



JSAR

JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

VOLUME 6, ISSUE 3
SEPTEMBER, 2024

E-ISSN: 2687-6027
Doi Prefix: 10.56639





JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

E-ISSN: 2687-6027

Yılda dört defa yayımlanan (Mart, Haziran, Eylül, Aralık), hakemli
yaygın süreli bir dergidir.

It is a peer-reviewed, widely published journal published quarterly
(March, June, September, December).

JSAR

CİLT/VOLUME: 6 – SAYI/ISSUE: 3

EYLÜL/SEPTEMBER 2024

JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisinin dizinlendiği veri tabanları
Journal of Sport for All and Recreation is listed in the index of

EBSCO SPORTDiscus

Crossref

EBSCO Central & Eastern European Academic Source (CEEAS)

Directory of Research Journals Indexing

Academic Research Index

IAD

Asos İndeks

Türkiye Turizm Dizini

Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergi Sahibi /Owner on behalf of the Journal of Sport for All and Recreation

Assoç. Prof. Dr. Akan BAYRAKDAR

Editör/Editor-in-Chiefs

Assoc. Prof. Dr. BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr

Yardımcı Editörler/Assistant Editors

Assoc. Prof. Dr. Ercan ZORBA- Muğla Sıtkı Koçman University, ercanzorba@mu.edu.tr

Assist. Prof. Melek MAKARACI- Karamanoğlu Mehmet Bey University, melek.kozak@gmail.com

Yazı İşleri Sorumlusu/ Editor-in- Chiefs

Assist. Prof. Gizem AKARSU- Mersin University, gizemakarsu88@gmail.com

İngilizce Editör / English Editor

Res. Asst. Muhammed Talha HAN- Karabük University, muhammetalhahan@karabuk.edu.tr

Redaksiyon/ Redaction-Proofreading

Res. Asst. Muhammed Talha HAN- Karabük University, muhammetalhahan@karabuk.edu.tr

Yazım Editörü/ Spelling Editor

Neşe GENÇ- Mersin University, nssnmz_@hotmail.com

Mizanpaj Editörü/ Layout Editor

Assoc. Prof. Dr. Akan BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr

Sosyal Medya Editörü/ Social Media Editor

Res. Asst. Muhammed Talha HAN- Karabük University, muhammetalhahan@karabuk.edu.tr

İLETİŞİM/CONTACTS

Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar>

Mail: jsareditor@gmail.com

YAYIM KURULU/EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Hasan ŞAHAN / Akdeniz Üniversitesi

Prof. Dr. Alin LARİON / Ovidious University

Prof. Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL / Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN / Bartın Üniversitesi

Doç. Dr. H. Orbay ÇOBANOĞLU / Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU /Ordu Üniversitesi

Doç. Dr. Emre Ozan TİGNAZ / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Serkan KURTİPEK / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Ozan SEVER / Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Ergün ÇAKIR / Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Cihan BAYKAL / Gazi Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi İhsan KUYULU / Bingöl Üniversitesi

Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi akademik ve bilimsel çalışmaların etik, nitelikli ve özgün çerçevede yayımlanarak, bilim dünyasına katkı sağlamayı amaçlayan uluslararası bir dergidir. Dergi hakemli bir dergi olup, çalışmalar en az iki hakem tarafından değerlendirildikten sonra yayımlanmaktadır. Dergimizde Türkçe ve İngilizce yayınlar kabul edilmektedir. Dergimize çalışma gönderen yazarların, çalışmalarının daha önce hiçbir şekilde başka bir yerde basılmamış olması gerekmektedir. Yazarlar çalışmaların gönderdiği zaman telif haklarını da devretmiş sayılır. Çalışmalar intihal programında geçirilerek yayımlanmaktadır.

