisnai durumlarda ve ilgili tüm ebeveynlerin önceden onayına tabi olarak, bir antrenör başka bir yetişkin olmadan bir grup cimnastikçiyi taşıyabilir. Bu durumda sürücü, bir çocukla yalnız kalmamak için merkezi alma ve bırakma noktaları olduğunu bilmelidir. Sürücü ayrıca ebeveynlere yolculukta planlanan molalar, kalkış ve varış saatleri hakkında tüm ayrıntıları vermeli ve Kulüp Refah Görevlisi düzenlemelerden mutlaka haberdar edilmelidir.

5. İhbar Politikası

Federasyon insanların tüm endişelerini ciddiye alınacağını bilerek endişelerini özgürce dile getirebilecekleri bir ortamı desteklemektedir. Endişeler gecikmeksizin Kulüp Refah Memuruna veya Federasyon Baş Memur' una ve Federasyon Koruma ve Uyum Memur'una iletilmelidir. Endişeler bildirilirken mümkün olduğunca fazla bilgi ve ayrıntı içermelidir (ilgili kişi isimleri, tanıklar, olay tarihi vb.). İhbarda bulunanların güvenli bir şekilde endişelerini dile getirebilmeleri için kimlik bilgileri gizli tutulmaktadır ve ifşanın gerekli olabileceği sonraki herhangi bir nedende işlem yapılmadan önce ihbarcı ile ayrıntılı olarak tartışılmalıdır. Bu prosedür kapsamında dile getirilen tüm endişeler ciddiyetle ele alınacak ve soruşturmanın uygun olup olmadığına dair karar verilecektir. Olayın niteliğine göre polise başvurulması muhtemeldir. Federasyon, taciz veya mağduriyet durumlarına müsamaha göstermeyecek ve iyi niyetle endişesini dile getiren herkesi korumak için harekete geçecektir. Bir muhbiri mağdur ettiği veya taciz ettiği tespit edilen herkes disiplin cezasıyla karşı karşıya kalacaktır. Gerçek olmadığı bilinen endişelerini dile getiren herkes de disiplin cezasına çarptırılabilir. Zorbalık ve İstismarla Mücadele Politikası, tüm personel, gönüllüler, üyeler ve ebeveynler istismarın ne olduğunu ve ne yapmaları gerektiğini bilmelidirler.

6. Gizlilik Politikası

Çocuk koruma politikaları içerisinde önemli bir yere sahip olan gizlilik politikası öncelikle kişisel bilgilerin güvende tutulmasını gerektirmektedir. Katılımcıların yaptıkları faaliyete katılırken zarar görme veya olası bir tehlike karşısında korunmasını sağlamak yasal sorumlulukları içerisinde yer almaktadır. Bu görev "Bakım Görevi" olarak adlandırılır. Federasyonların "İyi Uygulama" ve "Kötü Uygulama Politikaları", iyi uygulamaların teşvik edilmesi, kötü uygulamaların ise ortadan kaldırılması amacıyla hayata geçirilmiştir. Bunun yanı sıra; eğitim, antrenman vs halka açık ortamlarda yapılmalı, özellikle birebir eğitim gerektiren oturumlarda en az bir yetişkin bulundurulmalı ve katılımcılara saygılı, onurlu birer birey olarak davranılmalıdır.

7. Bilgi Paylaşım Politikası

Bir bilginin paylaşılıp paylaşılmayacağına karar verirken uygulanacak ilkeleri özetlemektedir.

8. Çocukların Geç Alınması

Herhangi bir nedenle bir ebeveynin çocuğunu almak için gerekli zamanda gelmemeleri durumunda nasıl davranılacağı konusunda kulüplere rehberlik etmektedir. Tüm ebeveynlere, herhangi bir nedenle gecikmeleri durumunda, şunları yapmaları gerektiği belirtilir;

- İlk fırsatta kulüple iletişime geçilmesi ve kulübün politikaları doğrultusunda net rehberlik sağlanması,
- Kulüp ve ebeveyn iletişim bilgilerinin ve acil durum numaralarının bir listesinin tutulması,
- 16 yaşından küçük olan sporcuların ebeveyn izni olmadan asla yalnız bırakılmaması,
- 16 yaş ve üzeri bazı gençlerin, ebeveynleri eve yalnız gidebileceklerini kabul etse dahi, ortaya çıkabilecek durumlarla ilgili olası değerlendirmeler yapılmalı,
- Kulüp görevlileri çocuğu eve veya başka bir yere götürmemelidir.

Sporcunun ebeveyninin yeterli bakımı sağlayamadığı ve zamanında alınamaması gibi istenmeyen durumlarda; Kulüp Refah Görevlisi ve başka bir kulüp görevlisi konuyu ebeveyn ile görüşerek Sorumlu Kulüp Refah Görevlisi ya da yerel Çocuk Bakım Hizmetlerindeki çocuk ekibiyle iletişime geçmeli ya da federasyon Başkan veya Çocuk Koruma ve Uyum Görevlisinden tavsiye alarak süreci yönetmelidir.

Ebeveyn çocuğu almaya geldiğinde ancak çocuğu güvenli ve uygun bir şekilde ilgilenme şansının olmadığı tespit edildiğinde (örneğin, ebeveynin uygun olmayan derecede alkol veya uyuşturucu altında olduğu endişesi ile çocuğu teslim etmek) kulüp derhal polisten veya çocuklar için Sosyal Bakım Hizmetlerinden tavsiye almalıdır.

9. Kayıp Çocuklar Politikası

İngiltere çocuk koruma politikalarının hazırlamış olduğu yönergelerden birisi de çocuğun kulüpten kaybolması durumudur. Bu durumda ilk olarak çocuğun ebeveynlerine haber vermek önem arz etmektedir. Aynı zamanda aileye çocuğun bulunması için yapılanları anlatarak, bulunması hususunda güvence vermek gerekmektedir. Kulüpteki mevcut tüm sorumlu yetişkinler aranarak organize edilmeli, soyunma odaları, tuvaletler, genel ve özel alanlar, kulüp alanları dahil olmak üzere çocuğun kaybolma ihtimali olan her alan aranmalıdır. Arama başarısız olursa en geç 30 dakika sonra durum polise bildirilmelidir.

10. Refah Memuru İşe Alma Politikası

Çocuk Koruma Refah memuru alımlarında ilk kriter çıkar çatışmasını engellemek için koçluk ekibinin yakın aile üyelerinden herhangi birinin bu göreve atanmamasıdır. İdeal aday, çocuk koruma konusunda profesyonellik düzeyine sahip gönüllüler olarak belirtilmektedir.

11. Kötüye Kullanım İddialarına Yanıt Verme Politikası

Çocuğun istismara uğradığı ile ilgili bir endişe varsa federasyonun görevi onu araştırmak değil, nasıl yanıt vereceklerinin planlanması olacak şekilde düzenlenmeler yapılmıştır.

12. Medya Yansımalarına Yanıt Verme Politikası

Çocuk istismarı medyanın ilgi gösterdiği bir alandır. Olaylar meydana geldiğinde herhangi bir medya soruşturmasını yönetmek için bir stratejiye sahip olarak sistematik bir şekilde süreç yönetilecektir.

13. Güvenli İşe Alım Politikası

Uygun olmayan kişilerin veya çocukları istismar edebilecek kişilerin önlenmesini sağlamak için makul adımların atılması hayati önem taşıdığından referans kullanımı gibi güvenli bir soruşturma süreci sonrasında işe alımlar yapılmalıdır.

14. Güvenli Kulüp Politikası

Sporcuların bağlı buldukları kulüplerinde kayıtlarının tutulması, ailelere güvenli çalışma alanı hakkında ve çocuk koruma yönetmelikleri ile ilgili bilgilendirme mektuplarının gönderilmesi, çocuğa temas eden her bireyin uygun davranış kodları ile karakterize bir politika izlenmesidir (“UNICEF”, 2022).

Amerika’da Sporda Çocuk Koruma

ABD’nin bazı eyaletlerinde daha önce birbirinden ayrı olarak ele alınan ihmal ve istismar olgularının artık bir bütün olarak ele alınmasını mümkün kılan çalışmaların yapıldığı ileri sürülmektedir. Bir başka ifadeyle, istismar konusu daha önceleri sadece suçla ilişkilendirilen bir konu iken, günümüzde ihmal ve istismar konusu, bir bütün olarak, çok kurumlu uygulamalarla da ele alınmaktadır (Hetherington, 2006). 2010'larda amatör sporda

cinsel istismar raporları manşetlere çıktıkça ortaya çıkan tabloda; “Amerika daha güvenli bir spor kültürünü hak ediyor” şeklindeydi. Bunu başarmak için, yeni bir organizasyon tarafından demirlenen yeni bir paradigmaya ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmıştır. Kötüye kullanımı önleme, eğitim ve sorumluluğun her sporda ve her sahada kök salmasına yardımcı olmak için kongre tarafından ABD Güvenli Spor Merkezi oluşturulmuştur. Merkez, yalnızca her yerdeki sporcular adına cinsel, fiziksel ve duygusal istismarı sona erdirmek üzerine odaklanmıştır (“SafeSports”, 2010).

ABD Güvenli Spor Merkezi, sporda kötüye kullanımı araştırma ve sona erdirmeye misyonuna sahip bağımsız bir kurumdur ve Mart 2017’de-Larry Nassar’ın davası sırasında-ABD Olimpiyat Komitesi tarafından kurulmuştur (“Hall Law Personal Injury Attorneys”, 2022). ABD Olimpiyat ve Paralimpik Hareketi içindeki her türlü suistimali önlemek ve bunlara yanıt vermek için kongre tarafından yönlendirilen bağımsız ve münhasır bir otorite olarak yer almaktadır. Aynı zamanda bağımsız, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. Merkez, ABD Olimpiyat ve Paralimpik Komitesi (USOPC) ve Ulusal Yönetim Organları (NGB) ile bağlantılı kişilerden gelen taciz ve suistimal raporlarını alır, araştırır ve yanıtlar (“USA Gymnastics Safe Sport Policy”, 2024).

14.02.2018 tarihinde kongrede toplanan Amerika Birleşik Devletleri Senatosu ve Temsilciler Meclisi tarafından yasalaştırılan Kamu Hukuku 115-126’ya göre “Genç Mağdurları Cinsel İstismardan Koruma ve Güvenli Spor Yetkilendirilmesi 2017 Yasası” cinsel istismarın kolluk kuvvetlerine derhal bildirilmesini zorunlu kılarak, diğer amaçlarla reşit olmayanların ve amatör sporcuların cinsel istismarını önlemeyi amaçlamaktadır.

ABD Güvenli Spor Merkezi veri tabanına göre, cimnastik, 271 kişiyle tüm sporlar arasında ikinci en yüksek suistimal iddiasına sahip spordur (“Hall Law Personal Injury Attorneys”, 2022).

Önceden Katılımcı Refah Politikası olarak bilinen Güvenli Spor Politikası, ABD Jimnastik Federasyonu’nun güvenli spor girişimlerinin bir parçasıdır ve ABD Güvenli Spor Merkezi’nin yetki ve yargı yetkisini bünyesinde barındırır.

Amerika Cimnastik Federasyonuna bağlı Kulüplerin aşağıda belirtilen Proaktif Politikaları benimsemeleri gerekmektedir.

Önleme Politikaları:

1. Birebir Etkileşimler

Birebir etkileşim, akraba olmayan bir yetişkin ve tek başına küçük bir sporcu olarak tanımlanır. Tüm etkileşimler gözlenebilir ve başka bir yetişkin tarafından görülebilir bir mesafede olmalıdır. Akraba olmayan bir yetişkin, reşit olmayan sporcu ile özel bir ortamda veya profesyonel ilişkiye uygun olmayan herhangi bir yerde (yani, eğitim veya rekabet ortamı dışındaki bir sosyal ortam) yalnız kalmamalıdır.

2. Seyahat

Seyahat ederken, akraba olmayan bir yetişkin, reşit olmayan biri ile yalnız olmamalıdır. Gece seyahat için aynı cinsiyette ve cimnastikçilerin yaşlarına uygun yaşlarda yetişkinler atanmalıdır. Akraba olmayan bir yetişkinin cimnastikçi ile aynı odayı paylaşmasına ya da yalnız kalmasına izin verilmemelidir (Geceleme).

3. Sosyal Medya ve Elektronik İletişim

Tüm e-postalar, metinler ve gönderiler, şeffaf, profesyonel ve yalnızca cimnastik faaliyetleri veya etkinlikleriyle ilgili olmalıdır (Bir antrenörün ve/veya bir sporcunun kişisel sosyal medya hesabı aracılığıyla özel iletişim kurması kabul edilemez). Görevli yetişkinler elektronik ve mobil iletişimleri reşit olmayan cimnastikçilere herkesin görebileceği şekilde iletmemelidir. Örneğin, bir kopyası ebeveyne/veliye ve/veya tüm ekibe aynı anda iletilerek hayata geçirilmelidir. Ebeveynler ve vasiler, çocukları ile herhangi bir elektronik ortamda iletişim kurulmasına veya çocukları hakkında herhangi bir elektronik ortamda paylaşılacak olan bilgi, belge veya fotoğrafları talep etme hakkına sahiptirler.

4. Fotoğrafçılık/Videografi

Fotoğraflar veya videolar yalnızca genel kabul görmüş ahlak standartlarına uymaları halinde herkesin gözü önünde çekilebilir. Küçük bir cimnastikçi için ebeveyninin (veya yasal vasisinin) izni veya yetişkin bir cimnastikçi için bir kendisinin onayı alınmadan hiçbir şekilde fotoğrafları çekilemez, filme alınamaz ve hiçbir cimnastikçinin resmi, kamuya açık veya özel olarak yayınlanmasına izin verilmez. Her yeni paylaşım yeni bir izne tabii olup, herhangi bir zamanda iptal edilebilir.

5. Soyunma Odaları/Soyunma Alanları

Çocuğa temas eden yetişkinler ve cimnastikçiler arasındaki etkileşimler, soyunma odası, tuvalet gibi makul bir mahremiyet beklentisinin olduğu hiçbir odada yapılmamalıdır. Böyle bir odada bir yetişkin ile bir cimnastikçi arasındaki gerekli herhangi bir etkileşim için ikinci bir yetişkin bulunmalıdır.

Bu tür odalarda herhangi bir kayıt cihazının, ses cihazının veya telefonun kullanılması veya bulundurulması kesinlikle yasaktır. Soyunma odaları fotoğraf çekilmeyecek yerlerde ilk sırada yer almaktadır.

6. Hediye Verme

Bireysel olarak cimnastikçilere hediye vermek veya özel ayrıcalıklar sağlamak kesinlikle yasaktır.

7. Masaj /Buzlanma/ Bantlama

Reşit olmayan veya amatör bir sporcuya akraba olmayan bir yetişkin tarafından yapılan masaj açık ve herkesin görebileceği bir ortamda ve mümkünse başka bir yetişkinin de eşliğinde yapılmalıdır. Birebir politikasına her zaman uyulmalıdır. Herhangi bir masaj, bantlama veya benzeri tedaviden önce ebeveynler bilgilendirilmeli ve gözlemlenmelerine izin verilmelidir.

8. Esneme ve Diğer Fiziksel Temas

Antrenör ve çalıştırıcılar cimnastikçilere esneme hareketi yaptırırken veya yakın temas halindeyken uzlaşmacı pozisyonlardan kaçınmaya özen göstermelidirler. Özellikle; cimnastikçinin üzerine uzanılması veya oturulmasında, cimnastikçi statik bir ata biner pozisyondayken yüzünün antrenör veya çalıştırıcılara dönük olması, bir cimnastik becerisini çalıştırmayı, öğretmeyi veya göstermeyi, yaralanmayı önlemeyi veya azaltmayı (ör. lekelenme, yakalama) amaçlayan fiziksel temas öncesinde mutlaka çocuğa bilgi verilerek, yapılacak olan destek için izin alınmalıdır. Seyrek, kasıtlı olmayan fiziksel temas, özellikle cimnastikçi veya antrenörün bir hatasından veya yanlış kararından kaynaklanan temas, bu politikayı ihlal etmemektedir.

9. Uyuşturucu ve Alkol

Antrenör veya eğitmen bir cimnastikçinin antrenman ve yarışma sırasındaki fiziksel olarak sağlanması gereken güvenliğe doğrudan bağlı olduğundan emin olmalı, bu tür kişilerin fiziksel veya duygusal olarak sağlıklı bir ortamda olmadığına cimnastikçilerle etkileşime girmemesi sağlanmalıdır.

10. Eğitim Oturumlarına Erişim

Tüm antrenman seansları açık ve herkes tarafından izlenebilen yerlerde yapılmalı ve tüm üye kulüpler, sporcu ebeveynlerinin veya velilerinin antrenman sırasında çocuklarını izlemelerine izin verecek şekilde düzenlemeler yapılmalıdır.

11. Şüphelenilen Kötüye Kullanımı Yasal Makamlara Bildirme

ABD Cimnastik Federasyonu, şüphelenilen her türlü çocuk istismarını istisnasız olarak yetkililere bildirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kapsanan yetişkinler, şüpheli çocuk istismarı veya ihmalini ABD Cimnastik Federasyonuna veya bir üye kulübe yapılan bildirimden ayrı olarak uygun yasal makamlara bildirmelidir. Cinsel Suistimal veya suistimal iddiasıyla ilişkili bir davranışın farkına varılması durumunda ise yetkililerce doğrudan merkeze iletilmesi (yasal mercii), ABD Cimnastik Federasyonu'na yapılması durumunda ise federasyonun, bilgileri merkeze ilemesi gerekmektedir (Lopiano ve Zotos, 2014; Turhal ve ark., 2023).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Çocuğun tüm hayatına sirayet edecek olan spor yaşamındaki süreçler hem fiziksel hem de ruhsal anlamda güvende olmaları ve gelişimlerini sağlıklı şekilde tamamlamaları gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Sporda çocuk koruma uygulamalarının çocukların spor içerisinde etkin bir şekilde yararlanabilmeleri adına; etkili önleme ve koruma sistemlerinin kurulması, federasyon, spor kulüpleri, kamu kurum ve kuruluşlarının ilgili birimiyle koordineli şekilde çalışılması, antrenörlerin ve diğer spor çalışanlarının özel eğitimlerle bilgi ve farkındalık düzeylerinin artırılması çocukların güvenli şekilde spor yapmalarını sağlayacaktır (Aydın ve Gül, 2019; Parasız ve ark., 2015; Turhal ve ark., 2023).

Amerika Birleşik Devletlerindeki tüm spor yapılarının USOC çatısı altında yer aldığı görülmektedir. İngiltere'de ise bu çatı CPSU (Child Protection in Sport Unit-Sporda Çocuk

Koruma Birimi), adı ile spor yapan çocukların refahını sağlamaya ve güven içinde spora devam etmelerini sağlamak için oluşturulmuştur.

Amerika ve İngiltere ülkeleri 18 yaş altı sporcularla düzenli temas halinde olan tüm antrenörler ve spor faaliyetlerini yöneten ve uygulayan tüm örgütlerin uyması gereken öneriler, prosedürler ve zorunlu kurallar geliştirmişlerdir. İki ülkede de yaygın ve etkin bir sporda çocuk koruma sisteminin var olduğu ve spor ortamındaki diğer tüm ilgili kişilerin uygulamalara dâhil olmaları sağlanarak spor yapan çocukların korunmasında doğru ve önemli adımlar atıldığı görülmektedir. Ülkemizde ise sporda çocuk korumaya ilişkin İngiltere ve Amerika ülkelerindeki örneklerde de görüldüğü gibi “Sporda Çocuk Koruma Birimi” gibi bir birim oluşturularak spor yapan çocukların korunmasına yönelik bütün sistemi yönetip teşvik edecek bir çatı biriminin kurulmasının önemini bizlere göstermektedir.

ABD, reşit olmayan sporcularla (18 yaş altı) düzenli temas halinde olan tüm antrenörlerin, sporda çocuk koruma amacıyla geçmiş kontrollerinin tatmin edici bir şekilde tamamlamasını zorunlu kıldığı görülmektedir. Aynı şekilde buna benzer bir örnek de İngiltere’de görülmektedir. İngiltere’de de 18 yaşın altındaki sporcularla çalışan antrenörlerin belirli bir yeterlik kazanması gerekmektedir ve bu konuda spor yöneticileri, antrenörler, ebeveynler, çocuklar özel eğitim almaktadırlar ve bu yeterliğe sahip olmayan hiçbir antrenörün reşit olmayan çocuklarla çalışmasına izin verilmemektedir. Ancak ülkemizde bu konuda henüz yeterli bir ilerleme gösterilememiştir. Çocuklarla çalışılması gereken her alanda (çocuk şube, çocuk mahkemeleri vs.) bireylerin akredite olmuş kurumlardan eğitim alması şart koşularken; maalesef ki çocuklarla hepsinden daha fazla temas halinde olan antrenörler için bu durumun hayata geçirilememiş olması büyük bir eksikliklerdir.

Hem Güvenli Spor Merkezi (Safesport) hem de Sporda Çocuk Koruma Birimi (CPSU) programlarının, çocuk istismarı vakalarını inceleyen ve gerekirse cezai yaptırımlar uygulanmasına yönelik birbirine benzer içerikler barındıran sistemlerdir. Bu sistemler içerisindeki uygulamalar istismarcıların sorumluluklarını bilmelerini sağlayabilir. Yasal düzenlemeler ve kanunlarla ortaya konan bildirim yükümlülüğü ülkemiz kanunları ile de var olmasına rağmen, maalesef ki bu iki ülkedeki kadar sistematik bir şekilde işlememektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve tüm spor federasyonları bünyesinde ihbar mekanizması veya olabilecek vakalara anında müdahale edecek caydırıcı çalışmalar yürütülmesi adına hâlen eksiklikler olduğu görülmektedir. Bu hususun sağlıklı

işlemesi için olası ihmal ve istismarın fark edilmesi ve ivedilikle ihbar edilmesi gerekmektedir. Ayrıca çocukların ve ailelerinin de bu konu hakkında yeterli düzeyde eğitilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak; ABD ve İngiltere ülkelerinde yaygın ve etkili olarak uygulanan bir sporda çocuk koruma sisteminin var olduğu ve spor yapan çocukların korunması açısından spor ortamlarında yer alan kişilerinde bu uygulamalara ciddiyetle dâhil olmaları sağlanarak önemli adımlar atıldığı söylenebilir. Türkiye’de maalesef sadece birkaç spor federasyonun ve spor kulübünün dışında sporda çocuk koruma uygulamalarının olması gerektiği şekilde uygulanmadığı görülmektedir. Bu sebepten dolayı Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın yönetiminde yasal düzenlemelerin tam olarak oluşturulamamış olması, sistemin uygulanmasında bazı sorunlara da neden olabildiği görülmektedir. Buradan yola çıkılarak Spor Bakanlığı koordinatörlüğünde tüm spor federasyonlarını kapsayan Sporda Çocuk Koruma Politikalarının yasal düzenlemeler ile zorunlu hâle getirilerek spor faaliyetlerinin yürütülmesi, çocukların hem fiziksel hem de ruhsal olarak korunması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca gelişmiş ülkelerdeki sporda çocuk koruma uygulama ve politikaları esas alınarak uygun yasal düzenlemelerle iş birliği yapılabilir, spor yapılan kurumlarda sporda çocuk koruma birimlerinin oluşturulması sağlanabilir, yine spor sistemi içerisinde yer alan kişilerin sporda çocuk korumaya yönelik eğitimlere katılmaları sağlanarak buna ilişkin belgeler almaları zorunlu hâle getirilebilir ve ek olarak sporda çocukların korunmasına ilişkin sürecin izlenerek denetlenmesi de sürece dâhil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Aydın, H., & Gül, Ö. (2019). Sporda uluslararası çocuk koruma programlarının Türkiye ekseninde değerlendirilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 89, 558-581.
- Domhnall, M. Child Abuse İn Sport (1996), *Sports Medicine*. 30:275-276
- Elmacı, F. (2009). Çocukların korunması ve refahlarının artırılmasında okulun rolü: İngiltere örneği. *Türk Eğitim Bilimler Dergisi*, 1(1), 69-84.
- Gurgis, J. J. (2021). From safe to safeguarding: Conceptualizing and Advancing Safe Sport. University of Toronto (Canada).
- Gurgis, J. J., Kerr, G., & Darnell, S. (2022). 'Safe sport is not for everyone': Equity-deserving athletes' perspectives of, experiences and recommendations for safe sport. *Frontiers in psychology*, 13, 832560.
- Küçük, V., Rodopman Arman, A. & Bozkurt, S. (2016). Sporcu Ailelerinin Sporda Çocuk Koruma Hakkında Farkındalık Düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 71-82.
- Lopiano, D. A., and Zotos, C. (2014). 10 Athlete welfare and protection policy development in the USA. *Safeguarding, Child Protection and Abuse in Sport: International Perspectives in Research, Policy and Practice*, 10.
- Myers, J. And Barrett, B. (2002). In *At The Deep End*, Loughborough: Amateur Swimming Association/Nspcc. NPSCC. <https://learning.nspcc.org.uk>.
- Parasız, Ö., Şahin, M.Y., Akın, Ç. (2015). "Sporda Çocuk Koruma Programı Uygulamaları: İngiltere Örneği", *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS): Special Issue 3*, July.
- Parent, S., and Demers, G. (2011). Sexual abuse in sport: A model to prevent and protect athletes. *Child Abuse Review*, 20(2), 120-133.
- The U.S. Olympic Committee (2018, 6 Oct.). Working group for safe training environments – Recommendations to the USOC board of directors. <https://swimswam.com/wp-content/uploads/2018/12/EC-USOC-Report-12.20.18Final-REV.pdf>/ adresinden 10 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Turhal, s. N., Şahin, M. Y., & Parasız, Ö. (2023). Amerika Birleşik Devletleri'nde sporda çocuk koruma uygulamaları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-cumhuriyet'in 100. Yılı özel sayısı), 1147-1164.
- Thompson, K. (1998). *Moral Panics*, London: Routledge.
- UNICEF (2004, 3 September). Dünya çocuklarının durumu 2003. New York, s.74. <http://www.ilo.org/ankara/lang-tr/index.htm/> adresinden 3 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- UNICEF. (2022, 25 Kasım). Modern Çocuk Koruma Sistemi: Kısa Tarihi, Örgütlenmesi. Erişim adresi: https://www.britishcouncil.org.tr/sites/default/files/turkish_version_child_protection_policy.pdf; <https://www.unicef.org/turkiye>
- USA Gymnastics Safe Sport Policy (2019, 10 June.). USA Gymnastics releases 2019 USA gymnastics safe sport policy. <https://usagym.org/usa-gymnastics-releases-2019-usa-gymnastics-safe-sport-policy/> adresinden 05 Aralık 2023 tarihinde alıntılanmıştır.
- Yetim, A. *Sosyoloji ve Spor* (2011). Berikan Yayınevi, Ankara. S.163
- Zengin, S., ve Şentürk, İ. (2022). Paralimpik Oyunların Tarihsel Gelişimi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 53-64.
- Zeren, C., Yengil E., Çelikel, A., Arık A., Arslan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı İstismarı Sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (4): 536-541

<http://www.thecpsu.org.uk> (Şubat 2015)

<http://www.childsafe.co.uk> (Şubat 2015)



Transition From Conventional Media To New Media In The Context Of Sports Broadcasting: Sports Digitale Youtube Channel Example

Koray KANTÜRK¹, Görkem TURAÇ²

¹TRT SPOR, İstanbul/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-2607-6586>

² İstanbul/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-3420-3810>

ORJINAL MAKALE

Abstract

Social media, which has become an indispensable part of the network society formed within the framework of new communication technologies, and conventional media with traditionalist features have become an essential field of study for researchers. The transformation of sports-themed news and sports broadcasting, which has a very high target audience, has become one of the current topics of this field. The main purpose of this study is to determine the interaction power, applicability, strengths and weaknesses of sports media and sports journalism in new communication environments. In the research, SPORTS DIGITALE channel, which continues to broadcast on the YouTube platform, was selected as the sample group. In this research conducted with a quantitative paradigm, it was examined whether new media features provide an advantage over conventional media today by looking at the interaction power of the organization in question, its growth rate and the feedback rates they receive for each content they produce. The research is limited to the 8-month period between 01.01.-01.09.2023. The research data was accessed from the Social Blade website and presented in tables and graphs. According to the results of the research, the SPORTS DIGITALE YouTube channel has shown rapid and continuous growth by effectively using features such as digitality, interactivity, accessibility, hypertextuality, feedback and multimedia formatting, which distinguish new media from traditional media approaches, and a continuous increase in the number of followers and interaction rates. It has been shown that there is a tendency.

Keywords: Sports Broadcasting, Conventional Media, New Media.

This study was presented as a paper at the 21st International Sports Sciences Congress.

Spor Yayıncılığı Bağlamında Konvansiyonel Medyadan Yeni Medyaya Geçiş: Sports Digitale Youtube Kanalı Örneği

Özet

Yeni iletişim teknolojileri çerçevesinde oluşan ağ toplumunun vazgeçilmez bir parçası haline gelen sosyal medya ile gelenekçi özellikleri barındıran konvansiyonel medya araştırmacılar için de elzem bir çalışma alanı haline gelmiştir. Hedef kitlesi çok yüksek sayılara ulaşan spor temalı haberlerin ve spor yayıncılığının dönüşümü de bu alanın güncel konu başlıklarından biri olmuştur. Bu çalışmanın da temel amacı spor medyasının ve spor haberciliğinin yeni iletişim ortamlarında etkileşim gücünü, uygulanabilirliğini, güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmektir. Araştırmada Youtube platformunda yayın hayatına devam eden SPORTS DIGITALE kanalı örneklem grubu olarak seçilmiştir. Nicel paradigma ile gerçekleştirilen bu araştırmada söz

konusu kuruluşun etkileşim gücü, büyüme hızı ve ürettikleri her bir içerik için aldıkları geri bildirim oranlarına bakılarak, günümüzde yeni medya özelliklerinin konvansiyonel medyaya göre bir avantaj sağlayıp sağlamadığı konusu irdelenmiştir. Araştırma, 01.01.- 01.09 2023 tarihleri arasındaki 8 aylık periyot ile sınırlandırılmıştır. Araştırma verilerine Social Blade sitesinden erişim sağlanarak tablo ve grafikler halinde sunulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, SPORTS DIGITALE youtube kanalının, yeni medyayı geleneksel medya yaklaşımlarından ayıran dijitallik, etkileşimsellik, erişilebilirlik, hipermetinsellik, geri bildirim ve multimedya biçimselliği gibi özellikleri etkin bir şekilde kullanarak, hızlı ve sürekli olarak büyüme gösterdiği, takipçi sayısı ve etkileşim oranlarında sürekli bir artış eğilimi olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar kelimeler: Spor Yayıncılığı, Konvansiyonel Medya, Yeni Medya.

Bu çalışma 21. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

Introduction

From the beginning of human history to the present day, communication has been seen as an absolute value and necessity because humans are social beings. At every point of social life, individuals' ability to survive, reflect their characters and interact with the outside world depends on communication. With the developing internet technologies, mass media have also entered into innovation, and the media has not remained indifferent to this innovative movement and has positioned itself in new communication environments. Social media, which has become an important part of human life, and social networking sites that make up social media, have enabled individuals to create digital identities and rebuilt the way they convey their information, feelings and thoughts. The universal impact of digitalization and the innovations it brings have made it necessary for professions to create their identities in the virtual world. In this context, publishers and reporters from conventional media who act with a traditionalist approach prefer to adapt their teaching practices to digital channels in order to reach their target audience more, to interact by taking advantage of the advantages and opportunities of new media, and to create content for a community exceeding millions. While the target audience, which was receptive to the media in the past, was passive in the communication process, in digital environments the audience, reader or listener plays an active and participatory role.

Transformation Process of Communication and Media: The Effect of Digitalization

Communication, as a phenomenon that occurs at every moment of life, starts with people and continues with people, represents a wide process from the moment of birth to death. Within the framework of socialization, individuals' mutual relations, their way of expressing themselves, their understanding of the social space, and their ability to exchange news and information represent a communication process, and it is emphasized that this act is a necessity

(Akyazı, 2019). Although communication represents a holistic process for individuals, the effect of mass media is important when considered in the context of its informative and guiding features. Media started with newspapers, one of the most important and first building blocks of mass media, and has become a global industry with the addition of radio and television. Based on the assumption that technology can be constantly renewed and improved, the need for mass media is increasing and new communication environments are emerging (İlgaz Büyükbaykal, 2014). Considering the development of technology at the point of emergence of new communication channels, the effect of digitalization is seen in every field in the world. With digitalization, where traditional common methods have been abandoned and data has been found to provide pragmatic conditions such as efficiency, low cost, convenience and speed, the flow and speed of information in the media and communication environment has also changed. In the last 30 years, where technology has gained momentum in the new world order where the concepts of time and space have lost their importance, communication tools have also developed greatly thanks to digitalization. The foundations of new media technology were laid with the introduction of the internet into our lives. With the development of communication technologies, the media has also entered a transformation process. In the transition from traditional media to interactive media environment, communication methods have also created differences in the understanding of news. The new media order is network-based, unlimited, interactive and decentralized (Aydoğan and Kırık, 2012). With the developments in communication and information technologies, the spread of social networks and individuals' desire for participation, the transition process from conventional media to new generation communication channels has accelerated. Individuals maintain their social worlds and social identities through the identities they create on these platforms, and publishing and journalism practices are shaped accordingly. In this context, it is important to examine the differences between conventional media and the new media order.

Although the new media order seems to be diametrically opposed to conventional media, these new communication environments represent an innovation movement built on the traditionalist approach. Except for social media, which belongs to new communication environments, all one-way mass media are dependent on conventional media. While new media has a multitude of channels, buyer control, diversified content, bi-directional, global scope and decentralized structure; Conventional media stands out with its centralized structure, with a small number of channels, sender control, one-way, limited content (Aktaş, 2007). The fact that social media is an indispensable area of use for individuals today, its accessibility, the ability

of people who are social beings to build a new identity on social networks, the flow of information regardless of time and space, and the state of mutual interaction make this medium attractive. With the effect of globalization in the new media order, many people from different parts of the world have the opportunity to interact and have the opportunity to make their voices heard within the framework of a pluralistic and participatory structure. The convenience brought by internet technology in terms of accessibility to information and data has made it necessary for professional groups to participate in the transformation process together with the media. Nowadays, where communication practices are carried out over the internet, journalists' reporting and publishing methods have changed accordingly, as have people's communication practices.

Changing Journalism Practices and Sports Broadcasting in New Media

Considering the fact that socializing is a human need and the identity of individuals on social networking platforms, the target audience is moving away from the monologue recipient profile; It builds its existence in an active, participatory and productive dialogue environment. People can be producers as well as consumers of messages circulating on social media, and the differences that distinguish new media from traditional media shed light on this process. The features that distinguish new media from conventional media are stated as follows (Akıncı and Bat, 2010).

Access: Both traditional media and social media technologies allow anyone to reach a general audience.

Accessibility: While production for traditional media is generally owned by private companies and governments, social media tools can generally be used by anyone at little or no cost.

Usability: Traditional media production often requires specialized skills and training. This is not the case for most social media, meaning anyone can produce.

Innovation: The time difference (days, weeks, even months) in traditional media communications can be long compared to social media, which has immediate effects and reactions. On social media, participants decide the time period for reactions.

Permanence: Once created, traditional media cannot be changed. For example, once a magazine article is printed and distributed, no changes can be made to the same article, whereas social media can be changed instantly through comments or rearrangement.

Considering the advantages brought by the new media and the differences that distinguish it from the traditionalist structure, it is undoubtedly important to examine the process of the journalism and publishing profession in keeping up with these conditions. In media studies, both in the traditionalist approach and in the new media approach perspective, the main thing is that the news leaves various effects on the target audience. Media tools, which have constantly changed depending on technological developments throughout the historical process, have become a universal compromise with the emergence of new communication channels. In this context, with the digitalization process, the ways of transmitting and accessing information have caused traditional journalism approaches and publishing practices to change (Akyazı, 2019). With internet technology and social media, where millions of people have built a social identity in the 21st century, the superiority and advantages of conventional mass media (newspapers, magazines, radio and television) have passed to new media. People who want to access the content and news they expect in new communication environments can access information whenever they want and from any source they want (Özsoy, 2011). New communication channels allow users to share on social media regardless of time and place, circulate messages and receive instant feedback. It is emphasized that the most attractive aspect of this digital environment, which includes interaction and rapid information flow, is that it eliminates limitations, is universal and creates an interactive communication environment. Discourse elites, who carry out publishing and journalism activities through these platforms, can share events synchronously and receive instant feedback from their target audience. This created interaction environment paves the way for the user and the publisher to experience interactive publishing and for the communication process to take place at the highest level (Şahin, 2016).

Sports stands out as an area that can bring together billions of people on a universal scale and create its own media. It is a category in which it is important for the media to reach large audiences and do journalism in sports such as economy, politics and magazines. In this context, the dynamics and functions of sports journalism and broadcasting are positioned in new channels over time. While sports was an escape point for people from the intensity and flow of daily life, with the increasing interest over time, sports newspapers and sports magazines appeared in conventional media, printed publications; The establishment of sports channels on radio and television, which belong to the visual and audio media, also formed the basis for the formation of sports media. The concept of "global village", which Canadian communication scientist Marshall McLuhan stated based on the development of mass media

and his belief that everyone will be informed about all the events happening in the world, proves the effectiveness and universality of sports media. With the assumption of universal attention to sports, sports contents that attract great attention of the masses are widely circulated on the internet, and people communicate in this area on social media channels.

Sports broadcasting has continuously developed in the light of technological developments in the field of broadcasting. The process that started with the telegraph continued with printed newspapers, and respectively radio, television and web-based digital channels stand out as communication environments where sports broadcasting takes place (Budak, 2019). Sports competitions and sports-themed news have attracted the attention of societies in every period. The media has not remained indifferent to this interest and concern, and due to the intense consumption of news on this theme, it provides the public with intense information and content about the sports activities in question. Global digital developments have continuously manifested themselves in Turkey, and interest in social media has increased. According to the "We Are Social Digital 2023" report, which examines digital data regularly every year on an annual basis, 64.4% of the world's population uses the internet, while 83.4% of the population in Turkey uses the internet. The number of people actively using social media in Turkey exceeds 62 million, which emphasizes that 73.1% of the total population has an identity on social media. In view of this information, the effect of digitalization in sports broadcasting is an undeniable fact. Press organizations in conventional media continue their publishing activities in digital media in order to reach more people and not to fall outside the requirements of the age. While television channels communicate with the audience through social media channels in their terrestrial broadcasts and create content in these channels by establishing corporate accounts for digital; Newspapers and magazines transfer their printed publications to digital with the subscription system and continue their journalism activities through their websites and social media accounts. Based on the interest in world-wide sports organizations, organizations such as the Champions League, European League, Conference League in football, Euroleague and NBA in basketball are broadcast through digital channels with a subscription system in Turkey. The reality that new media is new, built on traditional media, stands out in this perspective.

The way to take advantage of the advantages and opportunities brought by digital in sports broadcasting is to be present on social networking platforms. So much so that, considering the importance of these platforms, conventional media organizations have moved their live broadcasts to Youtube. Youtube has become a publishing field of activity for sports

broadcasters, and many sports channels reach their viewers through this platform. Youtube stands out as the 3rd social networking platform where social media users in Turkey spend the most time, 18.5 hours per month (We Are Social, 2023). Journalists who carry out their journalism and publishing activities in conventional media have attempted to create their own brands and identities due to the advantages of YouTube based on interaction, intensive use and accessibility. People who continue their broadcasting activities in conventional media have begun to migrate to digital media to continue their teachings in this field, as a result of the advantages and increasing popularity of social media (Özmen, 2022). Within the framework of sports broadcasting, symbolic elites, journalists, announcers and reporters appear in front of the camera in digital media. While existing television channels also broadcast via YouTube channels, newspapers have opened web TVs, and many sports channels create original content on YouTube. Considering the effective use of social sharing platforms as an indispensable socialization phenomenon of people, it is important to examine the increasing rate of mutual interaction in the digital environment in the new media order and the growth rate of digital sports organizations in parallel with this interaction within the framework of new media norms.

Considering that sports-related news, publications and organizations are one of the most important areas at the global level and have the nature of an industry, the place of sports broadcasting in new media is growing and the content circulation area in this field is gradually expanding. In this study, the interaction power, applicability, strengths and weaknesses of sports media and sports journalism in new communication environments were tried to be determined. In a country like Turkey, where the use of social media is intense and sports receive high thematic interest, the Sports Digitale channel, positioned with the identity of digital sports broadcasting within the framework of the characteristics of the new media, was discussed specifically on YouTube and analyzed in terms of the differences and opportunities brought by new communication environments. Sports Digitale channel is a sports channel established on Youtube on 17.09.2019. Sports Digitale defines itself as "Turkey's brand new independent online sports channel". In addition to broadcasting on YouTube, he also continues his publishing activities on social networks such as Twitter and Instagram. Program formats with special content for football, basketball, American football, tennis and sports organizations are offered to the audience (URL-1).

Material and Method

Sports Digitale channel, positioned with the identity of digital sports broadcasting, was analyzed specifically in terms of Youtube and the differences and opportunities brought by new communication environments. In the research, answers were sought to the questions of what advantage the features of new media provide in terms of the interaction power of the organization in question, its growth rate and the feedback rates they receive in terms of the content they produce. The study is limited to the 8-month period between 01.01.- 01.09.2023. In the research, the year 2023 was taken as basis in order to interpret the data in accordance with the conditions of the period within the framework of traceability and reliability.

Model of the Research

In the study, YouTube and other social media accounts of the media company that broadcasts digital sports were examined, and the identity of the institution was created based on quantitative data.

Population and Sample of the Research

In the research, SPORTS DIGITALE channel, which continues to broadcast on the YouTube platform, was selected as the sample group.

Data Collection Tools of the Research

The research data was accessed from the Social Blade website and presented in tables and graphs. In the figures and tables, the activity of using social media is examined and interpreted within the framework of subscriber numbers, interaction area and viewing rates on a monthly basis.

Data Analysis of the Research

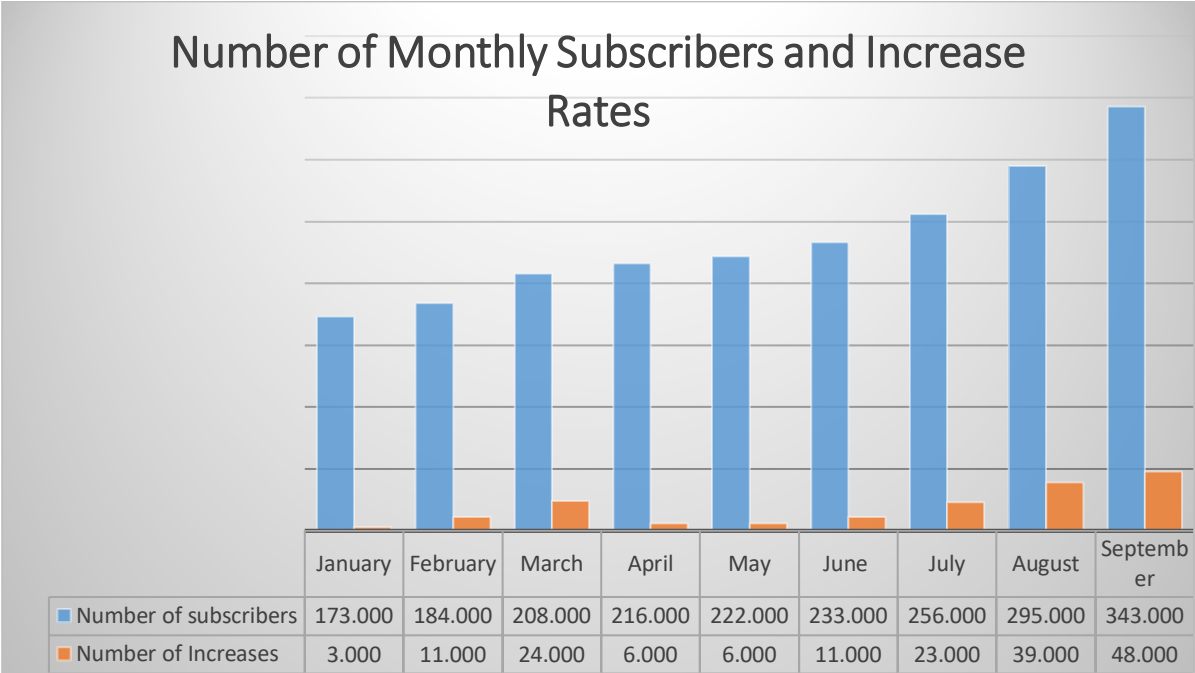
By analyzing the Sports Digitale channel, which continues to broadcast sports in the new media, the transformation process of the media, the impact it has on the broadcasting practices of the organizations and how compatible it is with the features of the new media. Sports Digitale channel was discussed specifically on YouTube and analyzed in terms of the differences and opportunities brought by new communication environments.

Results

Table 1. Sports Digitale's Youtube Imprint

Account Name: Sports Digitale	
Account Opening Year: 2019	2019
Number of Posts Shared from the Account until September 01, 2023:	2255
Number of Subscribers as of September 01, 2023:	336.000
Total Number of Views as of September 01, 2023:	81.6 million
Rank among Sports Channels in the World:	2903
Engagement Rate:	%5,3
Average Length of Posts:	43' 8"

Figure 1. Number of Monthly Subscribers and Increase Rates



While the Sports Digitale channel managed to increase its number of followers to 343,000 as of September 2023, it doubled the total number of followers 9 months ago in the 3/4th period of the year. Likewise, looking at the increase in the number of followers, it is thought that the summer transfer season came after the pause in April and May and the organizations in various sports branches held during the summer increased the number of viewers. The constant increase in the number of subscribers and the growth of the channel's audience highlights the easily accessible and accessible functions of new media.

Figure 2. Monthly Viewing Data

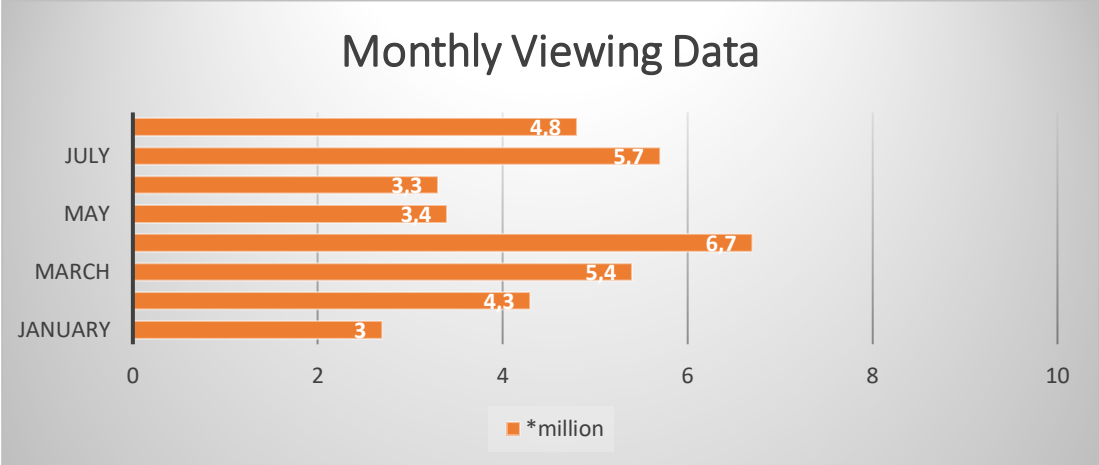
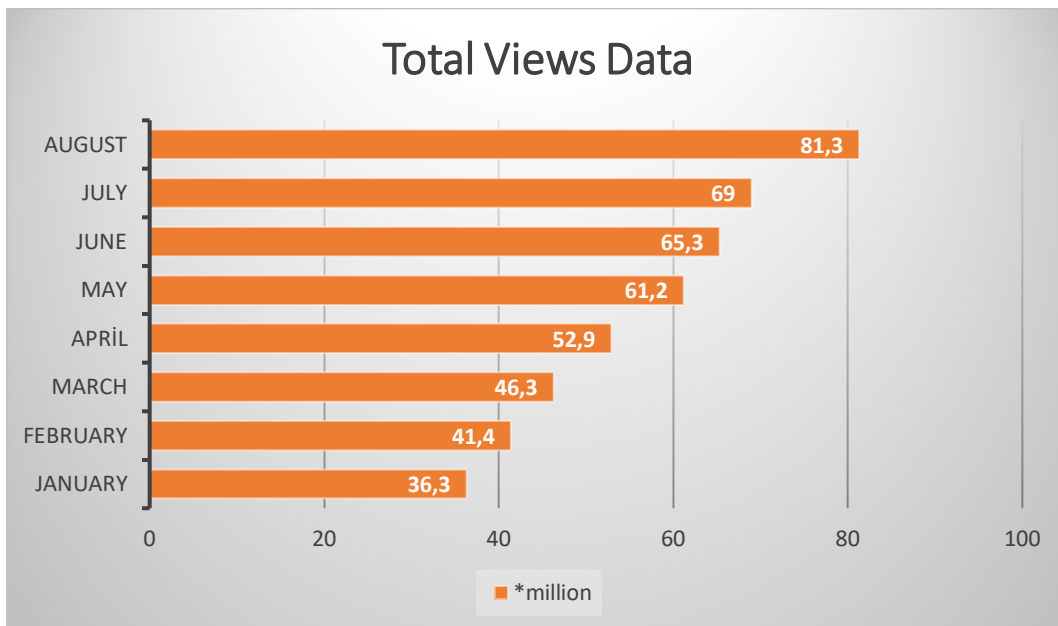
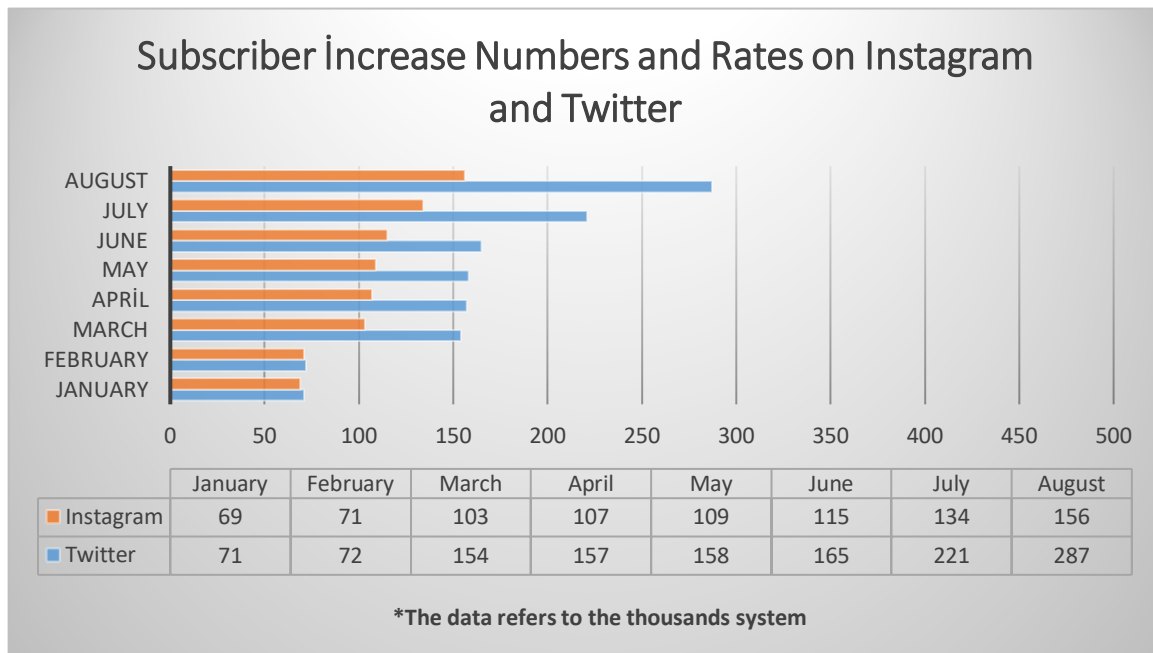


Figure 3. Total Views Data



As seen in Figure 2 and Figure 3, the Sports Digitale channel was considered as the number of views on YouTube within a monthly period, and the total and average viewing rates were analyzed. Sports Digitale content is watched by an average of 4 million people per month over a 9-month period. When the months are examined, it is seen that the viewing rate in April is equal to the total number of viewings in May and June. In the context of this fluctuation, the viewer's right to choose in the new media environment stands out. The communication environment presented to the audience, defined as the target audience of the channel, is no longer under the control of the sender, but under the control of the receiver. People can access the content whenever and wherever they want. The effect of buyer control, one of the features of the new media environment, stands out here. Considering the total number of views in the light of the statistical data received as of September 1, and considering that the channel was established in September 2019, it is observed that the number of views it achieved in the 52-month period (36.3 million) more than doubled (81.3 million) in 8 months.

Figure 4. Sports Digitale on Instagram and Twitter



Maintaining communication through a single medium in order to reach the target audience and ensure participation on social networking platforms may cause the new media's opportunities such as versatility, hypertextuality and accessibility to not be used efficiently, and may also cause measurements to fail to produce healthy results. In this context, it is also important to observe and interpret the subscriber growth rates of Sports Digitale on Instagram and Twitter, which are among the most used social sharing channels in Turkey. As seen in Figure 4, Sports Digitale has increased its growth rate on YouTube and its accessibility to its target audience on Instagram and Twitter. While it increases the number of followers on Twitter approximately 4 times within the specified range, it reaches approximately 2.5 times more people on Instagram. Since social sharing platforms are channels that can work integrated with each other and people have identities in more than one social network, it is observed that the hypertextuality feature, which is defined as carrying the audience to other channels through the interface through links and tags, is used actively and successfully.

Discussion and Conclusion

In this study, in the context of the change and transformation process that the media has entered with technological developments, the broadcasting and interaction practices of sports broadcasting within the framework of the differences and advantages in new media have been tried to be examined through the Sports Digitale channel. In the media, where the impact of

digitalization with internet technology is inevitably felt, the approaches of journalists and publishers are also entering a transformation process. In social media channels, press organizations and journalists and publishers, who are described as discourse elites, reach the target audience by redesigning their discourses and taking advantage of new communication environments. Channels on the theme of sports broadcasting reach their audiences through social media platforms in today's digitally dominated world. Considering that sports is an area where hot developments frequently occur and is positioned at the top of the agenda, with high interaction and message circulation, it can be seen that the instant and versatile communication opportunity of the new media overlaps with the dynamics of sports broadcasting. Digital publishing technology enables one-way communication has transformed communication and enabled interaction (Koyuncu, 2017). It shows that in the communication process extending from conventional media to new media, the communication functions of the traditionalist approach in terms of journalism and publishing have been reshaped in terms of both sender (source) and receiver (target audience). With this reshaping, according to Pınarbaşı and Astam (2020), the purpose of reporting news in terms of journalistic practice, technique and support in terms of collecting, writing and publishing news content has remained constant (Pınarbaşı and Astam, 2020).

In this research conducted specifically for Youtube, one of the world's largest social networking sites, the social media statistics of the Sports Digitale channel in 2023 are obtained and these data are evaluated within the scope of the features of the new media. With the assumption of the data obtained, the fact that the media organization achieved the same rate in 8 months as it did in 4 years, within the framework of interaction, number of subscribers and accessibility level, indicates that the institution has difficulties in positioning itself in new media, but shows sustainable growth. Looking at the monthly viewing data, it is observed that the average viewing number continues to increase despite certain fluctuations, while the number of viewings is 1.5 times higher than the average in the summer period, when football transfer news is at the top of the agenda for the sports community and international organizations are dominant. In this context, it shows that Sports Digitale increases participation by producing content tailored to the agenda and buyer expectations. One of the important characteristics of social media, in which the audience participates in a communication process at any time and place, if they wish, is demassification. Special messages and content can be prepared for people who participate in the circulation process with their individual identities built on social media. On YouTube channels, playlists are created for viewers by the content creator. It seems that

these playlists have been created for people who want to access special content about the team they support or the sports branch they are interested in.

It is emphasized that it is a necessity for brands that exist on social media to use all social network channels effectively in order to establish more qualified communication with their followers and create a permanent image. Many social media applications although it brings positive features, it also causes some social problems. It can be said that it is. Recirculation via social media platforms users of racist, sexist and violent discourses Sharing information in virtual and public environments is also an important issue today. It emerges as a problem (Yüçetürk and Akyol, 2019). Therefore, it is essential for digital sports broadcasting platforms, especially media institutions, to be able to reach the public through every channel and be involved in the communication process within the framework of broadcasting principles. In this context, it is essential to reach more people by taking advantage of the multimedia and hypertextual features of social networks in sports-themed broadcasting, which is one of the most followed areas in the country and where the hot agenda is dominant. When we compare Sports Digitale's data on YouTube with the data on social networking sites with the most members in Turkey, such as Instagram and Twitter, it is seen that positive growth is achieved by creating posts of different concepts with the use of multimedia and establishing connections between channels through hypertextuality. It is thought that Sports Digitale, whose number of subscribers and interaction rates are on the rise in every medium where it is available, uses new media tools effectively in 2023, analyzes the differences and advantages correctly and evaluates the opportunities correctly. According to the findings of the last 8 months, which were examined with the broadcasting approaches of the previous 4 years, Sports Digitale has transformed its broadcasting practices in accordance with the general principles and standards of the new media and has created audience belonging. Sports broadcasting is taking shape day by day in digital media and its appeal is increasing, as there is an unlimited field of interaction within the framework of the conditions, opportunities and dynamics of existing in the new media, the media organization determines its broadcasting strategies by knowing the characteristics of the digital environment and knows the expectations of the target audience. Research conducted in recent years has shown that sports clubs use their social media accounts mainly for communication with their fans, as well as advertising, marketing, sponsorship, etc. It has been observed that they benefit from social media applications in many activities such as (Akgün, 2022). Similarly, there are examples of good practices by sports clubs in digital sports broadcasting.

Kısaoglu (2024), who examines sports broadcasting activities on YouTube, states that the program structure has become different with online platforms and moved away from traditional media. Accordingly, the interactive structure on YouTube allows viewers to submit their requests through feedback and to change the programs in line with their demands. He states that a freer structure has emerged in the field of advertising (Kısaoglu, 2024). Individuals and organizations engaged in digital sports broadcasting should carefully analyze the basis of new media environments and not stay away from technological developments. In this context, it is observed that Sports Digitale shapes the content circulation and communication approaches with the potential audience by using all channels collectively, and creates a wide network with a wide interaction area with positive and continuous growth by better applying the innovation and publishing practices brought by digital as of 2023. The aspects of new media as a fast, accessible, participatory and asynchronous medium are reflected in the broadcasting principles of the channel, integrated with corporate broadcasting norms.

Statement of Researchers' Contribution Rates

Both authors contributed equally to all stages of the research.

Conflict Statement

The authors do not have a conflict statement regarding the research.

References

- Aktaş, C. (2007). Comparison of New Media with Traditional Media. *Studies on Media*, (Ed: Assist. Prof. Dr. Gülbuğ Erol). 112-121. Istanbul: Beta Publishing House.
- Akgün, O. (2022). Scope Systematic Review Of Studies Conducted In Turkey On The Use Of Social Media Accounts Of Sports Clubs. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 5(1), 23-37. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1121113>.
- Akyazı, A. (2019). *Digitalization in Communication and New Generation Journalism*. Istanbul: Kriter Publishing House.
- Aydoğan, F. & Kırık, A. M. (2012). New Media as Alternative Media. *Akdeniz University Faculty of Communication Journal*, (18), 58-69.
- Bat, M., Vural, Z. B. A. (2010). Social Media as a New Communication Medium: A Research on Ege University Faculty of Communication. *Yaşar University E-Journal*, 5(20). 3348-3382.
- Budak, E. (2019). A Research on Digital Sports Broadcasting in Turkish Media. *TRT Academy*. 4(8),228-245.
- Ilgaz Büyükbaykal, C. (2014). *Globalization and Media in the Global Age*. Istanbul: Der Publishing House.
- Kısaoglu, Ö. (2024). Changing Forms Of Broadcasting With New Media Opportunities And Sports Broadcasting On Youtube. *Uludağ University Faculty of Science and Letters Journal of Social Sciences*, 25(46), 411-427. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1349883>
- Koyuncu, E. (2017). Why Do Digital Tv Platforms In The Field Of Tv Broadcasting Use Social Sharing Networks? *Trakya University Journal of Social Sciences*, 19(1), 315-335.
- Özmen, K. (2022). Change in Journalism and Its Representation on Youtube. *Journal of Cultural Studies and Media*. 2(1). 12-27.
- Özsoy, S. (2011). Changing Sports Journalism with Information Technology in Turkey. *Istanbul University Faculty of Communication Journal*. 0(41). 81-102.

- Pınarbaşı, T. E., & Astam, F. K. (2020). The Turn Of News: Social Media Journalism Practices. İnönü University Faculty of Communication Electronic Journal (İNİF E-Journal), 5(1), 70-87.
- Social Blade- Social Media Data Stats (2023). Access Address: <https://socialblade.com/youtube/c/sportsdigitale>, Access Date: 13.09.2023.
- Şahin, M., Şahin, G. (2016). New Rival of Traditional Media: New Media and Live Broadcasts. Gazi University Faculty of Communication Refereed, Academic, E-Journal, (1), 50-63. Access Address: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yenimedya/issue/55557/760554> Access Date: 19.10.2023.
- URL -1: Sports Digitale. Access address: <https://www.youtube.com/@SportsDigitale>, Access Date: 11.09.2023.
- We Are Social Digital Global Overview Report, (2023). Access Address: <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf>, Access Date: 09.09.2023.
- Yüçetürk, C., & Akyol, O. (2019). Football And Hate Speech In Social Media Environment: The Example Of Mesut Özil. Gümüşhane University Faculty of Communication Electronic Journal, 7(2), 1106-1129. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.563510>



Sporun Eşitlik Oyunu: Kadın Spor Yöneticilerin Karşılaştığı Zorluklar

Mustafa NARİN¹, Esra DİP², Nurcan KARAPINAR³, Hakan KOLAYIŞ⁴

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5414-7049>

²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0003-6760-161X>

³Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0002-6915-2195>

⁴Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-8398-4003>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırmanın amacı, olimpiik spor branşların federasyonlarında görev alan kadın spor yöneticilerinin kariyerlerinde karşılaştığı zorlukları incelemek ve bu zorluklara yönelik çözüm stratejileri için öneriler sunmaktır. Araştırma nitel araştırma yöntemine göre kurgulanmış ve fenomenoloji deseni kullanılmış, veriler ise mülakat tekniği ile toplanmıştır. Araştırmaya 7 kadın yönetici katılmıştır ve elde edilen veriler MAXQDA programı ile içerik analizine göre analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde yaşanan zorluklarla ilgili "Kadın Yöneticilerin Azlığına Neden Olan Faktörler, Kadın Yönetici Sayısının Artırılması için Adımlar, Yöneticilikte Önemli Beceriler, Yöneticilik Yolculuğundaki Zorluklar, Yükselmeyi Engelleyen Faktörler, Ailenin Tutumu" temaları oluşmuştur. Sonuç olarak, kadın yöneticilerin spor federasyonlarında az olmasının ardında sadece toplumsal cinsiyete dayalı ön yargıları değil bunun yanında profesyonel zorluklar bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Ataerkillik, Kadın Yöneticiler, Toplumsal Cinsiyet, Kariyer Zorlukları

Sports' Equality Game: Challenges Facing Female Sports Managers

Abstract

The aim of this study is to examine the difficulties encountered by female sports managers working in the federations of Olympic sports branches in their careers and to provide suggestions for solution strategies for these difficulties. The research was designed according to qualitative research method and phenomenology design was used, and the data were collected by interview technique. Seven female managers participated in the study and the data obtained were analysed according to content analysis with MAXQDA software. As a result of the findings, the themes of "Factors Causing the Scarcity of Female Managers, Steps to Increase the Number of Female Managers, Important Skills in Management, Difficulties in the Management Journey, Factors Preventing Promotion, Attitude of the Family" were formed. As a result, it has been determined that there are not only gender-based prejudices but also professional difficulties behind the low number of women managers in sports federations.