Journal of Sport for All and Recreation is an international journal aiming to contribute to the world of science by publishing academic and scientific studies in an ethical, qualified and original framework. The journal is a peer-reviewed journal and the manuscripts are published after at least two reviewers. Turkish and English publications are accepted in our journal. The authors of the manuscripts submitted to our journal should not have been published in any way before. Authors are deemed to have transferred their copyrights when they submit their works. Studies are published through plagiarism program.

İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

- 1. Sporda Uyarılmışlık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların VOSviewer ile Bibliyometrik Analizi**
Mehmet Kara, Arif Özseri
Sayfa: 200-210
- 2. Home-Field Advantage in Soccer: UEFA Champions League and Europa League Evaluation on the 2021-2022 Season**
Erhan Işıkdemir, Kadir Demir, Sevket Cihat Özer
Sayfa: 211-218
- 3. Investigation of the Relationship Between Pre-Service Teachers' Psychological Capital Levels and Emotional Communication Skills**
Muhammet Talha Han , Emirhan Kan , Elanur Siner , Burak Tozoğlu , Yasin Sepil
Sayfa: 219-228
- 4. Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki**
Mücahit Dursun
Sayfa: 229-236
- 5. Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin İncelenmesi**
Ramazan Arslanboğa
Sayfa: 237-243
- 6. Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Marka Kişiliği Algıları Ve Marka Sadakati Arasındaki İlişki: Spor Ayakkabı Sektöründe Bir Uygulama**
Erhan Buyrukoğlu, Mehmet Özdemir, Hasan Şahan, İlker Karadağ
Sayfa: 244-253
- 7. Öğretmen Adaylarının Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki**
Mücahit Dursun, Erdoğan Tozoğlu
Sayfa: 254-261
- 8. Adolesan Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenmanların FMS, Denge ve Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi**
Osman Dişçeken, Esra Atik
Sayfa: 262-271
- 9. Beden, Zihin ve Toplum: Egzersiz Katılımcılarında Bedeni Beğenme, Sosyal Bağlılık ve Mutluluk İlişkisi**
Feyza Meryem Kara, Rabia Dumay, Sümeyye Topçuoğlu, Serpil Evlice
Sayfa: 272-277
- 10. Görev ve Ego Yöneliminin Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Üzerine Etkisi**
Tuğba Zehir, Serhat Turan
Sayfa: 278-283
- 11. Futbol Hakemlerinin Sporda Mücadele ve Tehdit Durumlarının İncelenmesi**
Fuat Orkun Tapşın , Nur Elvan Koç Doğan
Sayfa: 284-289
- 12. Spor Lisesi Öğrencilerinin Sporu Bırakma Nedenlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği)**
Tolga Şahin, Özkan Öz
Sayfa: 290-299
- 13. The Effect of Two Different Recovery Methods on Muscle Damage**
Ergün Çakır
Sayfa: 300-305
- 14. Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**
Buğra Çağatay Savaş
Sayfa: 306-315
- 15. Spor Yöneticilerinin Öz Yeterlilik Düzeyleri ve Karar Verme Davranışları**
Ejder Güneş
Sayfa: 316-322
- 16. Relationship Between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity**
Muhammet Talha Han
Sayfa: 323-333
- 17. Spor ve Genetik İlişkisi: Sistemik Derleme**
Yeliz Ay Yıldız, Sedat Kâhya
Sayfa: 334-343
- 18. Üniversite Sporcularının Doping ile ilgili Düşüncelerinin İncelenmesi**
Ercan Zorba , Başak Atalay
Sayfa: 344-350
- 19. Özel Eğitim Bağlamında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Eğitimi: Akademisyen Görüşleri**
Mehmet Çetin, Sevim Handan Yılmaz, Berk Hakan Yılmaz
Sayfa: 351-362
- 20. The Effect of Pilates Exercises on Eccentric Knee Flexor Muscle Strength (Nording Hamstring) and Bilateral Balance in Athletes**
Sibel Yıldırım
Sayfa: 363-369
- 21. Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilere Uygulanan 4 haftalık DNS Egzersizlerinin Yüzme Süreleri ve Core Stabilizasyonuna Etkisi**
Elif Aybüke Yılmaz, Batuhan Taha Meral, Doğa Göbel
Sayfa: 370-375
- 22. Antrenörlerin Yönetim Davranışlarının, Sporcuların İş Tatmini Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi**
Ejder Güneş
Sayfa : 376-387
- 23. Geri Çekildi: 10-14 Yaş Grubunda Oyunsallık ve Duygusal Zekâ İlişkisi**
Tebessüm Ayyıldız Durhan , Abdullah Koçak , Suat Karaküçük
Sayfa : 388-394