Keywords: Patriarchy, Female Managers, Gender, Career Challenges

Giriş

İnsanların toplum halinde yaşadıkları ve toplu olarak (kurum ve kuruluşlar halinde) çalıştıkları her yerde ve her zaman, yönetim sürecinin olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı yönetim olgusunun oldukça eski olduğunu söylemek doğru olacaktır. Fakat, yönetimle ilgili gerek faaliyetler gerekse gelişmelerin bugünkü bilimde tartışılır hale gelişinin başlangıcı oldukça yenidir. Tarihsel açıdan oldukça eski sayılabilecek kimi yönetim uygulamalarının başlama serüveni kabile, site, devlet gibi unsurların yönetimi, ardından da ordular ve ekonomik yapılarda görülmüştür (Tosun, 1992).

Yönetim düşüncesinin temel unsuru olan "Yönetim" kavramı, geniş kapsamlı bir perspektifle; birden fazla bireyin iş birliği ve koordinasyonunu sağlayarak amaçların etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesine odaklanan faaliyetlerin bütünüdür. Diğer bir ifadeyle yönetim; örgütün amaçlarını etkili ve verimli bir şekilde hayata geçirmek amacıyla, planlama, örgütlenme, yürütme, koordinasyon ve denetim fonksiyonlarına yönelik, kavramlar, ilkeler, teoriler, modeller ve tekniklerin sistematik ve bilinçli bir şekilde uygulanmasıyla ilgili bir dizi faaliyeti içermektedir (Baransel, 1979, s. 23-25). Rue ve Byars (1983) ise; yönetimi iş görenleri yönlendiren, kurumun hedeflerine ulaşması için ortaya çıkardığı bir süreç olarak tanımlamışlardır.

Yönetim kelimesi, dilimizde genellikle idare ve sevk anlamında kullanılır. Akademik literatürde, yönetimin çeşitli biçimlerde tanımlandığı gözlemlenmektedir. Bu tanımları genel olarak tüm insan faaliyetlerini içeren bir tanım ve özel olarak işletme faaliyetlerini kapsayan bir tanım olarak ayırmak mümkündür. Genel tanım bağlamında yönetim, "İnsanların iş birliğini sağlama ve onları bir amaca doğru yöneltme, yürütme faaliyet ve çabaların toplamıdır." (Tosun, 1992:161). Başka bir tanımda ise kuruluşun şirket ile menfaat çatışması yaşamadan, kendisinden beklenen denetim görevini icra edebilmesidir (Demir, 2016:56).

Spor yönetimi ise devletin spor politikalarını ve yeterli organların bu politikalar doğrultusunda tespit ettiği, sporun genel ve özel amaçlarını gerçekleştirmekle yükümlüdür. Genel yönetim ilkeleri, yöntemleri ve kuralları, spor alanına uygulanabilir nitelikte kabul edilebilir. Temel amacı, spor faaliyetlerini akılcı ve bilimsel bir yaklaşımla yönlendirmek, bu yönde araştırmalar yapmak ve elde edilen bulguları genel yönetim ilke ve prensiplerine dönüştürmektir. Spor yönetimi, spor alanındaki politika, kararlar ve hedeflerin başarıyla uygulanması için faaliyet gösterir. Spor yöneticisi, ulusal ve uluslararası düzeyde, en üst

düzeyden en alt birime kadar, ülkenin çıkarları doğrultusunda ve çağdaş spor anlayışına uygun olarak spor politikalarını yönlendiren önemli bir aktördür (Karaküçük, 1988).

Spor yönetimi noktasında, ülkelerin spordaki örgütlenmeleri, yönetim modelleri ve spora katılma biçimleri önemli gözükmektedir (Gök & Sunay, 2010). Spor yönetimini oluşturan her bir unsurun hedefleri aynıdır. Bu hedeflerin tamamı, spor yönetiminin genel amacını şekillendirir. Tüm bu unsurların hedefleri, spor yönetimi içinde eşit ölçüde öneme sahiptir. Herhangi bir hedefin gerçekleştirilememesi, spor yönetiminin genel amacını etkileyebilir. Bu nedenle, yöneticilerin, pratikle ilgili gerçek verilere sahip olmaları gerekmektedir (Namlı, 2005, s.9–10).

Kadınların toplumsal rolleri tarih boyunca kapsamlı bir şekilde incelenmiş, toplumsal cinsiyet beklentilerinin ve toplumsal normların değişen dinamiklerine ışık tutmuştur. Kadın ve erkeklerin toplumsal rollere dağılımı, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının oluşumuna katkıda bulunan önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır (Eagly & Steffen, 1984). 1970'li yılların başında, yönetimde kadınlarla ilgili konular araştırılmaya başlandı ve Henning ve Jardim (1977), Chorow (1978) ve Gilligan (1979) gibi araştırmacılar, "Kadınlar yönetici olabilir mi?" sorusuna yanıt araştırdılar. Bu dönemde iş ve sosyal yaşam genellikle birbirinden ayrılmıştı ve genellikle erkekler yönetici pozisyonlarında bulunurken, kadınlar genellikle sekreter, büro elemanı gibi pozisyonlarda yer alıyordu. 1970'li yılların ikinci yarısı ve sonrasında ise "Kadın ve erkek yöneticiler arasındaki farklılıklar, davranışlarda da farklılık yaratır mı?" sorusu gündeme geldi. Bu araştırmalar, kadın ve erkeklerin yönetim pozisyonlarında farklı tutum ve davranışlara sahip olup olmadığını karşılaştırmalı bir şekilde ele aldılar. 1980'den günümüze kadar olan süreçte, Adler ve Izraeli (1988), Brenner, Tomkiewicz ve Schein (1989), Morrison, White ve Van Velsor (1987) gibi araştırmacılar, "Kadınlar neden üst düzey yönetsel pozisyonlara gelemiyorlar?" sorusuna odaklanarak çalışmalar yapmışlardır. Bu araştırmalarda, kadınların üst düzey yönetim pozisyonlarındaki temsilinin azlığı vurgulanmış ve bu sayının artırılabilmesi için nelerin yapılması gerektiği konusu tartışılmıştır (Bayrak & Yücel, 2000).

Kadınların spor yönetimine ilgisi, çeşitli faktörlerden etkilenen çok yönlü bir konudur. Araştırmalar, kadınların spor organizasyonlarında üst düzey yönetim pozisyonlarında yeterince temsil edilmemesinin baskın söylemsel yönetim uygulamalarına bağlanabileceğini göstermektedir (Knoppers & Anthonissen, 2007).

2000'li yıllarda dikkat çeken önemli özelliklere sahip olan kadın yöneticiler, günümüz yönetim anlayışının temelini oluşturan katılımı artırma, işi heyecanlı ve keyifli hale getirme, güç ve bilgiyi paylaşma gibi nitelikleri bünyesinde barındırmaktadır. Erkek yöneticilerin güç ve bilgiyi kontrol etme düşüncesi, kadın liderliğindeki yeni insancıl yönetim anlayışıyla değişmiştir. Bu modern yönetim anlayışının hedefi, hiyerarşik yapı yerine merkezde liderin bulunduğu bir ağ organizasyon modelini benimsemektir. Çalışanlar, performanslarına bağlı olarak değerlendirilip ödüllendirilmektedir. Liderler, çalışanlara örnek olmak, motivasyon sağlamak, yetkilendirmek, yaratıcılığı artırmak ve en iyi performanslarını sergilemelerini teşvik etmekle sorumludur. Bu yönetim anlayışında başarılı olan kadın yöneticiler, bilgi paylaşımını teşvik eder, ortak çalışma algıları oluşturur ve çalışanları yaptıkları işler hakkında bilgilendirir. Bu bağlamda, değişen yönetim anlayışının gereklilikleri, kadın liderler tarafından daha etkili bir şekilde yerine getirilmektedir (Barutçugil, 2009).

Kadınlar, toplumun kendilerine dayattığı stereotiplerden kurtularak, kadın ve erkeklerin eşit koşullarda yaşamalarını sürdürebilmelidir (Koca, 2011, s.2). Günümüz toplumunda, yönetimde kadın faktörü konusunda bazı ilerlemeler kaydedilmiş olsa da, henüz aşılmamış birçok engel bulunmaktadır. İş hayatında olduğu gibi yönetim alanında da kadınları bekleyen çeşitli zorluklar mevcuttur (Karaca, 2011, s.237).

Kadınlar, çalışma hayatında yer almalarına rağmen, sporda ve diğer alanlarda yönetsel pozisyonlarda temsil edilmeleri konusunda belirgin bir eksiklik yaşanmaktadır. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, sporda üst düzey yönetici pozisyonundaki kadın sayısı oldukça azdır. Bu durumun arkasında, kadınlara toplum tarafından yüklenen annelik rolü, ev işleri ve kültürel nedenler gibi faktörler bulunmaktadır, bu da kadınların yönetim kademelerinin üst basamaklarına çıkmasını zorlaştırmaktadır. Kültürel etkenlerin yanı sıra, kadınlar birçok görünmez engelle de karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu engeller arasında en bilineni "Cam Tavan" kavramıdır. Bunun yanı sıra, kraliçe arı, yengeç sendromu, haşlanmış kurbağa sendromu, külkedisi sendromu, Stockholm sendromu, öğrenilmiş çaresizlik sendromu, süper anne sendromu, görünmez kadın sendromu, impostor sendromu, kariyer düzleşmesi gibi sendromlar da kadınların karşılaştığı görünmez engelleri temsil etmektedir (Sağır, 2021).

Kadının, ailenin ekonomik zorlukları nedeniyle işgücüne katılmasının bir dizi sorunu beraberinde getirmesi, kadınların erkeklerle eşit şartlarda ilerlemesini ve üst düzey yönetim pozisyonlarına yükselmesini engellemiştir (Aytaç, 2000: 913). İstatistiklere göre, kadınların

yönetim pozisyonlarındaki sayısı artmaya devam etse de, bu artışın oranları genellikle yavaş ve düzensizdir, ayrıca kadınlar çeşitli engellerle karşılaşmaktadır (Wirth, 2001: 13).

Geçtiğimiz son on yıllarda kadınlar, çalışma hayatına daha fazla katılmakta ve yönetici pozisyonlarına erişebilir hale gelmiştir. Toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılık etkisini sürdürmeye devam etmekte ve kadınların üst yönetim kademelerinde yer almaları engellenmektedir. Kadınların yükselmesinin önündeki bu engeller “cam tavan” olarak adlandırılmaktadır. Cam tavan kavramı, işyerinden ve çalışma hayatının düzenlenmesinden kaynaklı sorunlar olduğu kadar, kadınların bu sorunlara vermiş olduğu içsel tepkileri de ifade etmektedir (Şerifoğlu, 2017). Cam tavan sendromu, kadın spor yöneticileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve kariyer ilerlemelerini ve örgütsel deneyimlerini etkilemektedir. Araştırmalar, kadın yöneticilerin kariyer kararlarını ve ilerlemelerini etkileyen cam tavandan doğrudan etkilendiklerini göstermiştir (Elacqua vd., 2009). Ayrıca, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması, toplumsal kalkınma için çok önemli bir kriterdir (Shamsieva, 2020). Kadın tarihi ve toplumsal cinsiyet tarihinin tarihsel perspektifi, akademik söylemde önem kazanmış ve kadınların göz ardı edilen emeklerini göstermek için bir ışık görevi görmüştür (Anderson, 2020).

Bu makalenin amacı, olimpiik spor branşların federasyonlarında görev alan kadın spor yöneticilerinin kariyerlerinde karşılaştığı zorlukları incelemektir.

Spor endüstrisinde cinsiyet eşitliğini teşvik etmek ve kadın liderlerin potansiyelini tam olarak kullanabilmelerini sağlamak için mevcut engellerin ve zorlukların anlaşılması hayati öneme sahiptir. Bu makale, sektördeki eşitsizlikleri ele alarak, daha kapsayıcı ve adil bir spor yönetimi ortamı yaratılmasına katkıda bulunulması açısından önemlidir. “Spor federasyonunda kadın yöneticilerin yaşadıkları sorunlar nelerdir?” bu makalenin araştırma sorusudur.

Gereç ve Yöntem

Çalışma; nitel araştırma yaklaşımı kapsamında ele alınıp, Fenomenoloji kullanılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin bir olay ile ilgili deneyimlerinin anlamını araştırarak bir olgu veya olayı anlamak için kullanılır. Bu yüzden belli bir süreçte veya olayda katılımcıların nasıl bir deneyim yaşadıklarını vurgulayan veya bunu açıklamaya çalışan nitel araştırmanın fenomenolojik bir etkisi vardır (Seggie, 2017: 70).

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Bu çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliğini sağlamak için, fenomenolojik araştırma yaklaşımının gerektirdiği çeşitli stratejiler uygulanmıştır. Araştırmanın güvenilirliğini artırmak adına, veri toplama sürecinde derinlemesine bilgiler alınmış ve katılımcıların deneyimlerini kapsamlı bir şekilde anlamaya yönelik sorular sorulmuştur. Mülakatlar, katılımcıların rahat ve doğal hissedecekleri ortamlarda (yüzyüze ve sosyal medya üzerinden) gerçekleştirilmiştir, bu da onların düşüncelerini ve deneyimlerini daha açık ve dürüst bir şekilde paylaşmalarını teşvik etmiştir.

Araştırmanın geçerliliğini sağlamak için, mülakat soruları spor yönetimi ve cinsiyet eşitliği konusunda uzman akademisyenler tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır. Bu, soruların araştırma sorusuna uygun ve anlamlı olduğunun doğrulanması açısından önemlidir. Ayrıca, mülakat sonuçlarının doğruluğunu ve güvenilirliğini artırmak için, tüm mülakatlar kaydedilmiş ve kelimesi kelimesine transkribe edilmiştir. Bu transkripsiyonlar daha sonra katılımcıların onayına sunulmuş, böylece yanıtlarının doğru bir şekilde yansıtıldığından emin olunmuştur.

Veri analizi sürecinde, birden fazla araştırmacı verileri bağımsız olarak analiz etmiş ve temaları belirlemiştir. Araştırmacılar arasında yüksek bir uyum sağlanarak analizlerin güvenilirliği artırılmıştır. Ayrıca, çalışmanın sonuçlarının geçerliliğini ve güvenilirliğini desteklemek için, katılımcı doğrulaması (member checking) teknikleri kullanılmıştır. Bu, elde edilen bulguların ve temaların katılımcılarla paylaşılmasını ve onların görüşlerinin alınmasını içermektedir.

Son olarak, araştırmanın güvenilirliğini artırmak için, araştırma sürecinin her aşaması detaylı bir şekilde belgelenmiştir. Bu, çalışmanın tekrarlanabilirliğini ve sonuçların başka araştırmacılar tarafından doğrulanabilmesini sağlamak için önemlidir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, olimpik branşlarda görev yapan toplam 7 kadın spor yöneticisinden oluşmaktadır. Bu kapsamda Olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden Kartopu örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Kartopu örnekleme, evrenin tam olarak tespit edilemediği ve örneklem içerisindeki öğelerin birbirine bağlı olduğu durumlarda kullanılır (Altındış & Ergin, 94). Bu çalışmada, kadın spor yöneticilerinin kariyerlerinde karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklara yönelik uygulamalı çözüm stratejilerini incelemek amacıyla kartopu örnekleme modeli tercih edilmiştir. Bu yöntemin seçilmesinin temel nedeni, spor

yönetimindeki kadınların nispeten az sayıda olması ve bu bireylerin belirli bir ağ içerisinde yer almasıdır. Kartopu örnekleme, bu tür özgül ve erişilmesi zor nüfusları incelemek için özellikle uygun bir yöntemdir çünkü araştırmacıların mevcut sosyal ağları ve ilişkileri kullanarak bu özgün grup içerisindeki bireylere ulaşmalarını sağlar.

Bu örnekleme tekniği, özellikle nitel araştırma yaklaşımlarında ve fenomenolojik çalışmalarda tercih edilir, zira katılımcıların deneyimlerini, perspektiflerini ve bu deneyimlerin altında yatan anlamları derinlemesine keşfetmeyi amaçlar. Spor yönetimindeki kadın yöneticiler gibi spesifik bir demografik özelliğe sahip bireylerin deneyimleri üzerine odaklanan bu çalışmada, kartopu örnekleme, araştırmacıların bu bireylerin benzersiz bakış açılarını ve yaşadıkları spesifik zorlukları anlamlandırmalarına imkan tanımıştır.

Kartopu örnekleme modelinin kullanılması, aynı zamanda katılımcıların araştırmaya olan güven ve istekliliklerini artırır. Başlangıçta seçilen katılımcılar aracılığıyla yönlendirilen yeni katılımcılar, araştırmacılarla önceden bir bağlantıya sahip oldukları için, deneyimlerini paylaşma konusunda daha rahat hissedebilirler. Bu durum, araştırmacıların daha zengin ve detaylı verilere ulaşmalarını sağlar.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veriler öncelikle demografik bilgiler formu ardından 6 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Veriler, kadın yöneticilere odaklanarak mülakat/görüşme tekniği kullanılarak, yüz yüze ve telefonla yapılan görüşmelerle toplanmıştır. Mülakat, insanları ve onlarla ilişkili durumları sözlü iletişim yoluyla anlamaya yönelik bir veri toplama tekniğidir. Görüşmenin amacı, araştırma sorusu doğrultusunda bilgi elde etmektir (Gürbüz & Şahin, 2018: 430).

Verilerin Analizi

Çalışmada mülakat/görüşme tekniği ile toplanan verilerin analizi için “içerik analizi” yöntemi kullanılmıştır ve içerik analizinin uygulanması için MAXQDA nitel veri analiz programı kullanılmıştır.

Araştırmada kodlama öncesinde tüm mülakat transkriptleri MAXQDA programına aktarılmıştır. Araştırmacılar, analize başlamadan önce verileri dikkatlice okuyarak genel bir izlenim edinmişlerdir. İlk aşamada, transkriptler satır satır incelenerek verilerin temel öğelerine ayrılması sağlanmıştır. Bu aşamada, metin içindeki önemli ifadeler, fikirler veya kavramlar belirlenerek ilk kodlar oluşturulmuştur. Kodlar, metindeki anlamlı birimlere verilen etiketlerdir

ve genellikle metnin kendisinden alınan kısa ifadeler veya kavramlar şeklindedir. Açık kodlama aşamasında belirlenen kodlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla aksel kodlama yapılmıştır. Bu süreçte, kodlar arasındaki bağlantılar araştırılarak benzer veya ilişkili kodlar gruplandırılmıştır. Bu aşamada oluşturulan kategoriler, daha geniş temaların veya konseptlerin temelini oluşturmuştur. Aksel kodlama ile belirlenen kategoriler arasından, araştırmanın ana temasını veya çekirdek kategorisini belirleyen seçici kodlama yapılmıştır. Bu aşamada, tüm veriler bu çekirdek kategori etrafında organize edilmiştir. Seçici kodlama sürecinde, araştırmanın ana bulgularını ve tezini destekleyen kilit kavramlar ve temalar netleştirilmiştir. Kodlama sürecinin her aşamasında, araştırmacılar kodlamaları ve kategorileri sürekli olarak gözden geçirmiş ve gerekirse revize etmişlerdir. Bu, kodlama sürecinin tutarlılığını ve güvenilirliğini artırmak için önemlidir.

Araştırmacılar, bulguları desteklemek için alıntılar ve örnekler kullanarak verileri detaylı bir şekilde yorumlamışlardır.

MAXQDA programının sağladığı görsel araçlar ve kodlama özellikleri sayesinde, araştırmacılar veri analizi sürecini daha verimli ve etkili bir şekilde yürütebilmişlerdir. İçerik analizi, katılımcıların deneyimlerinin ve perspektiflerinin derinlemesine anlaşılmasını sağlayarak, araştırmanın temel sorularına yanıt bulunmasına olanak tanımıştır.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya toplam 7 spor yöneticisi dahil olmuştur.

Tablo 1. Araştırma temaları aşağıdaki şekilde oluşmuştur:

Ana Tema	Kod
Kadın Yöneticilerin Azlığına Neden Olan Faktörler	1.1: İş ve Özel Yaşam Dengesi, 1.2: Cinsiyet Ayrımcılığı ve Stereotipler, 1.3: Profesyonel Deneyim ve Eğitim
Kadın Yönetici Sayısının Artırılması için Adımlar	2.1: Güvenli ve Destekleyici Çalışma Ortamı, 2.2: İş-Özel Hayat Dengesinin Sağlanması, 2.3: Eğitim ve Fırsat Eşitliği
Yöneticilikte Önemli Beceriler	3.1: Mevzuat ve Yönetmelik Bilgisi, 3.2: Liderlik ve İletişim
Yöneticilik Yolculuğundaki Zorluklar	4.1: Profesyonel Çalışma Ortamı Zorlukları, 4.2: Kariyer Gelişim Engelleri
Yükselmeyi Engelleyen Faktörler	5.1: İçsel ve Dışsal Baskılar, 5.2: Toplumsal ve Kültürel Engeller
Ailenin Tutumu	6.1: Aile Desteği, 6.2: Ailevi Sorumluluklar ve Kariyer Dengesi

Tablo 1 incelendiğinde bu araştırmada toplam 6 ana temanın belirlendiği görülmektedir. Bunlar: Kadın Yöneticilerin Azlığına Neden Olan Faktörler, Kadın Yönetici Sayısının Artırılması için Adımlar, Yöneticilikte Önemli Beceriler, Yöneticilik Yolculuğundaki Zorluklar, Yükselmeyi Engelleyen Faktörler, Ailenin Tutumu olarak tespit edilmiştir.

1. Kadın Yöneticilerin Azlığına Neden Olan Faktörler:

İş ve Özel Yaşam Dengesi (1.1):

(K1): "Spor Federasyonlarında iş yükünün fazla olması, çalışma saatlerinin esnek olması, kadınların aynı zamanda özel yaşamlarında da sorumluluklarının (ev işleri, çocuk bakımı, aile ilişkileri vs.) olması nedeniyle kadınlar yöneticiliği çok fazla tercih etmiyorlar."

(K3): "Evlendikleri zaman özel hayatlarındaki yaşadıkları durumdan ötürü işlerini devam ettirememeleri durumları ve bu imkanların kadın için yetersiz olması."

K1 ve K3'ün ifadesi cinsiyet rolleri, iş-yaşam dengesi ve spor yönetimindeki cinsiyet eşitliği gibi temel sosyolojik konseptleri içermektedir. K1'in ifadesi, toplumsal cinsiyet rollerinin, kadınların iş yaşamındaki rolleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Geleneksel cinsiyet

rolleri, kadınlara ailede bakım veren ve ev işlerinden sorumlu rolü atfederken, erkeklere ise dışarıda çalışan ve aileyi geçindiren rolünü atfetme eğilimindedir. Spor yönetimi gibi zaman ve enerji isteyen pozisyonlarda kadınların daha az temsil edilmesinin arkasında bu geleneksel roller yatabilir.

Esnek çalışma saatleri ve yüksek iş yükü, her iki cinsiyet için de zorluklar yarabilirken, kadınlar için bu zorluklar, geleneksel cinsiyet rolleri nedeniyle daha da karmaşık bir hal alabilir. Spor yöneticiliği, özellikle yüksek seviyedeki pozisyonlar, sık sık seyahat gerektirebilir ve düzensiz çalışma saatlerine sahip olabilir. Bu tür çalışma koşullarının, özellikle ailevi sorumlulukları olan kadınlar için sürdürülebilir bir iş-yaşam dengesi oluşturmayı zorlaştırabileceğini ortaya koymaktadır.

Cinsiyet Ayrımcılığı ve Stereotipler (1.2):

(K6): “Yöneticileri kadın veya erkek olarak ayırmak ne kadar doğru bilmiyorum. Ülkemizde istesek de istemesek de kabul etsek de etmesek de Spor Federasyonlarının yönetimlerini maalesef siyaset belirlemekte. Bilgi en büyük güçtür konusuna ve branşına, ülke içi mevzuata ve uluslararası mevzuata hâkim olan bir kadının yönetici olmaması için hiçbir sebep göremiyorum.”

Bu ifade, K6'nın spor federasyonlarında yöneticilik pozisyonlarının siyaset tarafından belirlendiğine dair görüşünü ve aynı zamanda bilgi ve yetkinlik sahibi kadınların bu pozisyonlarda yer alabileceğine olan inancını yansıtmaktadır. Cümle, siyasi etkinin varlığını kabul ederken, bilgi ve uzmanlığın önemini vurgulayarak, kadınların yönetici pozisyonlarında başarılı olabileceklerini ifade etmektedir.

Literatürde, spor organizasyonlarının siyasi etkilerden bağımsız olarak çalışması ideal olarak görülse de, pratikte bu her zaman mümkün olamayabilir. Siyasi etkiler, spor federasyonlarının karar alma süreçlerini ve yönetim kadrolarının oluşumunu etkileyebilir. Bu durum, kadınların yönetici pozisyonlarında daha az temsil edilmesine yol açan yapısal engellerden biri olarak görülebilir.

Profesyonel Deneyim ve Eğitim (1.3):

(K2): “Bir kadın olarak Federasyonda yönetici olabilmeniz için ‘benim düşüncem’ işin mutfağından gelmelisiniz çünkü mevzuata hakim olmanız gerekir. Bunun içinde belirli bir süre Federasyonlarda görev yapmış olmalısınız”

Spor yönetimi gibi özelleşmiş bir alanda, "işin mutfağından gelmek" ifadesi, bireylerin sektör içinde kurdukları ilişkilerin, edindikleri deneyimlerin ve sektöre özgü bilgi birikiminin önemini vurgular. Sosyal sermaye, bireylerin kariyer gelişiminde önemli bir rol oynar çünkü sektöre özgü sosyal ağlar ve ilişkiler, fırsatların keşfedilmesine ve kaynakların etkin bir şekilde

kullanılmasına olanak tanır. Bu bağlamda, spor yöneticisi olmak isteyen bireyler için sektör içindeki sosyal ilişkiler ve ağlar, kritik öneme sahiptir. Mevzuata hakim olmak, spor yönetimi alanındaki kültürel sermayenin bir göstergesidir. Kültürel sermaye, bireylerin eğitim, dil becerileri, uzmanlık alanlarındaki bilgi ve becerileri gibi unsurlardan oluşur. Spor yönetiminde, federasyonların ve ilgili disiplinlerin yasal düzenlemeleri, normları ve prosedürleri hakkında derinlemesine bilgiye sahip olmak, bireylerin bu alanda etkin ve başarılı olmalarını sağlayan önemli bir faktördür.

2. Kadın Yönetici Sayısının Artırılması için Adımlar:

Güvenli ve Destekleyici Çalışma Ortamı (2.1):

(K1): “Öncelikle kadına bulunduğu ortamda güvende olduğu aşılmalı bunun için uygun ortam oluşturulmalıdır.”

(K5): "Federasyonlarda kadın yönetici sayısını artırmak için bana göre federasyon başkanlarının yaklaşımı çok önemlidir, federasyon başkanları bayanların söz sahibi olmasını teşvik ediyorsa sayı da haliyle artar."

Kadınların güvenli ve destekleyici bir ortamda çalışmaları, onların potansiyellerini tam olarak ortaya koymalarını ve kariyerlerinde ilerlemelerini sağlar. Güvende hissetmek, sadece fiziksel güvenlikle ilgili değil, aynı zamanda cinsiyet ayrımcılığı, taciz ve diğer olumsuz davranışlara karşı koruma anlamına da gelir. Spor yönetimi gibi erkek egemen kabul edilen sektörlerde kadın yöneticilerin sayısının artırılması, bu alanlardaki cinsiyet dengesizliğinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Ancak bu, kadınların karşılaştığı zorlukların ve engellerin anlaşılması ve ele alınmasıyla mümkündür.

Federasyon başkanlarının kadınları destekleyici ve teşvik edici bir yaklaşım sergilemesi, kadınların yönetim kadrolarında daha fazla yer almasına olanak tanıyabilir. Bu, cinsiyet eşitliği ve çeşitliliğin teşvik edilmesi açısından önemli bir adımdır ve federasyonların daha kapsayıcı ve çeşitli bir yönetim yapısına kavuşmasına katkı sağlayabilir.

Kadın yöneticilerin sayısının artması, diğer kadınlar için rol modelleri oluşturabilir ve onlara spor yönetimi alanında kariyer yapma konusunda ilham verebilir. Bu, "kritik kitle" teorisine dayanır, yani belirli bir azınlık grubundan yeterli sayıda bireyin (bu durumda kadınların) bir alanda temsil edilmesi, o grubun sesinin daha iyi duyulmasına ve onların ihtiyaç ve perspektiflerinin daha fazla dikkate alınmasına yol açabilir.

İş-Özel Hayat Dengesinin Sağlanması (2.2):

(K2): “Spor Federasyonlarında kadın yönetici sayılarının artması için; Federasyonlarda çalışan personellerin her birinin Yönetici vasfı taşıyan ve sorumluluk sahibi kişilerden oluşması gerekir ki kadın yönetici gözü kapalı iş dağılımını yapabilsin”

K2'nin vurguladığı gibi, güçlü ve sorumluluk sahibi bir çalışma ekibinin oluşturulması, organizasyonel kültürde cinsiyet eşitliğine ve kapsayıcılığa verilen önemi yansıtır. Bir organizasyonun her üyesinin yönetici vasfı taşıması ve sorumluluk alması, cinsiyet temelli önyargıların ve stereotiplerin aşılmasına yardımcı olabilir. Bu, kadın ve erkek çalışanlar arasındaki güç dengesini iyileştirebilir ve kadınların liderlik pozisyonlarında daha görünür ve etkili olmalarını sağlayabilir.

Kadın yöneticilerin işlerini güvenle devredebilme yeteneği, iş bölümünün adil ve etkin bir şekilde yapılmasına bağlıdır. Bu, çalışma ortamında güvenin ve karşılıklı saygının olduğu bir kültürü gerektirir. Kadınların liderlik rollerinde başarılı olmaları, sadece bireysel yeteneklerine değil, aynı zamanda çalışma ortamının destekleyici yapısına da bağlıdır.

3. Yöneticilikte Önemli Beceriler:

Mevzuat ve Yönetmelik Bilgisi (3.1):

(K2): "Tüzükler, Talimatlar, Yönergeler, Sezonluk Bildiriler ve Mevzuatları okumak ve yaptığım işlerde bunlara dikkat ederek adımlar atmak. Disiplinli ve titiz çalışmak..."

(K4): "Spor Federasyonlarının iş yükünün ağır olması, federasyon işleyişinin komplike olması ve tek alanda uzmanlaşmak yerine farklı konularda da yeterlilik sahibi bireylerin tercih edilmesi."

Spor federasyonları gibi geleneksel olarak erkek egemen alanlarda, kurumsal bilgiye ve normlara hâkim olmak, özellikle kadınlar için önemli bir meydan okuma olabilir. Bu alanlarda kadınların ilerlemesi, sadece bireysel yetenekler ve becerilerle değil, aynı zamanda bu kurumsal bilgiye erişim ve bu bilgiyi kullanabilme yeteneğiyle de ilişkilidir.

Liderlik ve İletişim (3.2):

(K1): "Özverili bir çalışma prensibi benimsenmeli, yenilikleri takip etmek, farklı fikirlere açık olmak ve bunları uygulama konusunda cesaret sahibi olmak gerekir."

Toplumlar ve organizasyonlar zaman içinde değişen normlar ve değerlerle sürekli olarak evrilir. Yeniliklere açık olmak, bu değişimleri kabul etmek ve onlara uyum sağlamak anlamına gelir. K1'in vurgusu, spor federasyonları gibi kurumların da toplumsal değişimlere duyarlı olması ve yenilikçi fikirlere açık bir yaklaşım benimsemesi gerektiğini gösterir. Bu, özellikle kadınların liderlik rollerinde daha fazla yer almasını teşvik etmek gibi toplumsal cinsiyet eşitliği hedefleri bağlamında önemlidir.

4. Yöneticilik Yolculuğundaki Zorluklar:

Profesyonel Çalışma Ortamı Zorlukları (4.1):

(K1): “Kariyerimde ilerlerken, destekleyici insanların varlığının benim için ne kadar önemli olduğunu fark ettim ve modumu düşüren, negatif enerji veren kişilerden kendimi uzak tutmaya çalıştım. “

(K3): “Yönetici konumuna geldiğimde en büyük zorlukların personel ile olan ilişkileri yönetmek ve iş-özel hayat dengesini sağlamak olduğunu düşünüyorum.”

Destekleyici sosyal ağlar bireyler için temel bir kaynak oluşturur ve sosyal sermaye kavramıyla ilişkilidir. Sosyal sermaye, bireylerin sosyal ilişkilerinden elde ettikleri değerdir ve bilgi paylaşımı, duygusal destek, yeni fırsatlara erişim gibi çeşitli faydalar sağlar. K1’in ifadesi, sosyal sermayenin, özellikle kariyer gelişimi ve profesyonel ilerleme bağlamında, bireylerin başarılarında önemli bir rol oynadığını gösterir.

Kariyer Gelişim Engelleri (4.2):

(K2): “Seyahat engelinizin olmaması, mesai saatlerinizin esnek olması, yaptığınız işlerin takibi mesai saatleri dışına da çıktığı için özverili bir şekilde kendinizi adapte etmeniz gerekiyor.”

Modern çalışma hayatının talepleri, özellikle yüksek hareketlilik gerektiren ve esnek çalışma saatlerine sahip pozisyonlarda, bireylerin iş ve özel hayat arasında denge kurmasını zorlaştırabilir. Seyahat gereklilikleri ve uzun mesai saatleri, bireylerin aileleriyle ve sosyal çevreleriyle geçirebilecekleri zamanı sınırlayabilir, bu da sosyal ilişkiler ve kişisel refah üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Özellikle kadınlar, iş ve aile sorumlulukları arasında denge kurma konusunda daha fazla zorluk yaşayabilirler. Bu durum, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerinin modern çalışma hayatı ile çatışmasından kaynaklanabilir.

5. Yükselmeyi Engelleyen Faktörler:

İçsel ve Dışsal Baskılar (5.1):

(K1): “Kadınlar arasındaki kıskançlıklar şöyle ki; kadınların enerjilerini kendi kendilerine ya da hemcinsleri üzerinde baskı kurmaya çalışarak bitirdiklerine şahit oluyorum.”

Toplumsal cinsiyet teorileri, kadınlar ve erkeklerin sosyal, ekonomik ve politik yaşamdaki rollerinin büyük ölçüde toplumsal olarak inşa edildiğini ve bu rollerin bireylerin davranışları üzerinde derin etkileri olduğunu vurgular. Kadınlar arasındaki rekabet ve kıskançlık, toplumsal cinsiyet normları ve beklentileri tarafından şekillendirilen ve desteklenen bir fenomen olabilir. Örneğin, kadınların rekabetçi olmaktan çok işbirliğine ve ilişkilere değer vermesi gerektiği yönündeki toplumsal beklentiler, kadınlar arasında dolaylı rekabet biçimlerine yol açabilir.

Toplumsal ve Kültürel Engeller (5.2):

(K2): “Baskın ve sorunlu aile yapısı, yanlış yapılmış ve mutsuz bir evlilik, sorunlu ebeveyn ve çocuklara sahip olmak. Bunlar özel durumlar ve bunların çözümü diğer tüm dış faktörlerden daha zor. Eğer kafanız gerçekten özel hayatınızda dolu ise bulunduğunuz konumdan yükselmeniz için göstereceğiniz özveri ve iş kavrama yetinizi kaybediyorsunuz. Ve bu durumu sizin özel hayatınızı bilmeyen kimse bilmiyor sizin kapasitenizin farklı birinden çok daha az olduğunu sanıyorlar benim için en büyük gizli faktör bunlar.”

(K5): “Erkek egemen toplum yapısı ve bayanların federasyonlarda ilgi göstermemelerinin kadın yöneticilerin azlığının nedenleri arasında olduğunu ifade etmiş.”

Toplumsal yapılar, bireylerin aile, evlilik ve ebeveynlik gibi yaşam alanlarındaki rollerini ve beklentilerini büyük ölçüde şekillendirir. Geleneksel aile yapısı ve cinsiyet rolleri, bireyler üzerinde baskı oluşturabilir ve özellikle kadınların kariyer hedefleriyle özel hayat sorumlulukları arasında çatışmalar yaşamasına neden olabilir.

Metinde anlatılan ihale komisyonu örneği, kadın liderlerin karşılaştığı pratik meydan okumalara işaret eder. Tek bayan olarak komisyon başkanı olmanın zorlukları, cinsiyete dayalı ön yargılar ve meslektaşlar arasındaki rekabetten kaynaklanır. Bu durum, kadınların liderlik rollerindeki etkinliğini sınırlayabilir ve profesyonel ilerlemelerine engel olabilir. adınların yönetici pozisyonlarına ulaşmaları halinde bile, erkek meslektaşları ve amirleri tarafından tam anlamıyla kabul görmemelerinin örneklerinden birini sunar. "Amirlerim bir bayanın söz sahibi olmasını hazmedemediler" ifadesi, kurumsal cinsiyetçiliğin açık bir göstergesidir. Bu, kadın liderlerin yeteneklerinin ve kararlarının, cinsiyetleri nedeniyle sorgulanmasına ve küçümsenmesine yol açabilir.

6. Ailenin Tutumu:

Aile Desteği (6.1):

(K1): “Ailem en büyük destekçim, onların daima arkamda olduğunu bilmek güven içinde rahat bir şekilde çalışmama vesile oluyor.”

(K6): “Çok büyük organizasyonlarda gece gündüz görev yaptığım zamanlar oldu ama ailem hiç şikayet etmedi etseler de zaman gelip geçiyor ve ortaya çıkan güzelliklerin beni mutlu etmesi onları da mutlu etti.”

(K7): “Ailem, yönetici olmamı destekledi, hala aynı şekilde desteklerini hissettiriyorlar. İşime ve kendilerine ayıracağım zamanın sınırları belli olduğundan destekleri devam ediyor.”

Sosyal destek teorileri, ailenin ve yakın sosyal çevrenin bireyler için önemli bir destek kaynağı olduğunu vurgular. Aile üyeleri, bireylerin zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir, motivasyon sağlayabilir ve güven duygusunu pekiştirebilir. Bu ifadede, ailenin verdiği destek, bireyin iş hayatında kendini güvende hissetmesine ve daha rahat çalışabilmesine olanak tanıyor.

Bu, sosyal destek sistemlerinin bireysel başarı ve refah üzerindeki olumlu etkilerine dair önemli bir örnektir. Güven ise, sosyolojik açıdan, bireylerin sosyal ilişkilerdeki beklentileri ve diğer insanlarla etkileşimleri üzerine kurulu temel bir duygudur. Ailenin desteği, bireylerin hem sosyal hem de profesyonel yaşamlarında daha güvenli ve kendinden emin olmalarına yardımcı olabilir. Güven duygusu, risk alma, yenilikçilik ve yaratıcılık gibi iş yaşamındaki önemli faktörler üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Kadınların spordaki rolü, akademik araştırmalarda giderek artan bir ilgi ve inceleme konusu olmuştur. Kadınların spora katılımı ve bu alandaki deneyimlerinin incelenmesi, çeşitli sosyolojik, psikolojik ve toplumsal cinsiyetle ilgili yönere ışık tutmuştur. Çalışmalar, cinsiyet kotalarının spor yönetiminde cinsiyet eşitliği üzerindeki etkisini araştırmış, Adriaanse ve Schofield (2014) spor organizasyonlarında karar alma pozisyonlarında kadınların adil bir şekilde temsil edilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Toplumsal cinsiyetin kadın spor yöneticileri üzerindeki etkisi çok yönlü ve karmaşık bir çalışma alanıdır. Araştırmalar, liderlik rollerindeki daha geniş cinsiyet eşitsizliklerini yansıtacak şekilde, spor organizasyonlarında üst yönetim pozisyonlarında kadınların yeterince temsil edilmediğinin altını çizmiştir (Spoor & Hoye (2013).

Cinsiyetin kadın spor yönetimi öğrencilerinin kariyer ilerlemesi üzerindeki etkisi araştırılmış ve cinsiyet, eğitim ve medeni durumun toplumsal cinsiyet rol kalıpları ve kadınların kariyer ilerlemesine yönelik tutumlar üzerindeki etkisi ortaya konmuştur (Koca ve Öztürk, 2015). Buna ek olarak, spor yönetiminde cinsiyet kotalarının uygulanması incelenmiş ve spor yönetimindeki kadınların benzer pozisyonlardaki erkeklere kıyasla farklı düşünce ve eylemlerini ortaya koymuştur (Valiente, 2020). Ayrıca, kadınların spor federasyonlarındaki yönetim pozisyonlarında temsili, kadınların üst yönetim rollerinde temsiliyle ilgili olarak cam tavan ve cam merdiven gibi kavramları ele alan çalışmalarla bir araştırma konusu olmuştur (Albu, 2019).

Sporun cinselleştirilmesi ve bunun toplumsal cinsiyete dayalı sonuçları da incelenmiş, özellikle medya temsilleri aracılığıyla elit sporlarda kadınların karşılaştığı nesneleştirme ve eşitsizliğe ışık tutulmuştur (Wanneberg, 2011). Narin ve arkadaşlarının (2022)'de yaptığı araştırmada da elit sporlardaki kadınların ataerkil sistem yüzünden sorunlar yaşadığı görülmüştür. Ayrıca, görünüş kaygısının ve toplumsal cinsiyet rollerinin kadın sporcular

üzerindeki etkisi araştırılmış, anne eğitiminin kadınların kaygısı ve sporda toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkisi ortaya konmuştur (Baştuğ vd., 2019).

Ataerkil sistem, kadın spor yöneticilerini çeşitli şekillerde önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmalar, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin ve toplumsal cinsiyet rolü kalıplarının kadınların spor yönetiminde kariyer ilerlemesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (Koca & Öztürk, 2015). Kadınların spor yönetiminde yeterince temsil edilmemesi bilinen bir sorundur ve bu dengesizliği gidermek için çaba gösterilmelidir (Sibson, 2010).

Yönetim olgusu, yıllardan beri süregelen, düzeni sağlayan ve çeşitli görevler dahilinde işleyen faaliyetler bütünüdür. Yönetim; belli insan grubundan oluşan, bir amaç doğrultusunda toplumun yararı için bütünlüğünü koruma ve yürütme çabasıdır. Yönetimin temel amacı, insan bütünlüğünü koruma ve düzenlemeye yöneliktir. Bunlar da yönetimin beş temel fonksiyonları ile sürdürülmektedir. Bu temel fonksiyonlar: planlama, örgütleme, koordinasyon, yöneltme ve denetlemedir. Spor federasyonlarında da yönetim bu fonksiyonlarla işleyiş göstermektedir.

Türkiye’de spor federasyonlarına bakıldığında genel yöneticilerin çoğunluğunun erkek olması ön plana çıkmaktadır. Erkek yöneticilerin fazla olması birçok nedene bağlanabilmektedir. Bu nedenlerin bazıları, erkeklerin yönetimde daha iyi oldukları algısı ve kadınların yönetici pozisyonunda idare edemeyecekleri düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Toplumda kadınlara, sadece aile ve ev içi düzeni (yemek, temizlik vb.) sağlama rolü empoze edilmiştir. Spor federasyonlarında kadın yöneticilerin yaşadıkları sorunlara ve nasıl üstesinden gelebildiklerine bakılırsa kadınların karşılaştıkları sorunlar karşısındaki gösterdikleri çabaları ile yönetim pozisyonunda işini iyi yaparak o pozisyonda yükselme süreçleri ön plana çıkmaktadır. Kadınların bu azimleri, yönetimde sadece erkeklerin iyi oldukları düşüncesini de yıkmaya yöneliktir.

Türkiye’de spor federasyonlarında kadın yöneticilerin vasıflarını arttırarak donanımlı olan bu kadınların yönetim kurulunda söz sahibi olmaları desteklenmelidir. Bu sayede kadın yöneticiler özgüvenlerini arttırarak daha azimli olacaklardır. Cinsiyet ayrımı yapılmadığı sürece federasyon yönetimlerinde daha çok kadın yer alabilecektir. Türkiye’de erkek egemenlik algısı çürütülmeli ve kadınların da yönetici katında ön plana çıkması gerekmektedir. Spor federasyonlarında kadınların yönetim kurulunda söz sahibi olmaları ve karar vermede fikirleri göz ardı edilmemelidir. Kurul içindeki kadınlara uygulanan Mobbing’e (psikolojik baskı) karşı çıkılmalı, kadınlara da fırsat tanınıp eşitlik sağlanmalıdır.

Ataerkillik, toplumun erkek egemen yapılarını ve bu yapıların cinsiyet üzerindeki etkilerini tanımlayan bir kavramdır. İncelenen verilere göre Spor Federasyonlarındaki kadın yöneticilerin az olmasını açıklamaya yönelik sunulan sebeplerin çoğu, ataerkilliğin doğrudan ve dolaylı etkilerini yansıtmaktadır. Sonuç olarak, ataerkil sistem kadın spor yöneticilerinin ilerlemesini ve deneyimlerini önemli ölçüde engellemekte, spor endüstrisinde toplumsal cinsiyet eşitsizliğini ve toplumsal cinsiyet rolü kalıplarını sürdürmektedir. Bu sorunu ele almaya yönelik çabalar, ataerkil tutumların spor yönetimindeki kadınlar üzerindeki çok yönlü etkisini dikkate alınmalıdır.

Kadın yönetici sayılarının artması için önerilen adımların çoğu, ataerkillikten kaynaklanan sorunların çözümüne yöneliktir. Örneğin, 1. katılımcının iş saatlerinin kadınlar için daha uygun hale getirilmesi önerisi ya da 5. katılımcının federasyon başkanlarının kadınların söz sahibi olmalarını teşvik etmesi gerektiğine dair önerisi, ataerkilliğin kurumsal seviyede nasıl aşılması gerektiğine dair ipuçları sunar.

Siyaset, kadın spor yöneticilerini çeşitli şekillerde önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, cinsiyet kotaları gibi siyasi baskılar, spor kurullarının cinsiyet kompozisyonu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Lesch vd., 2022). Buna ek olarak, kuruluşlardaki kadın ve kadın yönetici oranı, yönetsel stereotipleri etkileyerek kadınsı özelliklerin ve kadın liderlerin daha fazla tercih edilmesine yol açabilir (Stoker vd., 2011). Ayrıca, demokrasi seviyeleri spora katılımdaki cinsiyet farklılıklarını ılımlı hale getirmekte ve özellikle kadınlar için artan katılım oranlarıyla olumlu yönde ilişkilendirilmektedir (Valenti vd., 2019). Bu durum, siyasi faktörlerin kadın spor menajerleri için ortamın şekillendirilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu araştırmanın odaklandığı temel konu, olimpiik spor branşlarında görev yapan kadın spor yöneticilerinin kariyer yollarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklara yönelik çözüm önerileridir. Yapılan nitel analiz sonucunda, bu zorlukların altı ana tema altında toplandığı görülmüştür: Kadın Yöneticilerin Azlığına Neden Olan Faktörler, Kadın Yönetici Sayısının Artırılması için Adımlar, Yöneticilikte Önemli Beceriler, Yöneticilik Yolculuğundaki Zorluklar, Yükselmeyi Engelleyen Faktörler ve Ailenin Tutumu.

Bu temalar incelendiğinde, kadın yöneticilerin azlığının sadece toplumsal cinsiyet temelli ön yargılardan değil, aynı zamanda iş-özel yaşam dengesinin sağlanamaması, profesyonel deneyim ve eğitim fırsatlarının kısıtlı olması gibi profesyonel zorluklardan da

kaynaklandığı görülmektedir. Ayrıca, yöneticilikte önemli olan beceriler arasında mevzuat ve yönetmelik bilgisi, liderlik ve iletişim becerileri öne çıkmaktadır. Yöneticilik yolculuğundaki zorluklar, profesyonel çalışma ortamı zorlukları ve kariyer gelişim engelleri olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır.

Yükselmeyi engelleyen faktörler arasında içsel ve dışsal baskılar, toplumsal ve kültürel engeller ön plana çıkmakta; ailenin tutumu ise hem destekleyici hem de engelleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular ışığında, kadın spor yöneticilerinin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmek için, cinsiyet eşitliğini destekleyen politikaların ve uygulamaların geliştirilmesi, eğitim ve fırsat eşitliğinin sağlanması, iş-özel yaşam dengesinin korunması için esnek çalışma koşullarının oluşturulması ve aile desteğinin teşvik edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, spor yönetiminde cinsiyet eşitliğinin sağlanması ve kadın liderlerin potansiyellerini tam olarak kullanabilmeleri için mevcut engellerin üstesinden gelinmesine yönelik önemli bilgiler sunmaktadır. Bu bulgular, politika yapıcılar, spor federasyonları ve ilgili tüm taraflar için değerli bir kaynak oluşturarak, spor endüstrisinde daha adil ve kapsayıcı bir ortamın oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 20.10.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E.102380

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Örnek: Araştırmanın kurgu, yöntem, kuramsal yaklaşımlar ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, verilerin toplanması ve giriş bölümünün yazılması ile ilgili süreçler ikinci ve üçüncü yazar tarafından eşit olarak, İngilizce özet, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise dördüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adler, N.J. & Izraeli, D. N. (1988). *Women in management worldwide*. M.E. Sharpe, Inc.: A.B.D.
- Adriaanse, J. & Schofield, T. (2014). The impact of gender quotas on gender equality in sport governance. *Journal of Sport Management*, 28(5), 485-497. <https://doi.org/10.1123/jsm.2013-0108>
- Albu, S. (2019). Women's representation in management positions in ten romanian sports federations. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.54>
- Altındaş, S. & Ergin, A. (2018), Doküman İncelemesi, Ş. Aslan içinde, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Nicel-Karma-Nitel Tasarımlar İçin Bir Rehber* (s.82-104) Konya: Eğitim Yayınevi
- Anderson, M. (2020). The forgotten history of japanese women's history and the rise of women and gender history in the academy. *Journal of Women S History*, 32(1), 62-84. <https://doi.org/10.1353/jowh.2020.0007>
- Aytaç, S. (2000). “Çalışma Yaşamında Kariyer Yönetimi Planlaması Gelişimi ve Sorunları”. Epsilon Yayıncılık.
- Baransel, A. (1979), *Çağdaş Yönetim Düşüncesinin Evrimi, Cilt: I*. Avcıol Basım Yayın
- Barutçugil, İ. (2009). *Yüzyılda yönetim ve kadın yönetici*. Kariyer Yayınları.
- Baştuğ, G., Yılmaz, T., Bingöl, E., & Günel, İ. (2019). Investigation of appearance anxiety and the gender role in women's sports except for social gender norms. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 526-530. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.54.526.530>
- Bayrak, S. & Yücel, A. (2000). Kadın cinsiyet, yöneticilik ve güç bir paradoks mu?. 8. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*. Nevşehir.
- Brenner, O. C, Tomkiewicz, J. & Schein, V. (1989). “The relationship between sexrole stereotypes and requisite management characteristics revisited”. *Academy of Management Journal*, 32: 662- 6
- Chorow, N. (1978). Chodorow, N. (1978). Mothering, object-relations, and the female oedipal configuration. *Feminist Studies*, 4(1), 137–158. <https://doi.org/10.2307/3177630>.
- Demir, E.E. (2016). *Anonim Şirket Yönetim Kurulu Bünyesinde Oluşturulan Komiteler*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1984). Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 735–754. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.735>
- Elacqua, T. C., Beehr, T. A., Hansen, C. P., & Webster, J. R. (2009). Managers' beliefs about the glass ceiling: interpersonal and organizational factors. *Psychology of Women Quarterly*, 33(3), 285-294. <https://doi.org/10.1177/036168430903300304>
- Gilligan, C. (1979). Woman's place in man's life cycle. *Harvard Educational Review*, 49(4), 431–446. <https://doi.org/10.17763/haer.49.4.h13657354113g463>
- Gök, Y., & Sunay, H. (2010). Türkiye ve Fransa’da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 7-16.
- Gürbüz, S & Şahin F. (2018), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz*. Seçkin Yayıncılık.
- Henning, M. & Jardim, A. (1977). *The Managerial Woman*. Marion Boyars.
- Karaca Ç., A. (2011). *İş’te kadın olmak. (1. bs.)*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (1988) "Türkiye’de Spor Yöneticilerinin Eğitimi". *Gazi Eğitim Fak. Dergisi*, 357-383, Cilt: 4, Ankara
- Knoppers, A. & Anthonissen, A. (2007). Gendered managerial discourses in sport organizations: multiplicity and complexity. *Sex Roles*, 58(1-2), 93-103. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9324-z>
- Koca, C. (2011). Spor kurumlarının yönetim kademelerinde kadınların temsili. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.

- Koca, C. & Öztürk, P. (2015). Gendered perceptions about female managers in turkish sport organizations. *European Sport Management Quarterly*, 15(3), 381-406. <https://doi.org/10.1080/16184742.2015.1040046>
- Lesch, L., Kerwin, S., & Wicker, P. (2022). State politics and gender diversity in sport governance. *Economics of Governance*, 23(3-4), 385-409. <https://doi.org/10.1007/s10101-022-00275-0>
- Morrison, A. M., White, R. P., & Van Velsor, E. (1987). *Breaking the glass ceiling: Can women reach the top of America's largest corporations?*. Addison-Wesley Pub. Co.
- Namlı, H. (2005). *Konya ve Elâzığ illerinde faaliyet gösteren amatör spor kulüpleri yöneticilerinin iş doyum düzeyleri*. Konya Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. 2005; 9-10.
- Narin, M., Keskin, M. S., Kabamaklı, E. & Yıldız, S. (2022). Ataerkil Sistemin Kadın Sporcular Üzerine Etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 17-26.
- Rue, L. W., & Byars, L. L. (1983). *Management Theory and Application*. Irwin Inc., Illinois.
- Sağır, Z. (2021) *Kadın Yöneticilerin Kişisel Anlatıları Üzerinden Spor Yönetiminin Tahlihi: Türkiye Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Seggie, F.N. & Bayyurt, Y. (2017). *Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik ve Analizleri*, (2. Baskı), Anı Yayınları.
- Shamsieva, M. (2020). Achieving gender equality is a criterion for the development of society. *Epra International Journal of Multidisciplinary Research (Ijmr)*, 132-134. <https://doi.org/10.36713/epra4266>
- Sibson, R. (2010). "I was banging my head against a brick wall": exclusionary power and the gendering of sport organizations. *Journal of Sport Management*, 24(4), 379-399. <https://doi.org/10.1123/jsm.24.4.379>
- Spoor, J. & Hoyer, R. (2013). Perceived support and women's intentions to stay at a sport organization. *British Journal of Management*, 25(3), 407-424. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.12018>
- Stoker, J., Velde, M., & Lammers, J. (2011). Factors relating to managerial stereotypes: the role of gender of the employee and the manager and management gender ratio. *Journal of Business and Psychology*, 27(1), 31-42. <https://doi.org/10.1007/s10869-011-9210-0>
- Şerifoğlu, G. (2017). *A development based view to the problems that female executives face in work life: an intervention practice aiming to overcome glass ceiling syndrome* (Unpublished master's thesis). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tosun, K. (1992). *İşletme Yönetimi*. Savaş Yayınları.
- Valenti, M., Scelles, N., & Morrow, S. (2019). Elite sport policies and international sporting success: a panel data analysis of european women's national football team performance. *European Sport Management Quarterly*, 20(3), 300-320. <https://doi.org/10.1080/16184742.2019.1606264>
- Valiente, C. (2020). The impact of gender quotas in sport management: the case of spain. *Sport in Society*, 25(5), 1017-1034. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1819244>
- Wanneberg, P. L. (2011). The sexualization of sport: a gender analysis of swedish elite sport from 1967 to the present day. *European Journal of Women's Studies*, 18(3), 265-278. <https://doi.org/10.1177/1350506811406075>
- Wirth, L. (2001). "Breaking Through The Glass Ceiling". Women In Management, International Labour Office.



Validity and Reliability of the Turkish Version of the Short Sports Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes

Güleren SABUNCULAR^{1*}, Zehra Margot ÇELİK¹, Ayşe Hümeysra İSLAMOĞLU¹,
Ali ÖZÜAK², Sema ARSLAN KABASAKAL³, Şule AKTAÇ¹

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
İstanbul/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5922-295X>

<https://orcid.org/0000-0002-4622-9252>

<https://orcid.org/0000-0002-2138-5996>

<https://orcid.org/0000-0002-2158-5015>

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
İstanbul/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-1453-4946>

³Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4552-9640>

ORJINAL MAKALE

Abstract

This study aims to assess the validity and reliability of the Short Sports Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes (NUKYA), which was developed to evaluate the nutrition knowledge levels of athletes, in the Turkish population. The study was conducted on 355 athletes registered in the faculties of sports sciences at universities. The study was conducted in three stages. In the first stage, the language verification of the NUKYA scale was carried out. The second stage involved the test-retest application of this scale to all participants. Finally, "The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (NSKQ)" was applied to 103 athlete participants to determine its construct validity. The validity and reliability study of the scale was evaluated with the SPSS 29.0 package program. It was determined that there was a positive correlation between the total scores of the NSKQ and NUKYA questionnaires ($r = 0.379$, $p < 0.01$). The Cronbach α coefficient of the scale was calculated as 0.888 for the overall survey. Since the Cronbach α value of 59 items on the scale was below 0.888, no items were removed from the survey. When the test-retest reliability results of the scale were examined, a positive, moderate correlation was found for the total score ($r = 0.599$, $p < 0.001$). It seems that the NUKYA is a comprehensive measurement tool that includes 59 items and 4

sections. Based on its validity and reliability, it could be an effective way to assess the nutritional knowledge levels of Turkish athletes.

Keywords: *sports, sports nutrition, athlete's nutrition knowledge, nutrition*

Sporcular için Kısa Beslenme Bilgi Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği

Özet

Bu çalışma, sporcuların beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Sporculara Yönelik Kısa Sporcu Beslenme Bilgi Anketi'nin (NUKYA) Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Araştırma üniversitelerin spor bilimleri fakültelerine kayıtlı 355 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma üç aşamada gerçekleştirildi. İlk aşamada NUKYA ölçeğinin dil doğrulaması yapıldı. İkinci aşamada bu ölçeğin tüm katılımcılara test-tekrar test uygulaması yapılmıştır. Son olarak yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla "Sporda Beslenme Bilgi Anketi (NSKQ)" 103 sporcu katılımcıya uygulandı. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik çalışması SPSS 29.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. NSKQ ve NUKYA anketlerinin toplam puanları arasında pozitif korelasyon olduğu belirlendi ($r=0,379$, $p<0,01$). Ölçeğin Cronbach α katsayısı anketin geneli için 0,888 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan 59 maddenin Cronbach α değeri 0,888'in altında olduğundan hiçbir madde ankettten çıkarılmamıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik sonuçları incelendiğinde toplam puan arasında pozitif yönde orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur ($r=0,599$, $p<0,001$). NUKYA'nın 59 madde ve 4 bölümden oluşan kapsamlı bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Geçerlik ve güvenilirliğine dayanarak Türk sporcuların beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmenin etkili bir yolu olabilir.

Anahtar Kelimeler: *spor, sporcu beslenmesi, sporcu beslenme bilgisi, beslenme*

Introduction

Athletes are known to have specific nutritional requirements to meet the demands of physical training and optimize sports performance (Kerksick et al., 2018). In general, athletes require higher amounts of energy, protein, and carbohydrates as a result of high activity levels, intense training, and increased amounts of lean body mass compared to the non-athlete population (Slater and Phillips, 2013). Due to increased energy and special nutritional requirements, athletes may seek nutritional diversity, follow different types of diets, and take supplements to improve their sporting performance (Calella et al., 2017). Previous literature has shown that athletes often fail to meet appropriate nutritional recommendations for their training intensity. These studies reveal the importance of having adequate nutritional knowledge for athletes for both healthy lives and long-term sports careers (Calella et al., 2017; Jagim et al., 2019).

Nutritional knowledge is a modifiable indicator of nutritional behaviour, and nutritional practices are known to affect athletic performance. Therefore, there is great interest in the assessment of athletes' general and sports nutrition knowledge levels (Trakman et al., 2017). The focus of assessing general and sports nutrition knowledge is to increase awareness of proper eating habits and improve nutritional knowledge, thus helping to eliminate myths and misbeliefs related to nutrition in athletes (Calella et al., 2017). Increasing the level of awareness of nutritional knowledge positively affects the performance of athletes. In this context, scientifically validated tools are needed to assess and determine the nutritional knowledge levels of athletes according to their characteristics, such as culture, religion, and nationality (Kutlu et al., 2022). In studies, questionnaires on sports nutrition have been developed and validated to evaluate the level of knowledge and to analyze the effectiveness of nutrition education programmes (Trakman et al., 2017; Tam et al., 2020; Karpinski et al., 2022).

Short Sports Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes (NUKYA) is one of the questionnaires developed to assess the nutritional knowledge of athletes. The questionnaire focuses on topics considered a priority in the education of athletes and consists of sections assessing macronutrients, micronutrients, hydration and periodization. Unlike other similar validated questionnaires on sports nutrition knowledge, the NUKYA is very short and requires less time to complete as it can be answered in an average of 12 minutes (Vázquez-Espino et al., 2020). This study aimed to evaluate the validity and reliability of the Short Sports Nutrition

Knowledge Questionnaire for Athletes developed by Vázquez-Espino et al. (2020) in the Turkish population.

Materials and Methods

Study Design and Participants

This cross-sectional study was conducted between October 2023 and December 2023 with athletes registered in the faculties of sports sciences at universities.

This study was carried out in three stages. In the first stage, language validation was performed, in the second stage, the scale was applied to 355 athletes as test and retest, and in the third stage, the "Short Sport Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes" and the "The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (NSKQ)" were applied to 103 athletes to determine the construct validity.

Short Sports Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes

NUKYA which was developed in English and Spanish by Vázquez-Espino et al. (2020) in 2020 consists of 59 items and is divided into four sections: Macronutrients (29 items), micronutrients (19 items), hydration (8 items) and periodization (3 items). The questionnaire focuses on issues that are considered a priority in the training of athletes. The questionnaire does not include aspects such as supplement intake, weight control and alcohol consumption.

Scoring of the questionnaire: For questions 1-8, 10, and 16-20, each correct answer in the question options is scored as +1 point, an unanswered option is scored as 0 points and an incorrect answer is scored as -1 point. In multiple-choice questions (9, 11-15), the correct answer is evaluated as +1 point for the whole question, the wrong answer is evaluated as -1 point for the whole question, and 0 points if the question is not answered. The maximum score is 59 points and the minimum score is -59 points. To convert this questionnaire into a scoring from 0 to 100 points, it is suggested to apply the following formula:

$$y = 100 * (x + 59) / 118$$

There are 4 sections in the questionnaire:

Macronutrients (questions 1 to 8): 29 points (49.1 points on a 100-point scale)

Micronutrients (questions 9 and 17 to 20): 19 points (32.2 points on a 100-point scale)

Hydration (questions 10 to 13): 8 points (13.6 points on a 100-point scale)

Periodization (questions 14 to 16): 3 points (5.1 points on a 100-point scale) (Vázquez-Espino et al., 2020).