Sporda Uyarılmışlık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların VOSviewer ile Bibliyometrik Analizi

Studies on the Concept of Arousal in Sport Bibliometric Analysis with VOSviewer

*Mehmet Kara¹, Arif Özarsarı²

¹ Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetkara@mersin.edu.tr, 0000-0001-9454-5164

² Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, arifozarsari@mersin.edu.tr, 0000-0002-4753-8049

ÖZET

Sporun içerisinde yer alan uyarılmışlık kavramına yönelik gerçekleştirilen bu çalışmada, kavramın zaman içerisindeki gelişimi, kavrama ilişkin uluslararası bağlar ve uyarılmışlık kavramı temasında yapılan çalışmaların; yazar, ülke, anahtar kelime eşleşmesi gibi etkenleri analiz edilmiştir. Nicel veriler bağlamında, sporcu performansına etki eden sporda uyarılmışlık kavramına ilişkin bibliyometrik analiz kullanılarak oluşturulan sistematik bilgi kümesi aracılığı ile çalışma eğilimlerinin ve alandaki boşlukların tespiti amaçlanmıştır. Analiz birimi olarak Web of Science veri tabanında taranan ve 1985-2024 yılları arasında yayınlanmış eserlerin bibliyometrik verileri kriter seçilerek görselleştirilmiştir. Sporda uyarılmışlık kavramı ile ilgili analize dahil edilen 638 eserin, yayın yıllarına göre dağılımında, en fazla eser üretilen 2022 yılını (57 eser), 2021 (51 eser) ve 2020 (45 eser) yılları takip ederken; en fazla esere sahip yazarların ise Tenenbaum Gershon (8), Kerr Johnson H. (7) ve Hardy Lew (5) olduğu; ortak yazar bağları en yüksek yazarların ise Chang Yu-Kai (4), Tenenbaum Gershon (4) ve Duncan Michael J. (4) olduğu; yayın türünün ağırlıklı olarak dergi makalesi (552), türünde olduğu; araştırma alanlarına göre ise psikoloji (291) başta olmak üzere, spor bilimleri (172), sosyal bilimler diğer konuları (128), nöro bilim (46) alanlarında eser verildiği; yayınların ülkelere göre dağılımı konusunda liderliğin ABD (57), İngiltere (37) ve Kanada (23) menşeli yayıncılarda olduğu; yayın dili konusunda İngilizce'nin (166 eser) öncü dil olduğu; SSCI (124), SCI-Expanded (144) ve ESCI (15) endekslerde taranan yayınların ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir. Sporda uyarılmışlık ile ilgili yayınlarda kullanılan anahtar sözcüklere bakıldığında; 12 tekrar ile zirvede yer alan arousal (uyarılmışlık) kavramını 17 tekrar ile performans, 9'ar tekrar ile etki ve kaygı kavramlarını 8 tekrar ile spor psikolojisi kavramının izlediği saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmanın, sporda uyarılmışlık kavramı kapsamında araştırma yapmak isteyen yazarlar için rehberlik edecek olması, çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