Language Validity

In the process of adapting the questionnaire for language validity, the translation-retranslation method was used (Prieto, 1992). The questionnaire was translated into Turkish by an academic who knew both languages well and then translated back into English by a native English-Turkish speaker who had not seen the original questionnaire. The translations were evaluated and the final version of the questionnaire was reviewed and approved by the researchers.

Content Validity

After the language adaptation of the questionnaire, the content validity of the questionnaire was carried out with the expert opinion method. For this, expert opinion was obtained from 10 academicians qualified in the field of sports nutrition. All the questionnaire items were evaluated by each expert through a 4-point Likert scale: relevance; 1 = 'not relevant' to 4 = 'truly relevant'; clarity; 1 = 'not clear' to 4 = 'very clear'. Necessary adjustments were made in line with expert opinions.

Convergent validity

For the determination of construct validity, the convergent validity method was used. The correlation between the "NUKYA" and the "NSKQ" was examined. For the correlation coefficient of at least 0.40 between the two variables to be significant with 80% power and 0.05 type I error, the scales were applied to 103 athletes (Bujang and Baharum, 2016).

The Turkish validity and reliability of the NSKQ scale developed by Trakman et al. (2017) was conducted by Çırak and Çakıroğlu (2019). The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire consists of 68 statements and 6 sub-dimensions titled weight control (3 statements), macronutrients (22 statements), micronutrients (12 statements), sports nutrition (11 statements), supplements (11 statements), and alcohol (9 statements). The items of the scale are multiple-choice and 3-point Likert type (agree-disagree-not sure; effective-not effective-not sure). Knowledge scores are calculated from the correct answers and the overall performance on the scale (68 statements were accepted as 100) is evaluated using the scoring system; "poor" knowledge (0-49%), "average" knowledge (50-65%), "good" knowledge (66-75%) and "excellent" knowledge (75-100%) (Çırak and Çakıroğlu, 2019).

In the examination of convergent validity, the relationship between the questionnaire scores was tested and evaluated by correlation analysis.

Extreme Group Comparison Analysis

To determine distinctiveness, t-values were calculated for the significance difference between the means of the questionnaire scores of the upper and lower groups for each section of the questionnaire. Total questionnaire scores ranged from low to high. The upper and lower groups were made up of 96 athletes, representing 27% of the total score. This method is often used to achieve greater statistical power in subsequent hypothesis testing. It can be used for power, standardized effect size, reliability, model specification and interpretability of results (Preacher et al., 2005).

Internal Consistency Reliability

After the questionnaire was adapted to Turkish, its internal consistency reliability was evaluated with Cronbach's α coefficient. The α coefficient should be at least 0.70, while values of 0.80 and above are considered very good and values of 0.90 and above are considered excellent (Kline, 2016). Test-retest measurement was evaluated for each section and the total score. Two weeks after the first application, the questionnaire was applied again to the same group. The intraclass correlation coefficient was calculated for the total score. Values less than 0.5, between 0.5 and 0.75, between 0.75 and 0.9, and greater than 0.90 are indicative of poor, moderate, good, and excellent reliability, respectively (Ercan and Kan, 2004; Koo and Li, 2016).

Ethical Approval

The study was conducted following the Declaration of Helsinki and approved by the Non-Interventional Clinical Studies Ethics Committee of Marmara University, Faculty of Health Sciences (Approval number: 28.09.2023/93). Written informed consent was obtained from all athletes who volunteered to participate in the study. During the current research, we acted within the framework of the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive".

Statistical analysis

The data was evaluated with the SPSS 29.0 package program. The conformity to normal distribution was checked with the one-sample Kolmogorov-Smirnov test. Item scores from the scale are given as mean (\bar{x}) and standard deviation (SD) values. For the correlation between NUKYA and NSKQ scores, the Pearson correlation was used and for the correlation between

the test and retest scores, Spearman correlation was used. For reliability analysis, the intraclass correlation test and unpaired *t*-test were used. For all analyses, a significance level of $p < 0.05$ was used.

Results

To determine the reliability of the scale, 355 athletes were included. The mean age of these athletes was 20.0 ± 2.2 years and 55.2% of them were male. To determine the validity, 103 athletes were included. The mean age of these athletes was 20.0 ± 2.1 years and 61.2% were male.

Convergent validity

Convergent validity was assessed by determining the correlation coefficients between the NSKQ total scores and the NUKYA total scores. A positive correlation was found between the total scores ($r = 0.379$, $p < 0.01$). (Table 1)

Table 1

Correlation of the Short Sport Nutrition Knowledge Questionnaire for Athletes with the The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (n=103)

Scale	r	p	%95 CI
NSKQ	0.379	< 0.001	0.201 - 0.534

P < 0.05 considered as statistically significant. *P* values are calculated using Pearson Correlation tests. r: Pearson correlation coefficient, 95% CI: A range of values that you can be 95% certain contains the true mean of the population.

Extreme Group Comparison Analysis

Table 2 shows the significant difference between the means of the Upper-Lower 27% groups of the section and total scores. The difference between the Upper-Lower 27% groups was statistically significant in all sections and total score ($p < 0.001$).

Table 2

T-test results for score means of %27 of lower groups and %27 of upper group of the questionnaire (n=96)

Section/Total	Group	Mean±SD	t	p
Macronutrients	Upper	14.84±3.71	-23.747	< 0.001
	Lower	3.23±3.04		
Micronutrients	Upper	5.72±2.72	-12.366	< 0.001
	Lower	0.85±2.73		
Hydration	Upper	2.79±2.13	-7.087	< 0.001
	Lower	0.61±2.12		
Periodization	Upper	2.02±1.18	-5.619	< 0.001
	Lower	0.83±1.70		
Total Score	Upper	25.38±3.63	-36.522	< 0.001
	Lower	5.53±3.89		

Values are expressed as mean ± SD. *P* < 0.05 considered as statistically significant. *P* values are calculated using Independent Sample T Tests.

Table 3

Correlation and Cronbach's α for the items (n=355)

Items	Mean \pm SD	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M1	1.88 \pm 0.60	0.142	0.875
M2	1.88 \pm 0.81	0.278	0.873
M3	1.66 \pm 0.79	0.312	0.873
M4	1.19 \pm 0.52	0.300	0.873
M5	1.90 \pm 0.79	0.308	0.873
M6	1.90 \pm 0.76	0.291	0.873
M7	1.56 \pm 0.77	0.309	0.873
M8	1.17 \pm 0.51	0.256	0.873
M9	1.75 \pm 0.79	0.318	0.872
M10	2.02 \pm 0.37	0.267	0.874
M11	1.91 \pm 0.95	0.270	0.873
M12	1.88 \pm 0.67	0.213	0.874
M13	1.06 \pm 0.30	0.278	0.874
M14	1.65 \pm 0.76	0.228	0.874
M15	1.87 \pm 0.65	0.254	0.873
M16	2.14 \pm 0.51	0.281	0.873
M17	2.06 \pm 0.56	0.290	0.873
M18	1.58 \pm 0.77	0.256	0.873
M19	1.18 \pm 0.55	0.068	0.875
M20	2.06 \pm 0.45	0.229	0.874
M21	2.04 \pm 0.69	0.438	0.871
M22	1.83 \pm 0.79	0.516	0.870
M23	1.92 \pm 0.79	0.425	0.871
M24	1.87 \pm 0.80	0.448	0.871
M25	1.92 \pm 0.82	0.493	0.870
M26	1.68 \pm 0.85	0.447	0.870
M27	2.08 \pm 0.77	0.485	0.870
M28	2.15 \pm 0.58	0.505	0.871
M29	1.71 \pm 0.86	0.442	0.871
M30	1.50 \pm 0.74	0.175	0.874
M31	1.83 \pm 0.85	0.222	0.874
M32	2.01 \pm 0.44	0.265	0.873
M33	1.72 \pm 0.90	0.279	0.873
M34	1.95 \pm 0.72	0.289	0.873
M35	2.12 \pm 0.45	0.226	0.874
M36	2.06 \pm 1.16	0.228	0.875
M37	2.79 \pm 1.25	0.099	0.878
M38	4.05 \pm 1.31	0.267	0.875
M39	1.62 \pm 1.09	0.245	0.874
M40	4.35 \pm 1.33	0.002	0.881
M41	1.33 \pm 0.61	0.191	0.874
M42	1.54 \pm 0.75	0.267	0.873
M43	1.56 \pm 0.72	0.226	0.874
M44	2.25 \pm 0.86	0.328	0.872
M45	1.47 \pm 0.82	0.418	0.871
M46	1.36 \pm 0.75	0.396	0.871
M47	1.99 \pm 0.86	0.374	0.872
M48	1.33 \pm 0.71	0.418	0.871
M49	2.08 \pm 0.82	0.469	0.870
M50	2.24 \pm 0.50	0.484	0.871
M51	2.26 \pm 0.54	0.463	0.871
M52	1.72 \pm 0.82	0.353	0.872
M53	1.81 \pm 0.86	0.440	0.871
M54	1.73 \pm 0.88	0.351	0.872
M55	1.16 \pm 0.52	0.409	0.872

M56	1.92±0.87	0.415	0.871
M57	1.33±0.69	0.379	0.872
M58	2.28±0.53	0.525	0.871
M59	2.06±0.73	0.405	0.871

Values are expressed as mean ± SD.

Cronbach's α coefficient, which gives the internal consistency of the items that make up the questionnaire, was calculated as 0.888 for the overall questionnaire. The correlation and Cronbach's α values for items are shown in Table 3. The values for items ranged between 0.870 and 0.878, since all 59 items have Cronbach's α below 0.888, there is no need to remove any item from the questionnaire.

The test-retest reliability results for the sections and the total score of the 355 athletes are shown in Table 4. Correlation coefficients were calculated and found to be positively moderate for the total score ($r = 0.599$, $p < 0.001$).

Table 4

Test-retest measurement for each section and total score (n=355)

Section/Total	Test Mean ± SD	Retest Mean ± SD	r	p
Macronutrients	7.93 ± 5.20	8.36 ± 5.71	0.554	< 0.001
Micronutrients	2.59 ± 3.34	2.07 ± 3.79	0.407	< 0.001
Hydration	1.37 ± 2.33	0.96 ± 2.37	0.408	< 0.001
Periodization	1.31 ± 1.52	1.22 ± 1.63	0.390	< 0.001
Total Score	13.20 ± 7.34	12.62 ± 8.53	0.599	< 0.001
Total Score*	61.18 ± 6.22	60.69 ± 7.23	0.599	< 0.001

Values are expressed as mean ± SD. $P < 0.05$ considered as statistically significant. P values are calculated using Spearman Correlation Tests. r: Spearman correlation coefficient. *Score formulated as 0 - 100 points.

Discussion

To investigate the relationship between nutritional knowledge and dietary habits in athletes, validated tools are needed to assess nutritional knowledge in this population (Trakman et al., 2017). This study aimed to determine the validity and reliability of the Short Sports Nutrition Knowledge Questionnaire (NUKYA) for Athletes in Turkish, thus providing a compact sports nutrition questionnaire needed in the field to be introduced to the literature.

In this study, the validity and reliability of the NUKYA questionnaire developed by Vázquez-Espino et al. (2020) was examined on 355 participants consisting of Turkish athletes. The questionnaire aims to reveal the nutrition knowledge levels of athletes.

During the adaptation phase into Turkish, the questionnaire, which consists of 4 sections and 59 items, was first translated from the main form into Turkish and then back into English, and the necessary adjustments were made in line with expert opinions and reached its final Turkish format. Unlike other sports nutrition information surveys (Bujang and Baharum, 2016)

adapted to Turkish, NUKYA is a short questionnaire that can be completed in a short time. In addition, macronutrients, micronutrients, hydration, and periodization sections, can help athletes determine nutritional information in detail.

For the convergent validity of the questionnaire, correlation coefficients between NSKQ and NUKYA total scores were examined. There is a positive correlation between the total scores of the two questionnaires ($r = 0.379$, $p < 0.01$).

In Durnali's study, a statistically significant difference was found between the Upper-Lower 27% groups in all items, as in our study, which was an indication that items are good at differentiating individuals (Durnali, 2022).

The field of application may often affect the cut-off values for the reliability of questionnaires, because of this, generalization is not recommended. Internal consistency is recommended as 0.7 at minimum (Trakman et al. 2017; Parmenter and Wardle, 2000), whereas, a Cronbach's α value over 0.6 is also acceptable by some authors (Taber, 2018; Cronbach, 1951). Several questionnaires were presented as validated with a Cronbach's α value ranging between 0.6 – 0.7 (Nahar et al., 2019; Nackers et al., 2019). In a review, Contento indicates that for studies that measure nutrition knowledge, Cronbach's α values were reported mostly between 0.6 and 0.7 (Contento, 2008). In a validation study by Rosi and colleagues, about general and sports nutrition knowledge conducted with Italian adolescents, an acceptable internal consistency reliability, by Cronbach's α scores was revealed (0.684) (Rosi et al., 2020). In a study of Alsaffar, internal reliability for the scale (0.89) and the two sections which were "sources of nutrients" (0.88) and "diet-disease relationships" (0.81) were high. The other two sections which were "dietary recommendation" and "choosing everyday foods" had lower values for reliability (0.47 and 0.43, respectively) (Alsaffar, 2012). In our study, the Cronbach α internal consistency coefficient for the overall questionnaire was determined as 0.888 and item values are between 0.870-0.878. No items were removed from the questionnaire. The Cronbach α value is a statistical measure that ranges between 0 and 1. As the value approaches 1, the reliability of the scale increases (Büyüköztürk, 2002; Hayran and Hayran, 2018). For measuring knowledge structures, reliability estimates of 0.70 or greater indicate the sufficient reliability of the test (Axelson and Brinberg, 1992). This suggests that the current questionnaire is reliable and can effectively measure nutritional knowledge in athletes.

To measure the test-retest reliability of the NUKYA questionnaire, the Turkish form was applied to athletes studying at universities at two-week intervals. As a result of the

application, the consistency coefficient for the entire questionnaire was calculated as $r = 0.599$. In line with the results obtained, the questionnaire has a positive and medium level of internal consistency. The results of the t-test of the test and retest indicated that this questionnaire was repeatable. In a similar study conducted with track and field athletes, the test and retest correlation was found as $r = 0.98$, $p < 0.05$ which demonstrates satisfactory internal reliability (Kline, 2015). In Furber and colleagues' study, the test and retest correlation was found to be high and consistent across the total test and retest correlation for the whole questionnaire was 0.98 (Fuber et al., 2017).

Conclusion

The NUKYA questionnaire is a valid and reliable tool to measure the nutritional knowledge of Turkish athletes. Since this questionnaire, which has been adapted into Turkish, is shorter than other questionnaires, its use may create an advantage in terms of time. Moreover, it is thought that this questionnaire can provide more accurate information since it has a short measurement period, which can increase the athlete's focus on the questions. With these Turkish-adapted questionnaires, dietitians, clinicians, coaches, sports scientists and researchers will be provided with detailed information about the nutritional knowledge of athletes and the effectiveness of nutrition education intervention studies to increase nutritional knowledge can be evaluated effectively.

Conflict Declaration

The author(s) have no declaration of conflict regarding the research.

References

- Alsaffar, A. A. (2012). Validation of a general nutrition knowledge questionnaire in a Turkish student sample. *Public health nutrition*, 15(11), 2074-2085.
- Axelsson, M. L., and Brinberg, D. (1992). The measurement and conceptualization of nutrition knowledge. *Journal of Nutrition Education*, 24(5), 239-246.
- Bujang, M. A., and Baharum, N. (2016). Sample size guideline for correlation analysis. *World*, 3(1), 37-46.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (Data Analysis Handbook for Social Sciences). *Pegem Yayıncılık*, 179-180.
- Calella, P., Iacullo, V. M., and Valerio, G. (2017). Validation of a general and sport nutrition knowledge questionnaire in adolescents and young adults: GeSNK. *Nutrients*, 9(5), 439.
- Contento, I. (2008). Review of nutrition education research in the Journal of Nutrition Education and Behavior, 1998 to 2007. *Journal of nutrition education and behavior*, 40(6), 331-340.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Çırak, O., and Çakıroğlu, F. P. (2019). Sporcu beslenme bilgisi ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması (The validity and reliability study of the Turkish version of the Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire).. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 35-49.
- Durnali, M. (2022). The Development and Validation of Technological Leadership Behavior Instrument for School Principal. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(2), 210-221.
- Ercan, I., and Kan, I. (2004). Reliability and validity in the scales. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-6.
- Furber, M. J. W., Roberts, J. D., and Roberts, M. G. (2017). A valid and reliable nutrition knowledge questionnaire for track and field athletes. *BMC nutrition*, 3, 1-7.
- Hayran, M., and Hayran, M. (2018). Sağlık Araştırmaları İçin Temel İstatistik (Basic Statistics for Health Research). Ankara: Omega Araştırmaları.
- Hinton, P. S., Sanford, T. C., Davidson, M. M., Yakushko, O. F., and Beck, N. C. (2004). Nutrient intakes and dietary behaviors of male and female collegiate athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(4):389-405.
- Hoogenboom, B. J., Morris, J., Morris, C., and Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American journal of sports physical therapy: NAJSPT*, 4(3),139.
- Jagim, A. R., Zabriskie, H., Currier, B., Harty, P. S., Stecker, R., and Kerksick, C. M. (2019). Nutrient Status and perceptions of energy and macronutrient intake in a Group of Collegiate Female Lacrosse Athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 43.
- Karpinski, C. A., Dolins, K. R., and Bachman, J. (2019). Development and validation of a 49-Item Sports Nutrition Knowledge Instrument (49-SNKI) for adult athletes. *Topics in Clinical Nutrition*, 34(3), 174-185.
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R. et al. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the international society of sports nutrition*, 15(1), 38.
- Kline, P. (2015). *Personality (Psychology Revivals): Measurement and Theory*. Routledge.
- Kline, R. (2016). *Principles and Practices of Structural Equation Modeling*, 4th ed. New York: The Guilford Press.
- Koo, T. K., and Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of chiropractic medicine*, 15(2), 155-163.
- Kutlu, M., Cintesun, E. E., Ugur, H., and Tosun, M. I. (2022). Validation and implementation of general and sport nutrition knowledge questionnaire for university students and athletes. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 40(4), 77-88.

- Nackers, F., Roederer, T., Marquer, C., Ashaba, S., Maling, S., Mwanga-Amumpaire, J., et al. (2019). A screening tool for psychological difficulties in children aged 6 to 36 months: cross-cultural validation in Kenya, Cambodia and Uganda. *BMC pediatrics*, 19(1), 1-11.
- Nahar, B., Hossain, M., Ickes, S. B., Naila, N. N., Mahfuz, M., Hossain, D., et al. (2019). Development and validation of a tool to assess appetite of children in low income settings. *Appetite*, 134, 182-192.
- Parmenter, K., and Wardle, J. (2000). Evaluation and design of nutrition knowledge measures. *Journal of Nutrition Education*, 32(5), 269-277.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., MacCallum, R. C., and Nicewander, W. A. (2005). Use of the extreme groups approach: a critical reexamination and new recommendations. *Psychological methods*, 10(2), 178.
- Prieto, A.J. (1992). A method for translation of instruments to other languages. *Adult Educ Q* 43, 1-14.
- Rosi, A., Ferraris, C., Guglielmetti, M., Meroni, E., Charron, M., Menta, R., et al. (2020). Validation of a general and sports nutrition knowledge questionnaire in Italian early adolescents. *Nutrients*, 12(10), 3121.
- Slater, G., and Phillips, S. M. (2013). Nutrition guidelines for strength sports: sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. Ronald, J.M., Susan, M.S., (Eds.). *Food, Nutrition and Sports Performance III*. Routledge, pp. 67-77.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in science education*, 48, 1273-1296.
- Tam, R., Beck, K. L., Gifford, J. A., Flood, V. M., and O'Connor, H. T. (2020). Development of an electronic questionnaire to assess sports nutrition knowledge in athletes. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(7), 636-644.
- Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoyer, R., and Belski, R. (2017). Developing and validating a nutrition knowledge questionnaire: key methods and considerations. *Public health nutrition*, 20(15), 2670-2679.
- Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoyer, R., and Belski, R. (2017). The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): development and validation using classical test theory and Rasch analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 26.
- Valliant, M. W., Pittman Emplainscourt, H., Wenzel, R.K., and Garner, B.H. (2012). Nutrition education by a registered dietitian improves dietary intake and nutrition knowledge of a NCAA female volleyball team. *Nutrients*, 4(6), 506-516.
- Vázquez-Espino, K., Fernández-Tena, C., Lizarraga-Dallo, M. A., and Farran-Codina, A. (2020). Development and validation of a short sport nutrition knowledge questionnaire for athletes. *Nutrients*, 12(11), 3561.



Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

Berk Hakan YILMAZ¹, Durmuş YETİM¹, Murat ÖZDEMİR¹, Yunus ÜZER², Ebru GÜL³

¹Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kastamonu/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6688-648X>

<https://orcid.org/0009-0003-4762-569X>

<https://orcid.org/0009-0002-7441-3038>

²Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-3221-9253>

³Siirt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Siirt/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0007-4300-983X>

ORJINAL MAKALE

Özet

Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilen bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme yöntemi kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup bu bağlamda örneklem grubunu ise 155'i erkek, 115'i kadın olmak üzere toplamda 270 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri ve Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sınırları içerisinde elde edilen veriler t-testi ve Pearson Korelasyon analizleri ile çözümlenmiştir. Gerçekleştirilen t-testi analizi sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Spor düzeyi değişkenine göre sporcu bilişsel esneklik envanterinde gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde ise spor düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yaş ve spor yaşı değişkenlerine ilişkin gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre ise yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde, spor yaşı değişkeni ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmanın amacına yönelik gerçekleştirilen spor müsabakası ruminasyonu ile sporcu bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Bilişsel esneklik, Ruminasyon

The Relationship Between Rumination and Cognitive Flexibility in Athletes

Abstract

This research, conducted to examine the relationship between rumination and cognitive flexibility in athletes, employed the quantitative research method of correlational survey model. The sampling method utilized was snowball sampling, resulting in a sample group comprising a total of 270 athletes, with 155 being male and 115 female. The data collection instruments used in the study were the "Personal Information Form," "Athlete Cognitive Flexibility Inventory," and "Sports Competition Rumination Scale." The data obtained within the scope of the research were analyzed using t-tests and Pearson Correlation analyses. According to the results of the t-test analysis, no significant difference was found between groups based on gender variable. However,

significant differences were observed among groups in terms of athlete cognitive flexibility inventory based on the sports level variable, indicating that professional athletes demonstrated higher levels of cognitive flexibility compared to amateur athletes. On the other hand, no significant difference was found among groups based on the sports competition rumination scale according to the sports level variable. Analysis results related to age and sports age variables revealed a low-level negative relationship between age and sports competition rumination, as well as a low-level positive relationship between sports age and cognitive flexibility. The study concluded that there is a low-level significant positive relationship between sports competition rumination and athlete cognitive flexibility, aligning with the research objective.

Keywords: Athlete, Cognitive flexibility, Rumination

Giriş

Spor, fiziksel ve bilişsel süreçleri karmaşık bir şekilde entegre ederek, insan çabalarını benzersiz bir şekilde yansıtan kendine özgü bir doğaya sahiptir (Yavuz ve İlhan, 2023; Martin-Rodriguez vd., 2024). Bu karmaşık süreçleri anlamada yardımcı olacak kavramlardan biri bilişsel esneklik kavramıdır. Bilişsel esneklik kavramı, günlük yaşamda karşılaşılan olaylar ve insan davranışlarına yönelik birden fazla alternatif oluşturabilme, farklı durumlara birden fazla çözüm yolu sunabilme, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2009). Aynı zamanda çevresel değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme yatkınlığı ve aynı zamanda çeşitli bilişsel yaklaşımları fark edebilme yeteneği olarak da bilinmektedir (Lezak, 1995; Lovden vd, 2010; Tingaz, 2020). Spor ortamında güçleşen şartlar altında, sürekli değişen koşullara yanıt verebilmek, anlık kararlar alabilmek, oyun stratejisini geliştirebilmek oldukça önem arz etmektedir. Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir'e (2023) göre spor müsabakaları esnasında sporcuların karar esneklikleri, kriz yönetim süreçleri ve yenilikçi yollar edinebilme noktasında düzeylerinin ölçülebilmesinin önem arz etmektedir. Sporcuların bilişsel esnekliklerinin artırılması ile stres ve baskı altındaki süreçlerde daha etkili kararlar alabilecekleri, oyunun gidişatına göre hızlı bir şekilde adapte olabilecekleri, takım için dinamikleri daha iyi anlamlandırabilecekleri ve en iyi performanslarını sergilemelerine katkıda bulunabileceği ve ifade edilmektedir (Akyol ve Taşkiran, 2023; Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir 2023).

Sporcu performans fiziksel gelişimin yanı sıra sporcunun ruhsal ve psikolojik gelişiminden de etkilenmektedir. Sporcu performansı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlardan biri de olumsuz takıntı ve düşünceler olarak değerlendirilmektedir. Bu durum kontrol altına alınmadığı sürece sporcuların hem zihinsel hem de fizyolojik sağlıkları üzerinde olumsuz duruma sebebiyet oluşturabilecektir (Zhang, 2022; Karafil ve Pehlivan, 2023; Ceyhun, Yılmaz, Dokuzoğlu ve Karacan-Doğan, 2023). Psikolojik olarak sağlıklı oldukları düşünülen

çoğu başarılı sporcuda bile; kaygı, olumsuz duygular, başarısız olma korkusu, etkisiz düşünme gibi sporcu performansını olumsuz olarak etkileyebilecek içsel süreçler yaşanabilmektedir (Birrer, Röthlin, ve Morgan, 2012). Olumsuz düşüncelerin sık sık zihinde tekrarlanması bireylerin sportif performanslarını olumsuz etkileyebilmektedir (Öntürk, 2023; Karafil ve Pehlivan, 2023). Spor ortamında, geçmişe yönelik bir şekilde sürekli kendini tekrarlayarak yenilenen bu düşünceler ruminasyon kavramı ile ifade edilmektedir (Roy, Memmert, Frees, Pretz ve Noël, 2016). Aynı zamanda ruminasyon endişe ile birlikte tekrarlayan olumsuz düşünme olarak da tanımlanmıştır (Ehring ve Watkins, 2008). Bu zorlu içsel süreçler ile başa çıkabilmede bilişsel esneklik kavramının önemli olduğu söylenebilmektedir. Nitekim literatürde bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ile bireylerin farklı bakış açıları kabul etmesi ve bunlara uyum sağlanması beklendiği ifade edilmektedir. Ayrıca olumsuz düşünce eğilimini azaltır ve ironik zihinsel süreçlerin oluşmasını önleyebileceği düşünülmektedir (Lundgren vd, 2021; Birrer vd, 2012). Literatürden elde edilen bilgiler ışığında spor ortamında karşılaşılan ruminasyonun performans üzerinde etkileri olduğu görülmektedir (Roy, 2016; Josefsson vd., 2017; Michel-Kröhler, Krys ve Berti, 2021; Tingaz ve Çakmak, 2021). Bir diğer kavram olan bilişsel esnekliğin ise sporcuların performanslarını korumaya ve artırmaya destek sağladığı anlaşılmaktadır. Bu iki kavramdan yola çıkarak gerçekleştirilen araştırmada sporcuların karmaşık süreçleri kavramada ihtiyaç duyduğu bilişsel esneklik kavramı ile spor müsabakası ruminasyonu arasında ilişki olup olmadığını anlamak bu araştırmanın nihai amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama, “*iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişiklik gösteren değişim varlığı ya da derecesini ölçmeyi amaçlayan bir yöntemdir*” (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini aktif olarak spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise kartopu örnekleme yöntemi ile dahil edilen 115’i kadın, 155’i erkek olmak üzere 270 sporcu oluşturmaktadır. Evrenini temsil edecek örneklem grubunu seçim yönteminde kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Yuvarlandıkça büyüyen kartopuna benzetilen bu yöntemde araştırma için veri toplanan bireyler araştırmacıyı daha sonraki

katılımcılara yönlendirmekte ve böylelikle örneklem hacminin büyümesine olanak sağlamaktadır (Baştürk ve Baştepe, 2013).

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		S	%
Cinsiyet	Kadın	115	42,6
	Erkek	155	57,4
Spor Türü	Takım Sporları	140	51,9
	Bireysel Sporlar	130	48,1
Spor Düzeyi	Amatör	205	75,9
	Profesyonel	65	24,1
	Toplam	270	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 155'inin (%57,4) erkek katılımcılardan 115'inin (%42,6) kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Katılımcı grubun 140'ının (%51,9) takım sporları sporcusu 130'unun (%48,1) ise bireyler sporlar sporcusu olduğu görülmektedir. Katılımcı grupta yer alan bireylerin 205'inin (%75,9) amatör sporcusu 65'inin (%24,1) ise profesyonel sporcusu olduğu tabloda görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri yöntemde belirtildiği üzere kartopu örnekleme yöntemi ile katılımcılardan “Google Formlar” aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından oluşturulan ölçek formu katılımcılara çevrimiçi ortamdan aktarılmıştır. Gönüllü olarak araştırmayı kabul eden katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesine yönelik gerekli izinler Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'n dan 10.01.2024 tarih ve 1/1 sayılı karar neticesinde alınmıştır. Araştırma sınırları içerisinde “Kişisel Bilgi Formu, “Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği” olmak üzere 3 adet veri toplama aracından faydalanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” yaş, cinsiyet, spor türü, spor düzeyi ve spor yaşı olmak üzere 5 sorudan oluşmaktadır.

Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan ölçek Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir (2023) tarafından sporcular için uyarlanmıştır. Orijinal envantere yer alan 20 madde ve 2 alt boyut (alternatifler ve kontrol) mevcut ölçekte de aynı şekilde oluşmaktadır. Envanter 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler envantere ters puanlanmaktadır. Toplam puan üzerinden de değerlendirilebilen envanterin alternatifler alt boyutu Cronbach Alpha değeri ,91 kontrol alt boyutu Cronbach Alpha değeri ,84 envanterin kendisinin Cronbach Alpha değeri ise ,87 olarak tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen mevcut araştırmaya ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin alternatifler alt boyutunun ,89, kontrol alt boyutunun ,84, ölçeğin tamamına ilişkin değer ise ,89 olduğu tespit edilmiştir.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Michel-Kröhler, Kryz ve Berti (2021) tarafından geliştirilen Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan bu ölçek 6 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeğe ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha değeri ise ,87 olarak tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen mevcut araştırmada ise Cronbach alpha değeri ,84 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma sınırları içerisinde elde edilen veriler SPSS 23 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Uç değer olarak tespit edilen 11 veri araştırma analizleri gerçekleştirilmeden çıkartılmıştır. Demografik değişkenlere betimsel tabloların oluşturulması sürecinde frekans ve yüzde analizleri gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin ardından verilerin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenip bu değerlerin +2 ile -2 arasında dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde cinsiyet, spor türü ve spor düzeyi değişkenleri arasında farkların incelenmesinde t testi, yaş, spor yaşı ve ruminasyon ile bilişsel esneklik aralarındaki ilişkiyi incelemek amacı ile de korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan etik izin Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 10.01.2024 tarihli ve 1 karar sayılı etik komisyon onay belgesi alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya ilişkin değişkenler arasındaki farkı inceleyebilmek adına t testi ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek adına da korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2

Cinsiyet değişkeni t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	Ss	t	p
Alternatifler	Kadın	115	51,00	7,76	268	,266	,790
	Erkek	155	50,76	7,05			
Kontrol	Kadın	115	25,64	5,55	268	-,062	,950
	Erkek	155	25,68	5,03			
Bilişsel Esneklik	Kadın	115	76,65	11,39	268	,152	,879
	Erkek	155	76,45	10,14			
SMRÖ	Kadın	115	21,11	4,96	268	-1,632	,104
	Erkek	155	22,07	4,67			

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine yönelik gerçekleştirilen t testi analizi sonuçlarına göre alternatifler ve kontrol alt boyutları, bilişsel esneklik envanteri ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 3

Spor türü değişkeni t-testi sonuçları

	Spor Türü	n	\bar{X}	S	Ss	t	p
Alternatifler	Takım Sporları	140	50,53	7,02	268	-,776	,438
	Bireysel Sporlar	130	51,23	7,68			
Kontrol	Takım Sporları	140	25,67	5,35	268	,015	,988
	Bireysel Sporlar	130	25,66	5,16			
Bilişsel Esneklik	Takım Sporları	140	76,20	10,46	268	-,526	,599
	Bireysel Sporlar	130	76,89	10,92			
SMRÖ	Takım Sporları	140	21,21	4,75	268	-1,606	,109
	Bireysel Sporlar	130	22,15	4,85			

Tablo 3 incelendiğinde spor türü değişkenine yönelik gerçekleştirilen t-testi analizi sonuçlarına göre alternatifler ve kontrol alt boyutları, bilişsel esneklik envanteri ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde takım sporları ile bireysel sporlar değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4

Spor Düzeyi Değişkenine Yönelik t-testi Sonuçları

	Spor Düzeyi	n	\bar{X}	S	Ss	t	p
Alternatifler	Amatör	205	50,1854	7,27	268	-2,753	,006*
	Profesyonel	65	53,0308	7,20			
Kontrol	Amatör	205	25,5366	5,10	268	-,722	,471
	Profesyonel	65	26,0769	5,69			
Bilişsel Esneklik	Amatör	205	75,7220	10,76	268	-2,244	,026*
	Profesyonel	65	79,1077	10,03			
SMRÖ	Amatör	205	21,4146	4,82	268	-1,531	,127
	Profesyonel	65	22,4615	4,74			

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde spor düzeyi değişkenine yönelik gerçekleştirilen t-testi analizi sonuçlarına göre alternatifler alt boyutunda ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır (p<.05). Kontrol alt boyutu ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (p>.05).

Tablo 5

Yaş ve Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Alternatifler	Kontrol	Bilişsel Esneklik	SMRÖ
Yaş	r	,028	,096	,066	-,156*
	p	,645	,117	,276	,010*
Spor Yaşı	r	,166**	,132*	,179**	,028
	p	,006*	,030*	,003*	,642

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<.05). Alternatifler ve kontrol alt boyutu ve bilişsel esneklik envanteri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>.05). Spor yaşı değişkeni ile alternatifler ve kontrol alt boyutlarında ve bilişsel esneklik envanteri pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (p<.05). Spor yaşı değişkeni ile spor müsabakası ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (p>.05).

Tablo 6

Korelasyon Analizi Sonuçları

		Alternatifler	Kontrol	Bilişsel Esneklik
SMRÖ	r	,313**	-,101	,166**
	p	,000	,097	,006

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile bilişsel esneklik envanteri, alternatifler alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir (p<.05). Spor müsabakası ruminasyon ölçeği ile bilişsel esneklik envanteri arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<.05).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Gerçekleştirilen bu araştırmada sporcularda bilişsel esneklik ile spor müsabakası ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmada yaş, spor yaşı değişkenleri ile bilişsel esneklik ve spor müsabakası ruminasyonu arasındaki ilişki ve bilişsel esneklik ile spor müsabakası ruminasyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Cinsiyet, spor türü ve spor düzeyi değişkenlerine göre de bilişsel esneklik ve spor müsabakası ruminasyon puanlarındaki fark düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenlerine göre bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmektedir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve spor müsabakası ruminasyonları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Bilişsel esneklik ve ruminasyon kavramları bilişsel süreçten oluşmaktadır. Cinsiyet değişkeninin biyolojik bir faktör olduğu düşünüldüğünde bilişsel esneklik ve ruminasyon üzerinde doğrudan bir etkisinin gözlenmemesi olası bir sonuçtur. Bilişsel süreçler üzerinde genetik faktörlerin etkileri doğrudan olmayabilir. Bununla birlikte dolaylı olarak karşımıza çıkması ise muhtemeldir. Spor ortamında da bilişsel süreçlerin yönetiminde bireylerin deneyimleri, yetenekleri, çalışma süreleri gibi spora yönelik çabaları ön plana çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren, cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik arasında farklılık tespit edilemeyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Aslan, 2018; Kara, Kara ve Özsarı, Yazıcı ve Mergan, 2022; 2022; Yılmaz, İnce ve Kırımoğlu, 2020; Kara, Çetin, Dönmez ve Çağın, 2020; Karadağ, 2023; Menteş ve Saygın, 2019, Güngör ve Esentürk, 2020). Bununla birlikte

literatürde cinsiyet değişkenine göre ruminasyonda farklılık göstermeyen çalışmaların olduğu da görülmektedir (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023).

Araştırmaya katılan bireylerin spor türü değişkenlerine göre de bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ve spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu görülmektedir. Katılımcıların takım sporu veya bireysel sporlar ile uğraşmaları bilişsel esneklik ve ruminasyonda bir fark oluşturmamaktadır. Bu durumun açıklanmasında bireylerin sahip oldukları bireysel farklılıklar rol oynayabilmektedir. Her bireyin yaşantıları, deneyimleri, tecrübeleri, hedefleri ve motivasyonları bilişsel süreçlerin oluşumunda etkin rol oynamaktadır. Dolayısıyla gerçekleştirilen araştırmada bireylerin takım sporları ya da bireysel spor yapmaları bu durumu açıklamada doğrudan etkin bir rol oynamadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde konu ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ancak bununla birlikte yapılan araştırmalar incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren araştırmaların var olduğu da bilinmektedir (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023; Karadağ, 2023; Kaya, 2022; Kara, Kara ve Özsarı, 2022).

Araştırmaya katılan bireylerin spor düzeyi değişkenlerine göre bilişsel esneklik envanterinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Profesyonel olarak spor yapan bireylerin amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Profesyonel olarak spor yapan bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olmasında bireylerin spora bakışlarının etkisi olabileceği düşünülmektedir. Profesyonel sporcular spor aracılığı ile gelir elde ederek bir nevi meslek anlamında branşlarını icra etmektedirler. Amatör sporcular ise sağlık, rekreatif etkinlik, fiziksel aktivite vb. amaçlar ile bu işi gerçekleştirdikleri için odak noktalarının bu noktada ayrıldığı düşünülebilir. Dolayısıyla profesyonel sporcuların kaygıları, hedefleri ve amaçları amatör sporculardan ayrıldığı için bilişsel süreçler ile mücadele noktasında daha güçlü olmaları beklenmektedir. Bununla birlikte spor müsabakası ruminasyon ölçeğinde de gruplar arasında farklılık tespit edilemediği görülmektedir. Amatör sporcuların sportif müsabakaları bakış açıları ile mevcut araştırmada yer alan çalışma grubunun bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde konuya ilişkin gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenleri ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bununla birlikte

spor yaşı ile spor müsabakası ruminasyonu arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça spor müsabakası ruminasyonlarının azaldığı anlaşılmaktadır. Ek olarak katılımcıların yaş değişkenleri ile bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak spor yaşı değişkeni ile bilişsel esneklikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan hareketle araştırmaya katılan bireylerin yaş ile birlikte ruminatif düşüncelerinin azalması onların bilgi, tecrübe, deneyim, yönelim, istek ve arzuları gibi birçok nedene göre şekillenebilmektedir. Ancak spor yaşı ile artan bilişsel esneklikleri, bireylerin spora ayırdıkları süre, antrenman deneyimleri, spor yaşına ilişkin geliştirilen zihinsel dayanıklılıkları, motivasyonları, hedef ve yönelimleri, problem çözme becerileri gibi birçok durum bu durumun oluşmasında etkin rol oynayabilme durumundadır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren çalışmaların var olduğu görülmektedir (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023; Kara, Kara ve Özsarı, 2022; Kara, 2020; Kaya, 2022; Karadağ, 2023; Akyol ve Taşkıran, 2023).

Son olarak araştırmanın nihai amacına yönelik gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucuna göre katılımcı bireylerin spor müsabakası ruminasyonları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Spor müsabakası ruminasyonunun artması ile birlikte katılımcıların bilişsel esnekliklerinin de arttığı araştırma bulgularına göre yorumlanabilmektedir. Bilişsel esneklik kavramı müsabakalarda sporcuların kararlarını, kriz yönetimlerini, üretkenlik ve inovatif yollar bulma gibi davranışları içermektedir. Sporcuların stres ve baskı altında dahi olsa sağlıklı karar alabilmeleri yine bilişsel esneklik ile gelişmektedir (Yarayan, Turhan ve Tekkurşun-Demir, 2023). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Ruminasyon sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen, olumsuz tecrübe ve yaşantıların geçmişe bağlı olarak sürekli tekrar etmesini ifade etmektedir (Roy, Memmert, Frees, Pretz ve Noel, 2016). Buradan hareketle elde edilen bulgular neticesinde ruminasyon kavramının ortaya çıkması aslında sporcuların süreci yönetmelerine bağlı olarak bilişsel esnekliklerini artıran bir kavram olduğu yorumuna ulaşılmaktadır.

Ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi sporcu örnekleminde incelendiği bu araştırma kapsamında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve spor müsabakası ruminasyon düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve spor müsabakası ruminasyonları takım sporları ya da bireysel sporlar yapma değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri, spor düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Profesyonel spor yapan bireylerin amatör sporculara göre bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak spor düzeylerine göre, müsabaka ruminasyonunun farklılaşmadığı görülmektedir.
- Yaş değişkeni ile spor müsabakası ruminasyonu arasında negatif ilişki saptanmıştır. Katılımcı bireylerin yaşları arttıkça spor müsabakası ruminasyonlarının azaldığı varsayılmaktadır.

Öneriler

- Bağımlı değişkenler farklı parametreler ile yeni bir araştırmada incelenebilir,
- Farklı bir örneklem grubu ile daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabilir,
- Ruminasyon ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabilir,
- Bilişsel esneklik ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen daha geniş kapsamlı bir araştırma yapılabilir,
- Spesifik bir örneklem grubu üzerinden yeni bir araştırma gerçekleştirilebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 10.01.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 1

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akyol, G., & Taşkıran, C. (2023). Elit düzey güreşçilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 267-275. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1318148>
- Kara, M., Kara, N. Ş. Ve Özşarı, A. (2022). Spor Bilimlerinin üst biliş ve ruminatif düşüncelerinin kapsamının incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). Evren ve örneklem. İçinde S. Baştürk (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri*, (Ss. 129-159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Ceyhun, S., Yılmaz, S. H., Dokuzoğlu, G., & Karacan Doğan, P. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3).
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Güngör, N. B., & Esentürk, O. K. (2020). The effect of sports high school students'empathic tendency level on cognitive flexibility: A structural equality model. *International Journal Of Education Technology & Scientific Researches*, 5(11).
- Heath, M., & Shukla, D. (2020). A single bout of aerobic exercise provides an immediate “boost” to cognitive flexibility. *Frontiers in psychology*, 11, 1106.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebrat, J., Sevholte, S. & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Kara, N. Ş., Cetin, M., Dönmez, A., Çağın, M. (2020). The relationship between cognitive flexibility and the meaning of life: A research on the students of the faculty of sport sciences. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 22(1), 142-149. <https://doi.org/10.15314/Tsed.656672>
- Karadağ, C. C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi.
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1158522>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Lezak, M. D. (2004). *Neuropsychological Assessment*. Oxford University Press, Usa.
- Lövdén, M., Bäckman, L., Lindenberger, U., Schaefer, S., & Schmiedek, F. (2010). A theoretical framework for the study of adult cognitive plasticity. *Psychological Bulletin*, 136(4), 659.
- Lundgren T, Reinebo G, Fröjmark MJ, Jäder E, Näslund M, Svartvadet P, Samuelsson U and Parling T (2021) Acceptance and commitment training for ice hockey players: A randomized controlled trial. *Front. Psychol.* 12:685260. doi: 10.3389/fpsyg.2021.685260
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37.

- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., Ve Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers In Psychology*, 6.
- Tingaz, E. O. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
- Tingaz, E. O., & Çakmak, S. (2021). Do correlations between mindfulness components and rumination in student athletes support mindfulness training to reduce rumination?. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1409-1420.
- Yarayan, Y. E., Turhan, M. Ö., & Demir, G. T. (2023). Bilişsel esneklik envanterinin sporcular için uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/Gbesbd.1117950>
- Yazıcı, Ö. F., & Mergan, B. (2022). The predictive role of cognitive flexibility and cognitive control on aggression and anger in sports. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 522-536. <https://doi.org/10.38021/Asbid.1150357>
- Zhang, B. (2022). The impact of negative news on athletes' performance on the field. In 2021 International Conference On Public Art And Human Development (Icpahd 2021) (Pp. 67-70). Atlantis Press.



Sporcularda Hedef Bağlılığı Üzerine Bir Araştırma

Ömer Faruk KOCA¹

¹Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0009-5482-7947>

DERLEME

Özet

Spor alanındaki başarıyı artırmak hedeflendiğinde, sadece fiziksel değil psikolojik etkenlerin de önemli olduğunu Konter (2003)'de ortaya koymuştur. Locke ve ark.(1981) hedefleri "belirli bir zaman içinde, görevde kazanmaya özel standartlaşmış beceri" olarak tanımlarlar. Sonuç hedefleri, maçı veya müsabakayı kazanma, müsabaka sonucunda madalya kazanma ya da rakipten yüksek skora ulaşma gibi müsabaka sonucuna odaklanır. Sonuçta, rakibe üstün gelmek, sporcunun müsabaka içinde oyun becerisine ve yeteneğinin dışında sadece kişisel çabasına bağlıdır. Hedef belirlemenin üst seviyede performansı arttırdığının göstergesidir. Weinberg ve Gould Locke'un bir hedefi "bireyin başarmaya çalıştığı şeyin nesnesi veya bireyin eyleminin hedefi " olarak tanımladığını belirtmişlerdir. "Hedefler bizleri yeni daha yüksek ufuklara taşır. Gözlerimize odaklanmayı, zihnimize nişan almayı ve gücümüze amaç katarlar. Diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında da yapılan araştırmalar hedef belirlemenin verimin artması ve başarıya ulaşılması için önemli bir izlem olduğunu ortaya koymuştur (Horn, T., 2008; Singer, R., Hauseblas, H. & Janelle, C., 2001). Sporcu bir hedefe bağlandığında ise belirlenen hedef için gerekli gayreti ve çabayı göstermesine neden olabilmektedir. Sporcu bu durumda kişisel antrenman hedefleri belirleyerek performansını yüksek seviyelere çıkarabilir ve başarılı olmak konusunda sonuca hedefleri doğrultusunda varabilir. Hedef tayin edilme süreci tamamlandıktan sonra sporcu bir tür bağlılık geliştirir. Sporculara belirli bir hedef belirlendiğinde hedefe ulaşmak ve başarılı olmak için efor süresinin arttığı da görülmüştür. Hâlbuki hedeflenen beceriyi geliştirmek için çok uzun süreler çaba sarf etmek ve çalışmak gereklidir. Hedef belirlenmesi ve hedef bağlılığının olması neticesinde sporcunun uzun süreler pes etmeden, sıkılmadan, yılgınlık duymadan bu şutu başarılı gerçekleştirmek için çalışmasını sağlayabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor, Hedef, Hedef Bağlılığı.

A Research On Goal Commitment In Athletes

Abstract

Konter (2003) also revealed that when it is aimed to increase success in sports, not only physical but also psychological factors are important. Locke et al. (1981) define goals as "standardized skills specific to achievement in a task within a certain period of time". Result goals focus on the outcome of the competition, such as winning the match or competition, winning a medal at the end of the competition, or achieving a higher score than the opponent. Ultimately, being superior to the opponent depends only on the athlete's personal effort, apart from his playing skills and talents in the competition. It is an indication that goal setting increases high-level performance. Weinberg and Gould noted that Locke defined a goal as "the object of what the individual

seeks to achieve or the goal of the individual's action." "Goals take us to new, higher horizons. They enable our eyes to focus, our mind to aim and add purpose to our strength. Research in the field of sports, as in other fields, has revealed that goal setting is an important follow-up to increase efficiency and achieve success (Horn, T., 2008). ; Singer, R., Hauseblas, H. & Janelle, C., 2001). When the athlete is attached to a goal, it can cause him to show the necessary effort and effort for the determined goal. In this case, the athlete can increase his performance to high levels by setting personal training goals and achieve success in line with his goals. Once the goal setting process is completed, the athlete develops a form of commitment. It has also been observed that when a specific goal is set for athletes, the effort time to reach the goal and be successful increases. However, it is necessary to make efforts and work for a very long time to develop the targeted skill. As a result of goal setting and goal commitment, the athlete can work for a long time to successfully perform this shot without giving up, getting bored or feeling discouraged.

Keywords: *Sports, Goal, Goal Commitment.*

Hedef Kavramı

Hedef belirleme, bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynar. Bu hedefler, bireylerin kendilerini geliştirmelerine, ilerlemelerine ve yaşamlarını şekillendirmelerine olanak tanır. Bireyler, hayatın süregelen akışında kendilerine hedefler belirleyerek belirledikleri hedefi hayata geçirmek için emek ve çaba göstermeleri gerekmektedir. Bireyler yaşamları boyunca çok sayıda hedefleri olabilmektedir. Hedef belirleme, kişileri daha çalışkan hale getiren, iç güdülenme seviyesini yükselten, bilişsel olarak güdülenme durumu olarak tanımlanabilmektedir (Locke ve Latham, 1985, aktaran Toros vd., 2010). Yapılan çalışmalar hedef belirleyen bireylerin belirlemeyenlere göre, başarılı olma seviyesinin % 20 ile % 40 arasında farklılık olduğu göstermiştir (Lerner ve Locke, 1995, aktaran Toros vd., 2010) . Hedef belirleme sistemli, planlı ve ölçülebilir olmalıdır. Hedef belirleme farkına varılmış yeteneği artırır, görev bilincinin gelişimine ve ayarlanmasına olanak sağlar. Spor konusunda ise araştırmacılar ve uygulamacılar, genel olarak hedef belirlemenin, performans artırma tekniği olduğunda kanısında birleşmişlerdir. Locke ise hedef belirlemeyi “elde etmeye çalışılan şey” olarak tanımlamıştır. Motivasyonel olarak hedef belirleme motivasyonun yükseltilmesine arttıran bilişsel bir süreç olarak ortaya konulmaktadır (Burton ve Naylor, 2002).

Hedef belirleme ve belirlenen hedefe bağlanma sporcularda başarıya giden bir yol olarak görülebilir. Sporcular belirlenen hedeflere bağlandıklarında kendi spor dallarında yapılan yarışmalarda başarılı olma konusunda olumlu sonuçlar alabilmektedirler.

Sporcularda Hedef

Spor konusunda ise başarıya ulaşabilmek için hedef belirlemek ve o hedefe bağlı kalarak egzersizler gerçekleştirmenin önemini başarı elde etmiş sporcuların başarıya giden serüvenlerinden anlamak mümkündür. Sporcularda hedef belirleme sporcunun performans olarak şuanda nerede olduğunu ve uzaklık veya yakınlık olarak da hedefe ne kadar uzaklıkta veya yakında olduğunu gösterir. Sporcuyu antrene eden antrenör ve sporcu, performansını artırabilmek için kendilerine bir hedef belirlemelidir. Yapılan tüm sportif faaliyetlerde bireyler, kendilerine birer hedef belirlerler. Belirlenen bir hedefin sporda güdüsel yanı konusunda çalışmalar yapan önemli araştırmacılardan biri Burton'dur. Burton, bireylerin başarıya ulaşmalarında üç farklı hedefe sahip olabilecekleri üzerinde durmuştur. Bunlar: Yetenek yönelimliler, Görev yönelimliler, Sosyal uyum yönelimlilerdir (Koruç, 1996; Toros, 2001). Sporda, hem sporu icra eden sporcular hem de antrenörlerin, birlikte hedef

belirlemesinin, sporcu performansını arttırılabildiğine inanılabilir (Toros, 2001). Bu konuyu bir çalışma ile örneklendirmek gerekirse; hedef belirleme yöntemlerini kullanan yüzme branşı sporcuları, hem yüzme performanslarını arttırmış ve hem de kendi becerileri hakkındaki olumlu fikirlerini arttırmıştır (Gill,1986, aktaran Toros vd., 2010). Hedef belirleme alanında psikolojik araştırmalar, farklı laboratuvar ve alan tetkikleriyle endüstriyel ve organizasyonel alanlarda yapılmıştır. İlgili çalışmalardan çıktı olarak elde edilen sonuçlar, hedef belirlemenin performans üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Gould, 1993). Hedef belirleme araştırmalarının %90'ı hedef belirlemenin davranış üzerinde güçlü ve istikrarlı bir etkisi olduğunun ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould, 1995). Spor alanındaki başarıyı artırmak hedeflendiğinde, sadece fiziksel değil psikolojik etkenlerin de önemli olduğunu Konter (2003)'de ortaya koymuştur.

Egzersiz ve spor psikolojisinde genellikle öznel ve nesnel hedefler olarak ayrılır. Locke ve ark. (1981) hedefleri “belirli bir zaman içinde, görevde kazanmaya özel standartlaşmış beceri” olarak tanımlarlar. Sonuç hedefleri, maçı veya müsabakayı kazanma, müsabaka sonucunda madalya kazanma ya da rakipten yüksek skora ulaşma gibi müsabaka sonucuna odaklanır. Sonuçta, rakibe üstün gelmek, sporcunun müsabaka içinde oyun becerisine ve yeteneğinin dışında sadece kişisel çabasına bağlıdır. Hedef belirlemenin üst seviyede performansı arttırdığının göstergesidir. Kuruç (1996) hedef belirleme modellerine göre, belirlenecek hedeflerin sporcu için zorluk seviyesinin fazla olmaması gerektiğini, belirlenen hedefin zorluk seviyesinin fazla olmasının sporcuda aşırı zorlanmaya, stres ve dikkat dağınıklığına neden olabileceğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, spor alanında çalışma yapan sporcuların performansını yükseltmede hedef belirlemenin uygulanması konusunda esas oluşturmaktadır (Gould, 1993). Botwina ve Krawczynski (2003) araştırmaları sonucunda hedef belirlerlerken dikkat edilmesi gerekenler ise ; performans ve süreç hedefleri belirlemek, öznel hedefler belirlemek, çetin ve reel hedef belirlemek, kişisel olarak hedef bağlılığını arttırmak, süreç olarak uzun ve kısa vadeli hedef belirlemek, hedefleri yazıya dökmek, hedefte başarı için stratejiler geliştirmek, katılımcının kişiliğini göz ardı etmemek, hedef desteği almak, hedefler hakkında değerlendirmelerde bulunmak konuları önem arz etmektedir.

Sporda hedef sahibi olmak yaygın olarak kullanılan bir uygulamadır. Sporcunun; antrenörleri, sporcu aileleri ve öğretmenleri sporcu için eğer bir hedef belirlemezse dahi sporcular kendileri hedef belirlemektedirler. Uygulanan çalışmalarda hemen hemen her yaşta kategorisinden sporcunun performanslarını yükseltmek için kendileri için çeşitli hedefler

koyduğunu göstermektedir. Weinberg ve Gould Locke'un bir hedefi "bireyin başarmaya çalıştığı şeyin nesnesi veya bireyin eyleminin hedefi " olarak tanımladığını belirtmişlerdir. "Hedefler bizleri yeni daha yüksek ufuklara taşır. Gözlerimize odaklanmayı, zihnimize nişan almayı ve gücümüze amaç katarlar. Bir hedef büyük olasılıkla bir rüyanın içini doldurmamızı sağlar". Locke'un hedef hakkında yapmış olduğu tanımının temelinde davranışlarımızın bir maksadı olduğu ve insan olarak zekamız sayesinde davranışlarımızı geliştirerek hayatta kaldığımız fikri yatar.

Hedef konusunda tanımlar değişse dahi ortak nokta bir hedefin iki parçadan oluştuğudur:

Birinci olarak ‘‘Hedefin Yönü’’: Bireyin seçimini ifade eder. Davranışsal bir yön veya merkez noktasına ilişkin bireyin tercihini ifade eder. Örneğin bir sporcu okulunun takımında futbol oynamak için farklı çalışmalar yapar ve futbol takımına girebilmek için dahil olduğu diğer spor dallarındaki egzersizlerini bırakabilir.

İkinci olarak ise karşılaştırma standardı açıklanmalıdır. Varılması hedeflenen en az nicelik ve nitelikteki davranışı ya da verimi ifade eder. Sporcunun futbol oyuncusu olmak istemesi, onun belirlediği hedefe ulaşması için gerekli becerilerini geliştirmek maksadıyla çalışmaya yani antrenman yapmaya bağlılık oluşturmasını sağlar.

Sporcular sportif performanslarını yükseltmek için belirli hedefler koysalar da çok azı bu sonuç hedeflerinin tam bir biçimde belirlenmemesi sonucunda özgüvenin ve motivasyonun azaldığını bilmektedir. Sporcuların kendilerine belirledikleri bu hedefleri genel olarak şekillenebilir. Örneğin, "Bu atışı çok iyi yapmak istiyorum" tarzındaki bir tabir bir hedefi ifade eder. Bu tarz ifadelerde belirli bir kısıtlama ve seviye yoktur. Literatür incelendiğinde bu çeşit hedeflere "subjektif hedefler" olarak tanımlanabilmektedir. Çoğunlukla belirli bir vakitte bir vazife için normal şartlar altında yeterlilik gösterme düzeyine ulaşmaya odaklanan hedefler ise "objektif hedefler" olarak tanımlanabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2003). Örneğin bir güreş sporu ile ilgilenen bir güreşçinin "bu maçı kazanmak istiyorum" tarzındaki bir sübjektif hedef, anlık olarak gerekli taktik ve teknik seviyeyi belirtmediğinden maç sürecinde motivasyon ve güven kaybına yol açabilir. Bu açıdan hedef belirlemenin doğasının araştırılması, etkili olabileceğine olumlu fikir geliştirilen bir yöntemin değişik bir sonuç üretmesine mani olmaya ve hedef belirlemenin altında yatan mekanizmaları kavramamızı sağlar. Diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında da yapılan araştırmalar hedef belirlemenin verimin artması ve başarıya ulaşılması için önemli bir izlem olduğunu ortaya

koymuştur (Horn vd., 2001). Hedef belirleme faaliyetleri hedefin belirlenme şeklinin nasıl olması gerektiğine ilişkin teknikleri ve belirlenecek hedeflerin enerji yönünü ve motivasyonel tarafını inceler. Locke ve Latham (1990), yaptıkları çalışmalarda hedef belirlemeyi "sporçunun daha üretken ve etkin olmasını doğrudan etkileyen bir motivasyon teorisi" olarak tarif etmişlerdir (Weinberg ve Gould, 2003). Bir diğer anlatım ile hedefler güdüsel olarak önemli bir tarafı oluştururlar. Hedef tayin etme programları da antrenörlere ve eğiticilere bu stratejilerin takıma veya sporcuya uygulatılması noktasında farklı seçenekler sunar. Hedeflerin, uygulama vakitlerinin ve diğer öğelerin manipülasyonu temeline oturtulan literatür çalışmaları hedeflere ilişkin anlamsal yönümüzü güçlendirmekte ve hedef belirleme programları için tabanını oluşturmaktadırlar.

Spor psikolojisi alanında üç tip hedef tanımlanmıştır (Cox, 2007).

Birincisi; Sonuç hedefleri: Spor karşılaşmalarının neticesine ilişkin hedeflerdir ve yaygın olarak kişiler arası kıyaslama içerirler. Örneğin bir taekwondo müsabakasında galip gelinmesi veya turnuva sonucunda şampiyon olunması hedefi, sonuç hedeflerine örnek olabilir.

İkinci olarak performans hedefleri sayılabilir. Sporçunun rakiplerinden bağımsız olarak belli bir kaliteye ulaşması veya bir performansın ürününe odaklanır. Örneğin bir boksörün rakibine 10 kroşe yumruk vurmaya hedeflemesi veya bir hentbolcunun müsabakadaki isabetli pas yüzdesini % 80 olmasını hedeflemesi performans hedefleridir.

Üçüncü ve son olarak da süreç hedefleri gelmektedir. Süreç hedefleri, performans anındaki özel olan tutum ve davranışlara odaklanır. Örneğin, futbolcуда ayak içi verilen pastan sonra ayağın bacak ile birlikte salınma devam etmesi, basketbolcunun blok yapmak için rakibe değil topa odaklanması süreç hedefleri olarak gösterilebilir.

Yapılan araştırmalar tutum ve davranış değişikliğine etkileri yönünden incelenen bu üç tür hedefin farklı şartlarda farklı sonuçlar gösterebildiğini belirtmiştir. Örneğin müsabakalardan önce sonuç hedeflerini merkeze almanın veya bazı özel şartlarda sadece bir performans hedefine odaklanmanın bireydeki kaygı seviyesinin artırdığı gözlemlenmiştir. Bunların dışında başkaca hedeflerin de beraber uygulamanın tek bir tip hedef stratejisine göre verim elde etme bakımından daha faydalı olduğu bilinmektedir (Carron vd., 1985).

Hedef belirlemenin sporcularda performansı olumlu yönde etkilemesinin altında yatan faktörler incelendiğinde, belirlenen hedeflerin sporçunun ilgi ve alaka seviyesinin yüksek

olması hedefe odaklanmasına yarayan önemli bir özellik olduğu görülmüştür. Sporcuların dikkatleri, belirli bir hedefe bağlanmadıklarında hedef dışında diğer yönlerle ilgilenebilmektedirler ve bunun sonucunda da spor performansı olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Belirlenecek olan hedefler, sporcunun dikkatinin hedefe yönelmesini sağlayabilmektedir. Sporcu bir hedefe bağlandığında ise belirlenen hedef için gerekli gayreti ve çabayı göstermesine neden olabilmektedir. Sporcu bu durumda kişisel antrenman hedefleri belirleyerek performansını yüksek seviyelere çıkarabilir ve başarılı olmak konusunda sonuca hedefleri doğrultusunda varabilir.

Hedef tayin edilme süreci tamamlandıktan sonra sporcu bir tür bağlılık geliştirir. Sporculara belirli bir hedef belirlendiğinde hedefe ulaşmak ve başarılı olmak için efor süresinin arttığı da görülmüştür. Örneğin isabetli şut atmak isteyen bir hentbolcu antrenmanlarda şutun tekniğine zaman olarak çok kısa bir sürede odaklanır. Hâlbuki hedeflenen beceriyi geliştirmek için çok uzun süreler çaba sarf etmek ve çalışmak gereklidir. Hedef belirlenmesi ve hedef bağlılığının olması neticesinde sporcunun uzun süreler pes etmeden, sıkılmadan, yılmadan duymadan bu şutu başarılı gerçekleştirmek için çalışmasını sağlayabilmektedir.

Bağlılık Kavramı

Tanım olarak bağlılık; kişilerin kendilerini bir zümre, toplumsal kesim ya da cemiyetin üyesi olarak benimsemeleri ya da bir diğer bireye saygı ve sevgi ile yakınlık duyma ve göstermedir. Bağlılığı, yoğun bir duygu olarak adlandıran Mercan (2006) bağımlılık kavramının bir kişi, bir düşünce, bir kurum veya kişinin kendinden daha ileride veya yüksekte olarak gördüğü bir şeye gösterdiği yakınlık olarak tanımlamaktadır. Shaffer vd. (2000) göre bağlılığın üç çeşiti bulunmaktadır; birincisi söz konusu şey ya da durum için çok güçlü bir biçimde arzu hissetmek; ikincisi ise bağlı olunan karşısında bazı zamanlarda kontrolü kaybetmek, üçüncü ve son olarak da bağımlı olunan şeye ulaşmak için ısrarcı olmaktır.