In this study on the concept of arousal in sport, the development of the concept over time, international ties related to the concept, and factors such as author, country, keyword matching of studies on the theme of arousal concept were analyzed. In the context of quantitative data, it was aimed to identify study trends and gaps in the field through the systematic information set created by using bibliometric analysis on the concept of arousal in sport, which affects athlete performance. As the unit of analysis, the bibliometric data of the works scanned in the Web of Science database and published between 1985 and 2024 were selected as criteria and visualized. In the distribution of the 638 works included in the analysis related to the concept of arousal in sport according to the years of publication, the year 2022 (57 works), 2021 (51 works) and 2020 (45 works) were the years with the highest number of works; the authors with the highest number of works were Tenenbaum Gershon (8), Kerr Johnson H. (7) and Hardy Lew (5); the authors with the highest co-author ties were Chang Yu-Kai (4), Tenenbaum Gershon (4) and Duncan Michael J. (4); the type of publication is predominantly journal articles (552); according to the research fields, psychology (291), sports sciences (172), other subjects of social sciences (128), neuroscience (46); In terms of the distribution of publications according to countries, it was determined that the leadership was in the USA (57), England (37) and Canada (23); English (166 works) was the leading language in terms of publication language; SSCI (124), ESCI (15) and SCI-Expanded (144) indexed publications were predominant. When the keywords used in the publications related to arousal in sport were examined, it was found that the concept of arousal, which was at the top with 12 repetitions, was followed by performance with 17 repetitions, effect and anxiety with 9 repetitions each, and sport psychology with 8 repetitions. In the light of this information, the fact that the current study will provide guidance for authors who want to conduct research within the scope of the concept of arousal in sport reveals the importance of the study.

Anahtar Kelimeler: Uyarılmışlık, Spor, Bibliyometrik Analiz

Keywords: Arousal, Sport, Bibliometric Analysis.

Citation: Kara, M., & Özarsarı, A.

(2024). Sporda Uyarılmışlık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların VOSviewer ile Bibliyometrik Analizi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 200-210.

Gönderme Tarihi/Received Date:
19.03.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
14.05.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1455655>

*Corresponding author:
arifozarsari@mersin.edu.tr

GİRİŞ

Uyarılma, yükselen psikolojik ve fizyolojik etkinlik durumudur. Fiziksel aktivite, egzersiz ve müsabakalarda, bireyin hareketlerini dinamikleştirilmesi için uyarılması gerekir (Erdoğan, 2020). Spor anlamında uyarılma ise, düşük yoğunluktan yüksek yoğunluğa kadar değişebilen fizyolojik ve psikolojik aktivasyonun bir kombinasyonu olarak tanımlanabilir (Tomczak vd., 2022). Sporcularda uyarılma seviyesi, bir sporcunun odaklanmasını, karar vermesini ve genel performansını önemli ölçüde etkileyebilir (Saha vd., 2015). Sporda uyarılma; kaygı, stres, konsantrasyon ve özgüven gibi çok çeşitli duygusal durumları kapsamına dahil eder (Aliberti, 2023). Uyarılmanın istenilen seviyede olmaması genellikle sporcular tarafından performans düşüklüğüne yol açan bir sebep olarak gösterilmektedir. Ayrıca uyarılma seviyesindeki tutarsızlık stres ve kaygı olarak yorumlanabilmektedir. Ancak sporda uyarılma, sporcunun durumunu stresli olarak algıladığı ve bir dizi bilişsel değerlendirmeye, davranışsal tepkiye ve fizyolojik uyarılmaya yol açan, yani sporla ilgili stresli bir duruma verilen özellik veya durum benzeri bir tepki olarak tanımlanabilir (Van Biesen vd., 2021; Ford vd., 2017). İyi antrenmanlı sporcuların performans sırasında daha yüksek uyarılma seviyelerini yönetebildikleri kanıtlanmış ve bu durumun sporcuların performans sonuçlarıyla da yakından bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Bühlmayer vd., 2017).