Sporcularda Hedef Bağlılığı

Bağlılık ile ilgili literatürde birçok tanım yapılmıştır, fakat temel özellikleri konusunda hep benzer yapıdadırlar. Örneğin, spor alanında bağlılık, sporcuların çoğunlukla kendi spor branşlarına karşı nasıl hissettikleri üzerinde duran çok boyutlu, oldukça kararlı ve olumlu bir zihin durumu olarak kavramsallaştırılır (Lonsdale ve ark., 2007). Daha özel olarak ise, sporcu

bağlılığı, hevesli, heyecanlı, güven duygusu yüksek ve fedakârca bir şekilde kalıcı, pozitif duyuşsal-bilişsel bir spor yaşantısı olarak kabul edilebilmektedir (Lonsdale ve ark., 2007). Bağlılık konusunun spor alanındaki yansıması ise inanış, itimat, haz, enerji ve çaba gibi kavramları kapsamakta olan tutarlı ve devamlı deneyimler olarak değerlendirilebilmektedir (Lonsdale vd. 2007). Schaufeli vd. (2002) tarafından tarif edildiği üzere bağlılık; canlılık, içsel kabullenme ve kendini adama gibi olumlu bir durum olarak tanımlanabilmektedir.

Guillén and Martínez-Alvarado (2014) bağlılık konusunun yanında anlatılmaya çalışılan üç kavramı incelerken, bu kavramların temsil ettiği değerleri aşağıdaki gibi ele almışlardır;

- Zindelik, üst düzeyde performans gösterme, ortaya çıkan zorluklara rağmen elinden gelenin en iyisini gösterme çabasını içermektedir.
- Adanmışlık, yapılan işe ait olduğunu hissetme, heyecan ve esinlenme duyularının yükselmesi, bir tür cesaret gösterme ve ayrıca yapılan spordan gurur duyulması ve yapılan spora bir anlam yüklenmesidir.
- İçselleştirme, konsantrasyon, yapılan sporun içselleştirilmesini ve yine yapılan spora kendini ait hissedilmesini ifade etmektedir.

Wann (1997), spor alanında başarıya ulaşılması için fizyolojik ve yapısal faktörlerin öneminin fazla olmasıyla birlikte sporcuların spordaki sürekliliklerine etki eden önemli bir diğer unsur da spora bağlılık olduğunu anlatmaktadır. Sporcuların hedef belirledikten sonra bağlılık seviyelerinin artışı ile birlikte odak noktaları belirlenen hedefe ulaştıklarında başarılı olma duygularının tatminidir. Başarılı olmaya güdülenme ile ortaya çıkan başarı hedef yönelimi, kişilerin yaptığı işte başarılı olmak istemeleri, işi yapanlar arasında en iyi yapan olma arzusu ve başarısız omaktan kaçınma hali olarak tanımlanabilmektedir (Ames, 1992).

Bağlılığın sürdürülebilir olması için önemli bir unsur da motivasyondur. Motivasyon, başarı için hedef yönelimi, kişinin sürekli gelişmek için gösterdiği gayret içinde hedeflediği kusursuz seviyeye ulaşması şeklinde açıklanabilir (Elbeyli, 2001). Kişiler, kendi seçtikleri doğrultusunda belirledikleri yolda ilerledikleri sürece, hedeflerine varma konusunda daha başarılı olabileceklerdir (Çatak, 2003). Kişiler, amaçladıkları nihai hedeflere rekabetten güçlenerek, mücadele göstererek, istikrar ve kararlılıkla ulaşabilmektedirler. Motivasyonun bir farklı faktörü de başarılı olmayı hedefleme durumudur. Bu durum da kişinin istek duyması ve gayret etmesi ile gerçekleşebilecektir. Kişinin belirlenen hedeflere ulaşma yeteneği ve başarı yönelim özelliklerinin belirlenmesi konusu önem arz etmektedir Maehr (1984), Dweck ve Leggett, (1988). Hedefe ulaşma isteğine sahip bireylerin başarı yönelimini gerçekleştirdiklerini söylemek mümkündür (DeShon ve Gillespie, 2005). Performans

yönelimine sahip kişiler, nihai hedeflere ulaşmada sergiledikleri performanslarının başarı düzeyini çevreleri ile karşılaştırarak ölçmekte, kendi başarılarının sonuçlarını etrafındaki kişilerin performanslarıyla karşılaştırma yapmakta, etrafındakilerden üstün olmak için daha nitelikli işler yapmakta ve daha akıllı görünme çabasında olmakta ayrıca muhalif durumlardan da kaçınmak istemektedirler. (Jagacinski ve Strickland, 2000).

Başarı hedef yönelimi son zamanlarda organizasyonel yapılarda kullanılmak üzere de araştırılmaya başlanmıştır (Farr vd.,1993; VandeWalle, 1997; Bobko ve Colella, 1994; Cummings ve VandeWalle, 1997; Sujan vd., 1994). Başarı hedef yönelimi, hedef belirleme, çalışma biçimi oluşturma veya yenileme, başarı ölçümü ve geribildirimi ile bağlantılı kabul edilebilmektedir (Farr vd., 1993). Hedef yönelimi, bireyin kişilik özellikleri arasında kabul edilmektedir (Dweck ve Legget, 1988). Bireyin üzerinde oluşan baskı ve zaman kullanımı yaşadığımız çağdaki çevresel faktörler de bireyin hedef yönelimlerini etkilemektedir (Ames, 1984). Literatür incelendiğinde son yıllarda, hedef yönelimine yönelen kişilerin sadakatli kişilik özelliğine sahip olmasından çok kişinin çevre etkisiyle değişken biçimde olduklarını kanısına varılmaktadır. Örnek olarak ise, sportif performans gerektiren bir etkinlikte başarılı olması gereken bir kişi, performans yönelimli bir kişi olur iken, akademik bilgiye dayalı başarı sağlamak etmek isteyen bir kişi ise öğrenme yönelimli kişi olmaktadır (Kraiger vd., 1993; Gist ve Stevens, 1998; Mangos ve Steele-Johnson, 2001).

Spor alanında performansı etkileyen birden çok psikolojik değişkenin varlığı bilinmektedir. Mükemmeliyetçilik ve bağlılık bu değişkenlerden bazılarıdır. Sporcu bağlılığı, pozitif psikoloji hareketine paralel olarak çok boyutlu bir yapıdır çünkü bir spor alanında deneyimlediği olumlu, sürekli ve yaygın bir zihinsel durumu yansıtır (Lonsdale ve ark., 2007). Sporcularda spora yönelik coşku, güven, canlılık ve bağlılık duygularını arttıran olumlu bir düşünce ve temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçilikten kaynaklanabilir. Deneysel bulgular bu iddiayı desteklemektedir: genel olarak, bağlılığın daha yüksek olması, olumlu etki düzeylerinin daha yüksek olması (Damian ve ark., 2017)., keyif seviyelerinin daha yüksek olması (Hodge ve ark., 2009) ve sporda akış durumlarını deneyimleme olasılığı daha yüksek olmasıdır (Lonsdale ve ark., 2007). Spora bağlılık, olumlu şekilde sosyal, bedensel ve zihinsel sağlık neticelerine bağlı olduğundan dolayı önemsenmelidir ve araştırmacıların spordaki insan davranışlarının ve tecrübelerinin karmaşıklıklarını daha iyi anlamalarına ve daha pozitif spor tecrübelerinin geliştirilmesi için bir çerçeve oluşturabilmektedir (Lonsdale ve ark., 2007). Mükemmeliyetçilik, sporcu bağlılığına tesir edebilecek ve sporda aşık ve anlamlı olan bir yapıdır (Wefald ve ark., 2011). Mükemmeliyetçilik konusu üzerindeki çalışmalar incelendiğinde esas olarak kuramsallaştığı

anlaşılabilir. Bireyin mükemmeliyetçi bir yapısı olması durumunda hiçbir başarıda ikna olmadığı bilinmektedir. Yani bu tarz mükemmeliyetçi yönü olan bireyler kendisini imkânsız hedeflere yöneltmekte ve varılan sonuca göre kendisi ile muhakeme edebilmektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçi kişilerin aralıksız olarak başarı konusuna hedeflendikleri için kişisel olarak tatmin konusunda eksiklik hissettikleri görülmüştür. Sporcuların hedefledikleri başarı ele alındığında kişiliklerinin mükemmeliyetçi bir yapıda olabileceği düşünülmektedir.

Heyecan ve coşku duyguları, kişinin başarılı olma konusundaki isteği ve sporda hedeflenen görevleri yapma konusundaki yeteneğine olan inancı yansıtır; canlılık, yapılan spora yansıtılırken yaşanan zihinsel, duygusal veya fiziksel canlılığı anlatır ve özveri, ciddi hedeflere ulaşmak için çaba ve vakit harcama isteğidir (Hodge ve ark., 2009). Spora bağlılık kavramı, tarafından önerilen sosyal değişim teorisinden doğmuştur ve yazarlara göre kişiler, katılımlarının yeterli derecede elverişli olduğu sürece aktivitelere katılırlar. Scanlan ve ark. (Scanlan ve ark., 1993), sportif aktivitelere dahil olma ile ilgili olarak, spor katılımını, belirli bir sürece dahil olma isteğini temsil eden psikolojik bir durum olarak tanımlar (Scanlan ve ark., 1993). Bağlılık kavramı sporcu tutumlarında fazlaca önemlidir, çünkü teori yapan bilim insanları değişime karşı direncin yüksek seviyelerde olduğunu ortaya atarlar. Bu, ikna edici girişimlere alternatif bir faaliyet karşısında bile, hala hedefe bağlı kaldıkları anlamına gelir (Casper JM, Andrew DP.,2008). Sportif faaliyetlere dahil olan sporcuların bağlılığını artırmak ise antrenör ve spor yöneticileri için önemli bir meseledir. Bağlılık konusunun sahip olma ve dahil olma ile ilişkinin varlığına dikkat çekmişlerdir. Bağlılığı gerçekleştirmiş bir katılımcının ekipmana sahip olmak istemekte ve daha sık vakit geçireceği mantıklı görünmektedir (Fernandes ve ark., 2013).

Kendi kaderini tayin teorisi, sporcu bağlılığı konusunun gelişmesini açıklamak için kullanılabilir (Stoeber ve ark., 2011). Deci ve Ryan (Deci EL., Ryan RM.,2004) tarafından geliştirilen kendi kaderini tayin kuramı, bireylerin üç temel psikolojik gereksinimlerinin karşılandığı seviyeyi açıklayan global bir gelişim ve güdülenme teorisidir. Güdülenme çoğunlukla bir şey yapma isteği olarak tanımlanabilir (Guay ve ark.,2010). Kendi kaderini tayin teorisi incelendiğinde üç temel psikolojik ihtiyaç karşımıza çıkar, bunlar ise; özerklik, yetkinlik ve ilişkidir (Deci EL., Ryan RM.). Yetkinlik, bir ortamda etkili ve yetenekli hissetme duygusunu açıklar; ilişki, diğer insanlar ile sağlıklı bağlantılar hissetmeyi açıklar; ve özerklik davranışlar üzerinde sahiplenme duygusunu açıklamaktadır (Deci EL., Ryan RM.). Bu teori içinde, bireyin tecrübesinin niteliği, gönüllü olarak veya çevresel olarak hangi oranda üstlenildiği temel ihtiyaç olarak mükemmeliyetçilik tarafından belirlenir. Bir deneyim, kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarını ne kadar doyurursa, o deneyimi gönüllü olarak daha fazla tercih

ederler. Kendi kaderini tayin teorisine göre bir tecrübe, kişilerin temel psikolojik gereksinimlerine ne kadar fazla mani oluyor ise o deneyimi kendi rızasıyla daha az seçilecektir (Deci EL., Ryan RM.). Bu neden ile temel ihtiyaç mükemmeliyetçiliğini kavramak, kişilerin güdülenmesini anlamak için çok önemlidir. Kendi kaderini tayin teorisi için temelde motivasyon konusu önemlidir; bu, bir faaliyette bulunmayı, sadece faaliyete katılmanın doğasında var olan zevk için ifade eder ve üç temel psikolojik ihtiyaç giderildiğinde ortaya çıkabilir (Felton L, Jowett S.,2013). Hem kişisel hem de çevresel faktörler temel psikolojik ihtiyaçları değişen derecelerde artırabilir (Teixeira ve ark.,2012). Kendi kaderini tayin teorisine göre, kişilerin olumlu psikolojik durumları belirli etkinliklerle bağdaştırması muhtemeldir; bu faaliyetlere bağlılık temel psikolojik ihtiyaç gereksinimlerinin giderilmesine katkıda bulunur (Martínez-Alvarado ve ark.,2016). Sporcu bağlılığı da bu olumlu psikolojik durumlardan biri olarak tanımlanmıştır (Hodge ve ark.,2009). Herhangi bir spora bağlılık aracılığı ile sporcuların temel psikolojik gereksinimlerini ne kadar çok tatmin edilirse, ilgili sporcuların tercih ettiği spora bağlılıklarının artması beklenebilir (Curran ve ark.,2014). Bu atıflar çerçevesinde, spora bağlılık yoluyla temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçiliğin de payı bulunan çevresel ve bireysel değişkenlerin, sporcu bağlılığın arttırılmasında da ciddi bir payının olması düşünülmektedir (Wefald ve ark.,2011). Hardy ve ark. kendi spor branşlarında en iyi olan sporcuların mükemmeliyetçi olduğunu ve bu faktörlerin kendilerini geliştirmede pozitif yönde olduğunu ve bu özelliklerinin başarılarının artırdığının üzerinde durmuşlardır (Hardy ve ark.,1996).

Sporcu Hedef Bağlılığı İlişkisi

Hedef bağlılığı, bireylerin hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği istikrar ve azimdir. Hedeflerine bağlı bireyler, hedeflerini gerçekleştirebilmek için zaman yönetimi konusunda planlı olmalıdırlar. Bireyler hedeflerini önemsedikleri kadar hedeflerini gerçekleştirme konusuna bağlılık gösterecektir. Hedef bağlılığında bireysel kararlılık ve hedeften ödün vermeme düşüncesine sahip olunması gerekmektedir. Hedef bağlılığı, literatürde farklı biçimlerde açıklanmaktadır. Genel olarak hedef bağlılığı; hedefe varmada meydana gelebilecek zorluklarla mücadele edebilme, hedefe ulaşmak için kişisel çaba veya gayret olarak açıklanabilir. (DeShon vd., 2009). Hedef bağlılığını şekillenmesinde üç temel faktör rol oynar. Bu faktörler; iç faktörler, dış faktörler ve etkileşimli faktörler olarak sayılabilmektedir. Faktörler ise şu şekilde açıklanabilir; İç faktörler; kişinin talepleri veya beklentilerinin etkisi, içsel ödüllendirmelerin etkisidir. Dış faktörler; yetkililerin gücünün

etkisi, yaşıt etkisi, dış ödöl etkisidir. Etkileşimli faktörler; katılma veya dahil olma etkisi ve rekabet veya çekişme etkisidir. (Locke vd., 1988: 23). Diğer kişilerin hedef bağılıklarının bireylerin kendi hedef bağılıkları üzerine etkisinin incelendiğı araştırmada, hedef doyumunu yüksek, hedefle ilgili yatırımı yüksek ve hedef seçenekleri düşük olması durumunda kişilerin bir başkasının hedef bağılığını daha yüksek olarak nitelendirdiğini göstermiştir.

Hedefe erişmenin hedef bağılığını konusunda artışın olduğı görülmüştür (Curtis vd., 2021). Hedef belirleme ve belirlenen hedef bağı kalmak spor bilimlerinde önemli bir yere sahiptir. Hedefe ulaşma konuları incelenirken spor ve sporcuların hedeflerine ulaştıkları takdirde rakiplerine üstün gelerek başarılı olmaları söz konusudur. Kuşkusuz spor dalı fark etmeksizin sporcuların birincil hedefi başarıya ulaşmaktır. Başarıya ulaşmak için seçilen spor dalında istikrarlı bir tutum ile devam edilmesi gerektiğı bilinmektedir. Günümüzde başarılarını sürdürmek ve başarı elde etmek için sporcuların fiziksel ve psikolojik yönden yoğun çalışma gerektiren spor ortamında fazlaca çaba sarf ettikleri bilinmektedir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Temel hedefi başarıya varmak olan bir sporcunun, seçmiş olduğı spor dalı fark etmeksizin bu spor dalına tutku ve bağılılık ile hareket etmesi, hedefe ulaşma noktasında önemli olduğı karşımıza çıkar (Scanlan, Russel, Beals ve Scanlan, 2003). Sporcuların yaptığı sportif faaliyetlere sıkı sıkıya tutunması, bağı kalabilmesini ve o sportif faaliyetlerin gerekliliklerini yapmadaki zorunlulukları ifade eden spora bağılılık kavramı ise spor faaliyetlerinin sürdürüldüğü alanlarda inanç, çaba, enerji ve zevk gibi kavramları içeren sürekli ve tutarlı davranışlar bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007).

Sporda başarı veya başarılar elde etmek için her antrenörün sporcuya ve takıma hedefler belirlemesi gerekmektedir. Böylelikle sporcu hedeflenen yeri bilir. Hedef belirleme sporcunun var olan veriminin ne sürede ve ne kadar fazlalaştıracağının ortaya konabilmesi açısından ciddi bir önem taşımaktadır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Spora dahil olma, benlik saygısının yükselmesi, psikolojik anlamda dayanıklılık ve akademik başarı ile ilişkili olduğı da ortaya çıkarılmıştır (Bradley ve diğ., 2012; Eime ve diğ., 2013; Sevarsson ve diğ., 2017; Gagliardi ve diğ., 2020). Spora yıllar boyunca devam eden genç yetişkin kişilerin, kaygı seviyelerinin daha düşük olduğı fark edilmiştir (Ashdown-Franks ve diğ., 2017).

Toplum üzerindeki yaraları nedeniyle ulusal hükümetler ve uluslararası kuruluşlar aracılığıyla tavsiye edilen spora dahil olma ve devam etme güdülenmesi, spor psikolojisi için de içerik bakımından kapsamlı şekilde çalışılan alanlardan biri olmuştur (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002). Sağlıklı yaşam, tecrübe, eğlenmek, yarışma, gibi sebepler gösterilse dahi (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, 2005) kişilerin spora dahil olmasının altında yatan psikolojik hususu açıklayabilmek için spora bağlılık kavramı ortaya konmuştur (Scanlan, ve diğ., 2016). Bu psikolojik hususun, sporcuları tercih ettikleri spor branşına bağlayan motivasyonel bir etkiyi yansıtır. Sporcularda hedefe bağlılık kavramı, spora katılımın arkasında yatan motivasyonun daha iyi anlaşılmasında önemli bir katkı sağlamıştır (Berki ve diğ., 2020). Scanlan ve diğerleri (1993) sporcularda hedefe bağlılık kavramının temelinde spora katılım ve sporu bırakmanın daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkıda bulunmak için spora bağlılık modelini geliştirmiştir. Bu modelin, üç önemli özelliğe sahip olduğuna dikkat çekmişlerdir (Scanlan ve diğ., 1993): Birinci özellik olarak spora bağlılık, bir faaliyete psikolojik ilişki olarak bağlılığı ele alır. İkinci özellik bakımından ise spora bağlılık hem duygusal hem de bilişsel faktörlerin bir ürünüdür. Üçüncü ve son özellik olarak da spora bağlılık, birbirine denk bir seviyede bağlılık gösteren katılımcıların farklı özellikleri bakımından ayırt edebilir. Spora bağlılık modeli genel olarak, kişilerin dâhil oldukları etkinlikler için içsel olarak taşıdıkları bağlılıklarının temelinde yatan anlamla ilgilenir.

Sporcularda hedef bağlılığı, sporcuların motivasyonunu, spor serüveninde antrenmanın kalitelisini, sporcunun başarı hikâyesinin yol haritasını belirlemede bir rehber gibi yönleri olması bakımından sporcuya spor hayatı boyunca yardımcı olabilecek yönleri bulunmaktadır.

Kaynakça

- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Solomon-Krakus, S., ve O'Loughlin, J. L. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19-24.
- Berki, T., Piko, B.F., ve Page, R.M. (2020). Sport commitment profiles of adolescent athletes: Relation between health and psychological behaviour. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1392-1401.
- Bobko, P., Colella, A. (1994). Employee reactions to performance standards: a review and research propositions. *Personnel psychology*. 47. 1-29.
- Botwina, R., Krawczynski, M. (2003). "Application of visulation in training of young football players", XI. European Congress of Sport Psychology.
- Bradley, J., Keane, F., ve Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *The Journal of School Health*, 83 (1), 8–13.
- Burton, D. ve Naylor, S. (2002). The Jekyll/ Hyde nature of goals: Revisiting and updating goalsetting in sport. *Advances in Sport Psychology*. (Edt): Horn, T. S. (Second edition). Illinois: Human Kinetics Books. Sf. 459-496.
- Carron, A.V., Widmeyer, W.N. ve Brawley, L.R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. Smith D. ve Bar-Eli M. (Ed.). *The essential readings in sport and exercise psychology*. (sf.190-201). Canada: Human Kinetics.
- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*, 31(3).
- Chen, G., Kanfer, R., DeShon, R. P., Mathieu, J. E., & Kozlowski, S. W. (2009). The motivating potential of teams: Test and extension of cross-level model of motivation in teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 45-55.
- Costa, S., Coppolino, P., & Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 241-256.
- Cox, R. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. NY: McGraw-Hill.
- Cummings, I. I. Vandewalle, (1997). A test of the influence of goal orientation on feedback seeking process. *Journal of applied psychology*, 82, 390-400

- Curran T, Hill AP, Hall HK, Jowett GE. Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Dec 17;45(6):559-80.
- Curtis, J., Burkley, E., Hatvany, T., & Higdon, B. J. (2021). Goal commitment is in the eye of the beholder: Causes and consequences of perceiving others' goal commitment. *The Journal of Social Psychology*, 161(6), 683-696.
- Çatak, İ. (2003), *Duygusal Zekâ Gelişebilir: Kendini Keşfet, Kendini Hisset''*, Kaynak, Baltaş- Baltaş Yönetim, Eğitim Ve Danışmanlık Merkezi Yayını, İstanbul, S.5.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 105, 179-184.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Self-determination research: Reflections and future directions*.
- Deshon, R. P. & Gillespie, J. Z. (2005). A Motivated Action Theory Account of Goal Orientation. *The Journal Of Applied Psychology*, 90(6), 1096–1127.
- Durdubaş, D. (2013). Bir Sezon Boyunca Takım Hedef Belirleme Yoluyla Uygulanan Takım Oluşturma Müdahalesinin Takım Sargınlığı Ve Motivasyonel İklim Üzerine Etkisinin Belirlenmesi.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988) A Social-Cognitive Approach To Motivation And Personality. *Psychological Review* Vol. 95, No. 2, 256-273
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. ve Payne, W.R.A. (2013). Systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 10, 98-129
- Elbeyli, Ü., (2001). Sigorta Sektöründe Duygusal Zeka. *Birlik Dergisi*, Aralık, İstanbul.
- Farr, J. L., Hoffman, D. A., ve Ringenbach, K. L. (1993). Goal Orientation And Action Control Theory: Implications For Industrial And Organizational Psychology. *International Review of Industrial And Organizational Psychology*, 8, 193–232.
- Felton L, Jowett S. The mediating role of social environmental factors in the associations between attachment styles and basic needs satisfaction. *Journal of Sports Sciences*. 2013 Mar 1;31(6):618-28.

- Fernandes NE, Correia AH, Abreu AM, Biscaia R. Relationship between sport commitment and sport consumer behavior. *Motricidade*. 2013;9(4):2-11.
- Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, Mosher SW. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*. 1995 Jun 1;14(2):112-37.
- Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*. 2005 Feb;14(1):14-8.
- Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*. 1990 Oct;14(5):449-68.
- Gagliardi, A.G., Walker, G.A., Dahab, K.S., Seehusen, C.N., Provance, A.J., Albright, J.C., ve Howell, D.R. (2020). Sports participation volume and psychosocial outcomes among healthy high school athletes. *Journal of Clinical and Translational Research*. 6, 54–60.
- Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Illinois: Human Kinetics Books
- Gist, M. E., ve Stevens, C. K. (1998). Effects Of Practice Conditions And Supplemental Training Method On Cognitive Learning And Interpersonal Skill Generalization. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 75, 142-169.
- Gotwals JK, Spencer-Cavaliere N. Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Jul 1;45(4):271-97.
- Gotwals JK, Stoeber J, Dunn JG, Stoll O. Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2012 Nov;53(4):263.
- Gould, D. (1993). Goal setting for peak performance. In Willias, J. M. (Ed) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. pp 158-165.
- Guay F, Chanal J, Ratelle CF, Marsh HW, Larose S, Boivin M. Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*. 2010 Dec;80(4):711-35.
- Guillén, F. and Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*. 13(3), 975-984.
- Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978 Feb.
- Hardy L, Jones JG, Gould D. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc; 1996.
- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009 Jun 1;23(2):186-202.

- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009 Jun 1;23(2):186-202.
- Horn, T. (2008). *Advances In Sport Psychology*. Leeds: Human Kinetics.
- Jagacinski, C. M. & Strickland, O. J. (2000). Task And Ego Orientation The Role Of Goal Orientations In Anticipated Affective Reactions To Achievement Outcomes. *Learning and Individual Differences*, 12, 189-208.
- Jowett GE, Hill AP, Hall HK, Curran T. Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016 May 1;24:18-26.
- Kangotan, S. (2020). Dövüş Sporcularının Mükemmeliyetçilik Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi.
- Kanlı E. Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2011; 33(33):103-121.
- Kelecek, S., Göktürk E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., ve Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara.
- Koruç, Z. (1996). Sporda hedef belirleme ve hedef belirleme modelleri. *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı*. Ankara Üniversitesi, 7-8 Haziran, 63-79.
- Kraiger, K., Ford, J. K., ve Salas, E. (1993). Application Of Cognitive, Skill- Based, And Affective Theories Of Learning Outcomes To New Methods Of Training Evaluation. *Journal Of Applied Psychology*, 78, 11-328.
- Lerner, B. S. ve Locke, E. A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition, and personal traits on the performance of an endurance task, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 138-152.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Locke, E. A., Latham, G. P., & Erez, M. "The Determinants of Goal Commitment", *Academy of Management Review*, 13/1 (1988), 23-39.

- Locke, E.A. ; Shaw, K.N.: Saari, L.M.; Latham, G..P. (1981). Goal Setting and Task Performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Lonsdale C, Hodge K, Raedeke TD. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*. 2007:451-70.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Jackson, S.A. (2007). Athlete Engagement: II. Development and Initial Validation of The Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 38, 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: 11. development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Lundh LG. Perfectionism and acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 2004 Dec;22(4):251-65.
- Maehr, M. L. (1984). Meaning and motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.). *Research on motivation in education*, Vol. 1: Student motivation (pp. 115-144). New York: Academic.
- Mangos, P.M. & Steele-Johnson, D. (2001). The Role Of Subjective Task Complexity In Goal Orientation, Self-Efficacy, And Performance Relations. *Human Performance*,14, 169-186.
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 65-71.
- Mercan, M. (2006). Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Merdan, H., Çağlar Emine. (2022). Ergen Sporcularda Spora Bağlılık İle İlişkili Bireysel ve Sosyal Faktörler: Sistematik Derleme. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences* DOI: <https://doi.org/10.17644/sbd.1008784> 2022, 33(3), 120-148
- Peke, K. (2020). Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi.
- Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*. 1993 Mar 1;15(1):1-5.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., ve Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1): 1-15.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., ve Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 233-246.

- Scanlan, T. K., Russel, D. G., Beals, K. P., Scanlan, L. A. (2003). project on elite athlete commitment (peak): II. a direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur Sportsmen. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. and Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*. 3(1), 71-92.
- Sevarsson ES, Svansdottir E, ve Sveinsson T. (2017) Organized leisure-time sport participation and academic achievement in preadolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* ,45:86- 107.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. and Bilt, J. V. (2000). Computer Addiction: A Critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*. 70(2), 162- 168.
- Singer, R., Hauseblas, H. & Janelle, C. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Canada: John Wiley & Sons.
- Stoeber J, Childs JH, Hayward JA, Feast AR. Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*. 2011 Jul 1;31(4):513-28.
- Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*. 2006 Nov;10(4):295-319.
- Sujan, H., Weitz, B. A. ve Kumar, N. (1994). Learning Orientation, Working Smart, And Effective Selling? *Journal Of Marketing* 58, 39-52.
- Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2012 Dec;9(1):1-30.
- Toros, T. (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel (Motivasyonel) İklim Hedeflerin Özgünlük ve Güçlük Derecesinin Yaşam Doyumuna Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Toros, T., Bayansalduz, M., Duvan, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması.
- VandeWalle, D. (1997). Development And Validation Of A Work Domain Goal Orientation Instrument. *Educational And Psychological Measurement*, Vol. 57 No. 6, P. 995 -1015
- VandeWalle, D. M. , & Cummings, L. L. (1997). A test of the influence of goal orientation on the feedback seeking process. *Journal of Applied Psychology*, 82, 390-400.
- Wann, L. D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.

- Wefald AJ, Reichard RJ, Serrano SA. Fitting engagement into a nomological network: The relationship of engagement to leadership and personality. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011 Nov;18(4):522-37.
- Wefald AJ, Reichard RJ, Serrano SA. Fitting engagement into a nomological network: The relationship of engagement to leadership and personality. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011 Nov;18(4):522-37.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Leeds: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S.: Gould, D. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss. M. R. ve Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (2nd ed., pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.



Sporda Karanlık Üçlü; Narsisizm Psikopati Makyavelizm Kişilik Özellikleri Üzerine Bir Araştırma

Mevlüt YILDIZ¹, Gözde GENÇTÜRK² Gökhan KÖSE²

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1910-0330>

²Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0000-7722-0974>

²Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0002-1084-7363>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu derleme çalışmada, son yıllarda alan yazında sıklıkla karşılaşılan ve Karanlık Üçlü başlığı altında incelenen üç kişilik özelliği, Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati spor bağlamında ele alınmıştır. Çünkü çeşitli performansların çevre ve eğitim olgusu içerisinde şekillenen bir faaliyettir. Kişilerde ruhsal özelliklerin ortaya çıkmasında bu olgular önemli rol oynamaktadır. Kişilerin çevreleriyle birlikte bu yarışma sistemleri içerisinde yüksek verimin alınabilmesi için bir ölçü olması ve vicdani değerler taşıyan ölçütlerin spor olgusunun amacını ortaya koymasındır. Spor ortamında, daha fazla sosyal psikolojik sağlık, artan yaşam yapısı, aidiyet ve ayırt edici ihtiyaçların karşılanması ile ilişkilendirebiliriz. Bununla birlikte, spor ortamında kişilerarası şiddet, saldırgan eğilimler ve aşırı alkol tüketimi ile de bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz. Bu olumsuz sonuçlar genellikle daha yüksek düzeyde işlevsiz ortamlarda veya toksik ve agresif kültüre vurgu yaparak spor kimliği ve seyircilik ile birlikte ortaya çıkar. Mevcut makalede, geçmiş araştırmalara dayanmak ve yapının doğası hakkında daha fazla netlik sağlamak spor ortamlarında ve Karanlık Üçlü özellikleri ortaya koymak için yapılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Karanlık Üçlü, Narsisizm, Psikopati, Makyavelizm

Dark Trio in Sports; Narcissism Psychopathy Machiavellianism A Research on Personality Traits

Abstract

In this review study, three personality traits, Narcissism, Machiavellianism and Psychopathy, which are frequently encountered in the literature in recent years and examined under the title of the Dark Triad, are discussed in the context of sports. Because it is an activity shaped by various performances within the context of environment and education. These phenomena play an important role in the emergence of psychological characteristics in people. It is a measure for individuals and their environments to achieve high efficiency in these competition systems, and the criteria that carry conscientious values reveal the purpose of the sports phenomenon. In the sports environment, we can associate greater social psychological health with increased life structure, belonging and the fulfillment of distinctive needs. However, we can say that it is also linked to interpersonal violence, aggressive tendencies and excessive alcohol consumption in the sports environment. These negative consequences often occur in higher levels of dysfunctional environments or with an emphasis on toxic and aggressive culture, along with sports identity and spectatorship. The current article builds on past

research and provides greater clarity about the nature of the construct in sports settings and Dark Triad characteristics.

Keywords: *Sports, Dark Triad, Narcissism, Psychopathy, Machiavellianism*

Giriş

Spor ortamında narsisizm, bireylerin belirgin bir özsaygı ve kendi değerlerine aşırı odaklanma eğilimleri ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Narsistik bireyler genellikle diğer insanları manipüle etme, rekabeti aşırı bir şekilde kazanma arzusu ve sürekli olarak dikkat çekme isteği gibi belirgin özelliklere sahiptirler. Spor ortamında narsisizmin bazı belirgin özellikleri:

Rekabetçi ve Hırslı Tutum: Narsistik bireyler, genellikle güçlü bir rekabetçi ruha ve aşırı hırslı bir tutuma sahiptirler. Başkalarını yenmeye ve üstün gelmeye olan bu yoğun istek, spor alanında başarı elde etme arzusunu artırabilir.

Övgü ve Takdir Beklentisi: Narsistik kişilik özellikleri taşıyan sporcular, sıkça dışsal övgüye ve takdire ihtiyaç duyarlar. Başarılarını ve yeteneklerini sürekli olarak başkalarına gösterme arzusu, onların performanslarını artırmaya yönelik bir etki yapabilir.

Empati Eksikliği: Narsistik bireyler genellikle diğer insanların duygusal ihtiyaçlarına duyarsızdırlar. Bu, takım sporlarında işbirliği ve empati gerektiren durumlarda sorunlara yol açabilir (Visser vd., 2010).

Takım Çalışmasında Zorluk: Narsistik sporcular genellikle bireysel başarıya odaklandıkları için, takım çalışmasında sorunlar yaşayabilirler. Takımın ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışma gerekliliği, narsistik bir kişilikle çelişebilir.

Kriz Anlarında Zorluk: Narsistik bireyler, başarısızlık veya eleştiriyi tolere etmekte zorlanabilirler. Bu durum, spor alanında karşılaşılan zorluklarla baş etmelerini güçleştirebilir.

Bu noktalar, spor ortamında narsistik kişilik özelliklerinin potansiyel etkilerini anlamak için genel bir çerçeve sunmaktadır. Ancak, her birey farklıdır ve narsisizm spektrumunda farklı derecelerde özellikler gösterebilir. Spor ortamında psikopati kişilik özellikleri, genellikle bireyin performansını etkileyebilecek ve takım dinamiklerini olumsuz yönde etkileyebilecek belirgin özelliklere işaret eder. Ancak, bu tür bir değerlendirme yapılırken her bireyin farklı olduğu ve genellemelerden kaçınılması gerektiği unutulmamalıdır (Wright vd., 2010).

Duyarsızlık ve Empati Eksikliği: Psikopat bireyler, genellikle başkalarının duygusal tepkilerine karşı duyarsızdırlar ve empati eksikliği gösterirler. Bu durum, takım arkadaşları veya rakipleriyle etkileşimde sorunlara yol açabilir (Wai M., ve Tiliopoulos, 2012).

Manipülasyon Yetenekleri: Psikopatlar, etraflarındaki insanları manipüle etme konusunda yeteneklidirler. Spor ortamında, bu özellik, rakip sporcuları etkileme veya kendi çıkarları doğrultusunda takım içindeki dinamikleri kontrol etme girişimlerine yol açabilir.

Risk Alma ve Heyecan Arayışı: Psikopat bireyler genellikle risk alma eğilimindedirler ve sıkça heyecan ararlar. Bu, sporlarda rekabet etme ve tehlikeli durumları bilinçsizce üstlenme eğilimine neden olabilir.

Suç Eğilimi: Psikopatlar arasında suç eğilimi daha yüksek olabilir. Sporcular arasında bu tür bir eğilim, kural ihlalleri, doping veya saldırgan davranışlar gibi negatif davranışlara yol açabilir.

İşbirliği Zorluğu: Psikopat bireyler genellikle işbirliğine kapalıdır. Takım sporları gibi disiplinli işbirliği gerektiren ortamlarda, bu durum sorunlara yol açabilir. Spor ortamında makyavelist kişilik özellikleri, bireylerin stratejik düşünce, çıkar odaklılık ve ilişkileri yönetme konusunda kullanabilecekleri belirli davranış ve tutumları ifade eder. Sporcular arasında makyavelist kişilik özelliklerine dair genel bazı özellikler: (Furnham vd., 2013).

Stratejik Düşünce: Makyavelist sporcular genellikle uzun vadeli hedeflere yönelik stratejik düşünceye sahiptirler. Kararlarını dikkatlice planlarlar ve çeşitli durumlara uyum sağlama konusunda yeteneklidirler.

Çıkar Odaklılık: Makyavelist bireyler genellikle kendi çıkarlarına odaklanırlar ve bu çıkarları koruma konusunda kararlıdır. Rekabetçi spor ortamlarında, başarıları için kişisel çıkarlarını ön planda tutabilirler.

Manipülasyon Yetenekleri: Makyavelist sporcular, etraflarındaki insanları manipüle etme konusunda yeteneklidirler. Bu, rakiplerini etkileme veya takım içinde liderlik pozisyonunu elde etme amacını taşıyabilir. Takım içindeki dinamikleri yönlendirmek ve kendi çıkarları doğrultusunda şekillendirmek için manipülasyon yeteneklerini kullanabilirler (González-Hernández vd., 2020).

İlişkilerde Esneklik: Makyavelist kişilik özellikleri taşıyan sporcular, ilişkilerde esnek olabilirler. Gerekirse, ilişkilerini çıkarları doğrultusunda yönlendirebilir veya değiştirebilirler.

Gizlilik ve Planlama: Makyavelist sporcular genellikle plan yapma konusunda yeteneklidirler. Ayrıca, bu planları genellikle gizli tutma eğilimindedirler. Stratejik adımlarını açıkça ifşa etmeyebilir ve kararlarını gizlilik içinde alabilirler.

Bağlılıkta Esneklik: Makyavelist sporcular, takım içindeki bağlılıkları esnek bir şekilde yönetebilirler. Gerekirse, bağlı oldukları grup veya takımdan ayrılarak daha avantajlı bir pozisyon elde etmeye çalışabilirler. Bu özellikler, makyavelist kişilik özelliklerini genel olarak tanımlar. Ancak, her birey farklıdır ve bu özelliklerin ortaya çıkış şekilleri kişiden kişiye değişebilir. Ayrıca, makyavelizm, sadece olumsuz bir nitelik olarak değerlendirilmemelidir; bazı durumlarda stratejik düşünce ve çıkar odaklılık, bir sporcu için başarıya ulaşmada etkili olabilir. Ancak, bu özelliklerin aşırı ve etik olmayan şekillerde kullanılması, olumsuz sonuçlara neden olabilir (Pincus vd., 2009).

Sporcularda narsisizm, psikopati ve makyavelizm gibi kişilik özellikleri, bireylerin rekabetçi spor ortamlarında sergiledikleri davranışları ve tutumları açısından önemli bir konudur.

Karanlık Üçlü

Karanlık üçlü (Paulhus ve Williams, 2002), birbiriyle ilişkili ancak farklı üç kişilik özelliği içermektedir. Bunlar Makyavelizm, narsizm ve psikopatidir. Makyavelizm, birey diğer insanları manipüle eder, sadece kendini düşünür, aldatıcıdır (Hren vd., 2006). Narsist insanlar kendileri hakkında herkesten üstün olduğunu düşünür. Bunun yanında kibirlidirler, güçlü bir bencillik duygusuna sahip bireylerdir. Son olarak psikopat bireyler dürtüseldir, başkalarıyla çok az empati kurar veya hiç empati kurmaz, tehlikeyi iyi tolere eder ve son derece saldırgan olabilirler (Barlett, 2016). Karanlık Üçlü, etik olmayan davranışlarla, risk almayla ve manipülasyona duyarlı bireylerin belirlenmesiyle bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz (Chung ve Charles, 2016). Karanlık Üçlü birlikte naohş, duygusuz ve düşmanca bir karakteri tanımlar. Sonuç olarak, bu özellikler genellikle uyumsuz olarak kabul edilir. Ancak Karanlık Üçlünün yüksek seviyeleri bazı avantajlar sağlayabilir. Örneğin başkalarının önceliklerini ve duygularını göz ardı ederek bireylerin ilerlemesini ve kişisel hedeflere ulaşmasını sağlayabilirler. Ayrıca aldatma ve/veya kişisel çıkar yoluyla kişisel veya mesleki kazanımların mümkün olduğu senaryolarda da faydalı olabilirler (Carter vd., 2015). Ampirik araştırmalar, Karanlık Üçlü 'nün çok sayıda önemli sonucu öngördüğünü ve bunlardan önce geldiğini ortaya çıkardı. Örneğin araştırmacılar Karanlık Üçlü' nün daha düşük yaşam beklentisi, uyumsuz bağlanma ve depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Jonason vd., 2015). Marcus ve Zeigler-Hill, (2015); Karanlık Üçlü' nün yalnızca orta düzeylerde mevcut olsa bile çeşitli alanlarda sorunlu olma ihtimalinin yüksek olduğunu savundu. Araştırmalarda görüldüğü gibi spor (Nicholls vd., 2017), iş (Forsyth vd., 2012); ve sağlık (Jonason vd., 2013) alanlarındaki bu iddiayı desteklemektedir. Ancak burada, alanlar arasında var olan ilişkilerin doğru şekilde

belirlenmesinin, belirtilen popülasyon arasında doğru ve güvenilir ölçümlere bağlı olduğunun farkında olmak önemlidir (Vaughan vd., 2019).

Narsisizm:

Aşırı Özsaygı ve Üstünlük Duygusu: Narsistik sporcular genellikle aşırı bir özsaygıya sahiptirler ve kendi yetenekleri konusunda aşırı güven duyarlar.

Sürekli Takdir Beklentisi: Narsistik bireyler sürekli olarak takdir ve övgü bekleyebilirler. Bu durum, başarıları ve performansları sürekli olarak sergileme eğiliminde olmalarına neden olabilir.

Psikopati:

Duyarsızlık ve Empati Eksikliği: Psikopatik özelliklere sahip sporcular, duyarsız olabilir ve diğer insanların duygusal deneyimlerine karşı empati eksikliği gösterebilir.

Risk Alma ve Heyecan Arayışı: Psikopatlar genellikle risk alma eğilimindedirler ve sporlardaki rekabet ortamında bu özellik avantaj sağlayabilir.

Makyavelizm:

Stratejik Düşünce: Makyavelist bireyler genellikle stratejik düşünceye sahiptirler ve kendi çıkarları doğrultusunda plan yapma yeteneklerini kullanabilirler.

Çıkar Odaklılık: Makyavelist kişilik özellikleri taşıyan sporcular genellikle kendi çıkarlarına odaklanır ve rekabet ortamında avantaj sağlamak için taktiksel yaklaşımlar kullanabilirler.

Kişilik Özellikleri, Spor ve Karanlık Üçlü

Bu kişilik özellikleri genellikle bir spektrum üzerinde yer alır ve bireyler arasında değişen derecelerde görülebilir. Ayrıca, bu özelliklerin bir kişinin performansını etkileyebileceği gibi, takım içindeki ilişkileri ve takım dinamiklerini de etkileyebilir.

Öte yandan, bu kişilik özellikleri sadece olumsuz değil, bazı durumlarda sporculara avantaj sağlayabilir. Örneğin, narsistik özelliklere sahip bir sporcu, kendine güveni ve motivasyonu sayesinde zorlu rekabet ortamlarında başarı elde edebilir. Ancak, bu konuda genellemelerden kaçınılmalı ve her sporcu bireysel olarak değerlendirilmelidir. Profesyonel destek almak, özellikle bu kişilik özellikleri bir problem haline geldiğinde, sporcuların sağlıklı bir rekabet ortamında başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

Kişilik özellikleri çeşitli spor dallarında kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Sporcular arasında belirli özelliklerin çeşitli bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları öngördüğü gösterilmiştir (Laborde vd., 2017). 'Karanlık Üçlü', spor performansı ile ilişkili olarak narsisizm, Makyavelizm ve psikopatiden oluşan sosyal açıdan itici üç farklı kişilik özelliğini ifade eder kendine özgü teorik köklerine rağmen narsisizm, Makyavelizm ve psikopatinin tanımları genişler ve aralarındaki ayırım belirsiz hale gelmiştir (Vaughan vd., 2019).

2002 yılında Paulhus ve Williams (Williams vd., 2007) araştırmacıları üç özelliği birlikte çalışmaya teşvik etmek için Karanlık Üçlü terimini icat ettiler: ancak o zaman farklılıkları ayırt edilebilir. Karanlık Üçlü 'nün önceki araştırmaları birkaç grup farklılığına işaret ediyordu; 1) cinsiyet: erkekler kadınlardan daha yüksek puan alır, 2) uzmanlık: daha fazla uzmanlığa sahip sporcular, daha az uzmanlığa sahip olanlardan daha yüksek puan alır ve 3) spor türü: bireysel sporcular, üç Karanlık Üçlü özelliğinin tümünde tüm faktörlerde takım sporcularından daha yüksek puan alır.

González-Hernandez ve ark. Karanlık Üçlü ile rekabetçilik arasındaki üretken ilişkiyi araştırdı. Ek olarak, profesyonel ve amatör sporcular arasındaki karanlık üçlü puanlarındaki farklılıkları belirlemeye çalıştılar. Çalışmaları 11 farklı branşı temsil eden 806 İspanyol sporcuyu yapmıştır. Mevcut çalışmayla ilgili olarak, sonuçlar rekabetçiliğin karanlık kişilik üçlüsünün özellikleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, karanlık kişilik özelliklerinin sadece sporcuların bireyselliğiyle değil, aynı zamanda hem psikolojik tepkilerine hem de spor ortamlarındaki rekabetçiliklerine ilişkin öz algılarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koydu (González-Hernandez vd., 2020).

Arthur ve diğerleri. Antrenörlerin dönüşümcü lider davranışları ile sporcu motivasyonu arasındaki ilişkiyi düzenlemede sporcu narsisizminin rolünü araştırdı. Sonuçlar, bireysel kendini geliştirme fırsatları ve üstünlük sağlama olasılığı daha düşük olan dönüşümcü lider davranışlarının, narsisizm açısından nispeten düşük olanlara göre narsistler üzerinde daha az etkiye sahip olduğunu gösterdi. Ek olarak, narsisizm, grup hedeflerinin çaba üzerindeki kabulünü teşvik etmenin etkisini düşürdüğünün ortaya koymuştur; öyle ki, düşük düzeydeki narsistler, yüksek düzeydeki narsistlere göre bu davranıştan daha olumlu etkilendiklerini göstermektedir (Arthur vd., 2011). Araştırmacılar, spordaki Karanlık Üçlü'nün bireysel bileşenleri üzerinde önemli farklılıklar olduğunu ortaya koydu. Örneğin narsisizm, baskı altındaki spor performansına aracılık eder ve başarılı ve elit spor performansının bir gereği olan kendini geliştirmenin itici gücü olarak kendini gösterir (Geukes vd. 2012; Roberts vd. 2014;

Roberts vd. 2018). Önceki araştırmalar, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların kişilik özellikleri açısından farklılık gösterdiğini tutarlı bir şekilde göstermektedir (Allen vd. 2013; Laborde vd. 2017; Allen ve Laborde, 2014). Ancak bireysel ve takım sporcuları arasındaki Karanlık Üçlü seviyelerini karşılaştıran az çalışma bulunmaktadır. Genellikle bireysel sporcuların takım sporcularından daha yüksek puan almasını beklemek için bazı nedenler bulunmaktadır. Karanlık Üçlü, eylemsel ve bireysel sosyal tarzı temsil eder (Jonason vd., 2017). İleri derecede psikopat bireyler tipik olarak başkalarına karşı umursamaz görüşlere sahipken, Narsisizm ve Makyavelizm başkalarının toplumsal önceliklerini küçümsemekle ilişkilendirildiği görülmektedir. Üstelik ileri derecede Makyavelist ve ileri derecede psikopat bireylerin kendileri başkaları tarafından olumsuz olarak görülmekte ve daha az sevilmektedir (Rauthman, 2012). Buna ek olarak, Makyavelist bireyler, sosyal veya işbirliği içerisinde olan çabalarda paydaş olarak tercih edilmezler (Wilson vd., 1997) bu da onları tipik olarak zayıf takım arkadaşları haline getirir. Özetle, yüksek düzeyde Karanlık Üçlü özelliklerine sahip bireyler, işbirliğine dayalı ekip çabalarına katkıda bulunmak yerine, bireysel kazanımları en üst düzeye çıkarma potansiyeline sahip bir yaşam yaklaşımını daha uygun buluyor ve tercih ediyor gibi görünüyor. Bu nedenle, ister kendi istekleriyle ister (potansiyel) takım arkadaşları tarafından reddedilmelerine yanıt olarak, kişisel başarı ve zafer arayan bireysel bir sporcu olarak "tek başına hareket etme" olasılıkları daha yüksek olabilir.

Sporda Karanlık Üçlü

Kişilik özellikleri bir sporcunun profesyonellik değerlerini değiştirip, iş değerleri ve inançlarında farklılıklara neden olabilmektedir (alışkan ve Özer, 2021). Performans, motivasyon ve refah seviyeleri etkisi nedeniyle duygular spor deneyiminde önemli bir rol oynamaktadır. Kişilik özellikleri sporcuların, olumlu ve olumsuz duygu yaşama olasılığını etkilemektedir. Sporda karanlık üçlü bağlamında bakıldığında birbiriyle ilişkilili ama yine de farklı üç kişilik özelliğinin bir birleşimidir: (narsisizm, makyavelcilik ve psikopati) bunlar kendi çıkarlarına hizmet etme ve kişiler arası bazı olumsuz davranışlara yönelik bir eğilim içerisinde olmaktadır. Spor bağlamında, sporcularda bu karanlık üçlü düzeyleri sporcu olmayanlara daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Vaughan vd., 2019). Bu nedenle, giderek artan sayıda çalışma, bu yüksek seviyelerin sporcular için nasıl ortaya çıktığını inceliyor. Bununla birlikte karanlık üçlünün dopinge yönelik daha olumlu tutumları öngördüğünün ve hileli davranışlara katılma olasılığı artırdığı görülmektedir (Nicholls vd., 2020). Bireylerin özellikle spor ortamlarında hedeflerine ulaşmak için karanlık kişilik özelliklerini kullandıklarını ve atletik performansı ileri düzeye çıkarabilmek için yönetmek için;

narsisizm, makyavelizm ve psikopati gibi kişiliğin karanlık tarafına odaklanan eylemleri bulunduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte karanlık üçlü adına çeşitli ölçeklerde geliştirilmiştir. Bunlar; Narsisizmin kısa bir ölçüsü olarak NPI-16 (Ames vd. 2006), Karanlık kişilik özellikleri (SD3) (Jones ve Paulhus, 2014), Rekabetin dört yüzü: Çok boyutlu rekabet yönelimi envanterinin geliştirilmesi (Orosz vd., 2018), Kısa Karanlık Üçlü'nün (SD3) grup farklılıkları ve psikometrik özellikleri (Vaughan vd., 2019), Karanlık üçlünün iki kısa ölçümüne ilişkin bir test: Kirli düzen ve kısa karanlık üçlü (Maples vd., 2014), Karanlık Üçlü Kirli Düzene ölçeği (DTDD), (Jonason ve Webster, 2010), Tek Maddeli Narsisizm Ölçeği (Konrath vd., 2014). Ölçekler incelendiğinde kişilik özellikleri göz ardı edildiği görülmüştür. Çünkü kişilik özellikleri ve bunların öne çıkma derecesi, sosyal etkileşimlerin çeşitli yönlerini belirler. Sosyal açıdan en alakalı özelliklerden bazıları, antisosyal davranış, ahlaki normları göz ardı etme ve manipülasyon eğilimi ile ilişkilendirilen Karanlık Üçlü'yü (narsisizm, psikopati ve Makyavelizm) oluşturur. Bu özelliklerin öne çıkmasıyla ayırt edilen Karanlık Üçlü 'profillerinin' varlığına dair yeterli çalışmaların olduğu görülmektedir (Myznikov vd., 2024).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu makalede alinyazında karanlık üçlü, spor ve kişilik ilişkisi başlığı altında ele alınmıştır. Karanlık Üçlü, üstünlük duygularının açıklamasını, zafer arayışında acımasız olma fırsatlarını ve bireysel başarı için başkaları üzerinde nüfuz sahibi olma inancını artırması nedeniyle yüksek performanslı ortamlarla son derece alakalı olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal normlara karşı antipatik davranışları etkileyen psikopati, narsisizm, Makyavelizm ve psikopatiden oluşan Karanlık Üçlü özelliklerinin en sinsi ve zararlısı olarak kabul edilmektedir (Hare ve Neumann, 2009). Karanlık üçlü, sorunlu davranışlara neden olma eğiliminde olan normal kişilik özelliklerinden oluşur: başkalarının manipülasyonu ve sömürülmesi ile karakterize edilen Makyavelizm; bencillik ve pişmanlık gibi kişilerarası duygusal niteliklerle karakterize edilen psikopati, statü ve şöhret arayışı, başkalarına karşı rekabetçi, agresif tutumlarla karakterize edilen narsisizm (Tamura vd., 2015), özellikle son yıllarda sporcuların sorunlu davranışları içerisinde incelenmiştir. Günümüzde özellikle toplum üzerinde önemli bir etkiye sahip olan sporcular (Ueno vd., 2017), rol model olarak kabul görmektedir. Karanlık üçlü özellikleri bu şekilde toplumu etkileyerek etkileşimde bulunduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte kişilik özellikleri sporcu başarısında önemli bir rol oynamaktadır. Buna spor performansı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkiler de dahildir (Allen, vd., 2013). Literatüre bakıldığında kişiliğin elit sporcu gelişiminin ayrılmaz bir parçasını da oluşturabileceğini ileri sürmektedir (Hardy vd., 2017; Rees vd., 2016; Steca vd., 2018; Diamant vd., 2019; Tomczak

vd., 2024). Kişilik özellikleriyle birlikte araştırmalar, sporcuların Karanlık Üçlü seviyelerinde farklılık gösterdiğini, erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığını, bireysel sporcuların takım sporcularından daha yüksek puan aldığını ve daha fazla uzmanlığa sahip olanların daha az uzmanlığa sahip olanlardan daha yüksek puan aldığını göstermiştir (Vaughan vd., 2019). Önceki çalışmalar Karanlık Üçlü, kişilik ve performans arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu öne sürüyordu (Blickle ve Schütte, 2017). Ancak mevcut çalışmalar narsisizm, makyavelizm ve psikopatinin bireysel spor performansı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Roberts vd., 2018).

Karanlık Üçlü 'nün spordaki performansa olumlu ya da olumsuz etkisinin kişilik özelliklerine göre çeşitli kategorilere ayrılarak farklı örneklem grupları üzerinde nicel ve nitel olarak araştırılabilir. Bu konuları araştırmak sporun içerisinde Karanlık Üçlü 'nün tam olarak anlaşılması açısından çok önemlidir. Gelecekteki araştırmalar, Karanlık Üçlü 'de kişilik özelliklerin incelenmesi açısından bireysel ve karakteristik özellikleri göz önünde bulundurması, konunun anlaşılması açısından önem arz etmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current directions in psychological science*, 23(6), 460-465.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Ames, D. R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of research in personality*, 40(4), 440-450.
- Anderson, N. E., & Kiehl, K. A. (2014). Psychopathy: Developmental perspectives and their implications for treatment. *Restorative neurology and neuroscience*, 32(1), 103-117.
- Arthur, C. A., Woodman, T., Ong, C. W., Hardy, L., & Ntoumanis, N. (2011). The role of athlete narcissism in moderating the relationship between coaches' transformational leader behaviors and athlete motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 3-19.
- Barlett, C. P. (2016). Exploring the correlations between emerging adulthood, Dark Triad traits, and aggressive behavior. *Personality and Individual Differences*, 101, 293-298.
- Blickle, G., & Schütte, N. (2017). Trait psychopathy, task performance, and counterproductive work behavior directed toward the organization. *Personality and Individual Differences*, 109, 225-231.
- Caliskan, G., & Özer, A. (2021). Relationship between dark triad personality traits and work values among athletes. *Current Psychology*, 40, 5834-5841.
- Carter, G. L., Campbell, A. C., Muncer, S., & Carter, K. A. (2015). A Mokken analysis of the Dark Triad 'Dirty Dozen': Sex and age differences in scale structures, and issues with individual items. *Personality and Individual Differences*, 83, 185-191.
- Chung, K. L., & Charles, K. (2016). Giving the benefit of the doubt: The role of vulnerability in the perception of Dark Triad behaviours. *Personality and Individual Differences*, 101, 208-213.
- Diamant, L., Byrd, J. H., & Himelein, M. J. (2019). Personality traits and athletic performance. In *Mind-Body Maturity* (pp. 227-236). Taylor & Francis.
- Forsyth, D. R., Banks, G. C., & McDaniel, M. A. (2012). A meta-analysis of the Dark Triad and work behavior: a social exchange perspective. *Journal of applied psychology*, 97(3), 557.
- Furnham, A., Richards, S. C., & Paulhus, D. L. (2013). The Dark Triad of personality: A 10 year review. *Social and personality psychology compass*, 7(3), 199-216.

- Geukes, K., Mesagno, C., Hanrahan, S. J., & Kellmann, M. (2012). Testing an interactionist perspective on the relationship between personality traits and performance under public pressure. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(3), 243-250.
- González-Hernández, J., Cuevas-Campos, R., Tovar-Gálvez, M. I., & Melguizo-Rodríguez, L. (2020). Why negative or positive, if it makes me win? Dark personality in Spanish competitive athletes. *International journal of environmental research and public health, 17*(10), 3504.
- Hardy, L., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Woodman, T., & Warr, C. (2017). Great British medalists: Psychosocial biographies of super-elite and elite athletes from Olympic sports. *Progress in brain research, 232*, 1-119.
- Hare, R. D., & Neumann, C. S. (2009). Psychopathy: Assessment and forensic implications. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(12), 791-802.
- Hren, D., Vujaklija, A., Ivanišević, R., Knežević, J., Marušić, M., & Marušić, A. (2006). Students' moral reasoning, Machiavellianism and socially desirable responding: implications for teaching ethics and research integrity. *Medical education, 40*(3), 269-277.
- Jonason, P. K., & Krause, L. (2013). The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 55*(5), 532-537.
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: a concise measure of the dark triad. *Psychological assessment, 22*(2), 420.
- Jonason, P. K., Abboud, R., Tomé, J., Dummett, M., & Hazer, A. (2017). The Dark Triad traits and individual differences in self-reported and other-rated creativity. *Personality and Individual Differences, 117*, 150-154.
- Jonason, P. K., Baughman, H. M., Carter, G. L., & Parker, P. (2015). Dorian Gray without his portrait: Psychological, social, and physical health costs associated with the Dark Triad. *Personality and Individual Differences, 78*, 5-13.
- Jones, B. D., Woodman, T., Barlow, M., & Roberts, R. (2017). The darker side of personality: Narcissism predicts moral disengagement and antisocial behavior in sport. *The Sport Psychologist, 31*(2), 109-116.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). Introducing the short dark triad (SD3) a brief measure of dark personality traits. *Assessment, 21*(1), 28-41.
- Konrath, S., Meier, B. P., & Bushman, B. J. (2014). Development and validation of the single item narcissism scale (SINS). *PLOS one, 9*(8), e103469.
- Laborde, S., Guillén, F., Watson, M., & Allen, M. S. (2017). The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 67-73.

- Maples, J. L., Lamkin, J., & Miller, J. D. (2014). A test of two brief measures of the dark triad: the dirty dozen and short dark triad. *Psychological assessment*, 26(1), 326.
- Marcus, D. K., & Zeigler-Hill, V. (2015). A big tent of dark personality traits. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(8), 434-446.
- Myznikov, A., Korotkov, A., Zheltyakova, M., Kiselev, V., Masharipov, R., Bursov, K., ... & Kireev, M. (2024). Dark triad personality traits are associated with decreased grey matter volumes in 'social brain' structures. *Frontiers in Psychology*, 14, 1326946.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Backhouse, S. H., & Levy, A. R. (2017). Personality traits and performance enhancing drugs: The Dark Triad and doping attitudes among competitive athletes. *Personality and Individual Differences*, 112, 113-116.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Duncan, L., Hallward, L., Lazuras, L., Bingham, K., & Fairs, L. R. (2020). Cheater, cheater, pumpkin eater: the dark triad, attitudes towards doping, and cheating behaviour among athletes. *European journal of sport science*, 20(8), 1124-1130.
- Orosz, G., Tóth-Király, I., Büki, N., Ivaskevics, K., Bóthe, B., & Fülöp, M. (2018). The four faces of competition: The development of the Multidimensional Competitive Orientation Inventory. *Frontiers in psychology*, 9, 259392.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of research in personality*, 36(6), 556-563.
- Pincus A. L., Ansell E. B., Pimentel C. A., Cain N. M., Wright A. G. C., Levy K. N. (2009). Initial construction and validation of the pathological narcissism inventory. *Psychological Assessment*, 21, 365-379.
- Rauthmann, J. F. (2012). The Dark Triad and interpersonal perception: Similarities and differences in the social consequences of narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Social Psychological and Personality Science*, 3(4), 487-496.
- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., ... & Warr, C. (2016). The great British medalists project: a review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports medicine*, 46(8), 1041-1058.
- Roberts, R., Woodman, T., & Sedikides, C. (2018). Pass me the ball: Narcissism in performance settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 190-213.
- Roberts, R., Woodman, T., Lofthouse, S., & Williams, L. (2015). Not all players are equally motivated: The role of narcissism. *European Journal of Sport Science*, 15(6), 536-542.

- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences, 121*, 176-183.
- Tamura, A., Oshio, A., Tanaka, K., Masui, K., & Jonason, P. K. (2015). 日本語版 Dark Triad Dirty Dozen (DTDD-J) 作成の試み. *Japanese Journal of Personality, 26-37*.
- Tomczak, M., Kleka, P., Tomczak-Lukaszewska, E., & Walczak, M. (2024). Hope for success as a mediator between Big Five personality traits and achievement goal orientation among high performance and recreational athletes. *Plos one, 19(3)*, e0288859.
- Vaughan, R., Madigan, D. J., Carter, G. L., & Nicholls, A. R. (2019). The Dark Triad in male and female athletes and non-athletes: Group differences and psychometric properties of the Short Dark Triad (SD3). *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 64-72.
- Visser B. A., Bay D., Cook G. L., Myburgh J. (2010). Psychopathic and antisocial, but not emotionally intelligent. *Personality and Individual Differences, 48*, 644-648.
- Wai M., Tiliopoulos N. (2012). The affective and cognitive empathic nature of the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences, 52*, 794-799.
- Williams, K. M., Paulhus, D. L., & Hare, R. D. (2007). Capturing the four-factor structure of psychopathy in college students via self-report. *Journal of personality assessment, 88(2)*, 205-219.
- Wilson, D. S., Near, D. C., & Miller, R. R. (1998). Individual differences in Machiavellianism as a mix of cooperative and exploitative strategies. *Evolution and Human Behavior, 19(3)*, 203-212.
- Wright A. G. C., Lukowitsky M. R., Pincus A. L., Conroy D. E. (2010). The higher order factor structure and gender invariance of the Pathological Narcissism Inventory. *Assessment, 17*, 467-483.