Araştırmalar, müsabakalardan önce elit sporcular arasında bile yaygın bir duygusal durum olan uyarılmayı ele alarak etki edebilecek kavramları analiz edip, uyarılma ile performans arasındaki bağa dikkat çekmişlerdir (Aliberti, 2023). Çalışmalar, optimal seviyenin ötesinde aşırı uyarılmanın, performansı engelleyen durumlara yol açabileceğini göstermiş ve sporcuların mükemmelleşmek için kurmaları gereken hassas dengeyi vurgulanmışlardır (Strombach vd., 2015). Bu duruma kanıt niteliğindeki diğer araştırmalar, uyarılma ile ilişkili olarak uzman sporcuların saha ile ilgili bilgilerini konu edinen, sporcu koordinasyonu ve performansını artırmak için optimal kortikal uyarılmadan nasıl yararlandıklarını göstermektedir (Saha vd., 2015). Uyarılma ve performans arasındaki bu ilişki, uyarılma düzenlemesinin gevşeme, imgeleme, hedef belirleme, kendi kendine konuşma ve stres

yönetimi gibi tekniklerin yanı sıra, sporda psikolojik beceri eğitiminin önemli bir bileşeni olduğu anlayışıyla daha da güçlenmektedir (Barker vd., 2020). Önemli bir detay ise müzik, sporda psiko-fizyolojik uyarılma, ruh hali ve motivasyonu etkileyen önemli bir faktör olarak tanımlanmış ve uyarılma seviyelerini düzenlemede dış uyaranların rolüne dikkat çekmiştir (Sors vd., 2015).

Öte yandan, sporda uyarılma yalnızca performansla sınırlı değildir, aynı zamanda prososyal davranışlar, örgütsel vatandaşlık, yaratıcılık ve iş ortamlarında yenilikçilikle ilişkilendirilen olumlu duygulanım ve enerjik uyarılmayı da içerir (Shirom, 2011). Bu geniş kapsam, uyarılmanın, olumsuz beklentileri ve bilişsel kaygıları içeren bilişsel kaygı ile otonomik uyarılma ve sınırlılık ve gerginlik gibi hoş olmayan duygular gibi kaygı deneyiminin fizyolojik duygusal unsurlarıyla ilgili olan somatik kaygının bir bileşimi olarak ortaya çıkabilir (Sharma & Prasad, 2023). Uyarılma kavramının, kariyerin sona ermesi üzerine yaşanan stresi etkileyebileceği düşüncesi sporcular üzerinde de etkisini gösterebilmektedir (Pica vd., 2019). Öte yandan bu kavram, sporcuların plasebo müdahalelerine yönelik tutumlarının performans sonuçlarını etkileyebileceği, sporda plasebo etkisinin ayrılmaz bir bileşeni olarak yorumlanabilir (Szabo & Müller, 2016).

Sporda uyarılma kavramı, bireysel sporcuların yanı sıra takım dinamiklerine ve kulüp ortamlarına kadar uzanan bir yelpaze sunar. Spor kulüplerinde destekleyici ve kapsayıcı atmosferlerin oluşturulması ve spora katılım oranları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Uyarılma yalnızca bazı unsurlardan etkilenen değil, etki eden konumda da bulunabilir. Nitekim bazı araştırmalarda uyarılmanın, davranış değişikliklerini şekillendirmede çevresel faktörlerin, insan unsurlarının ve yapısal unsurların birbirine bağlı olduğunu ortaya koyulmuştur (Eime vd., 2008). Bu duruma ek olarak, sporda gerekli olan derin fiziksel bağlılığın, kimlik kaynaşması ve özveri gibi mekanizmalar yoluyla normlara bağlılığı teşvik ettiği bulunmuştur ve bu da uyarılmanın, grup yanlısı davranışları teşvik etmedeki rolünün altını çizmektedir (Schweizer vd., 2023). Değinilmesi gereken bir diğer önemli husus ise sporcuların en yüksek performansa ulaşabilmeleri için optimal uyarılma seviyesini korumalarının gerekliliğidir.

Kısaca ifade etmek gerekirse, sporda uyarılma, sporcuların performansını etkileyen fizyolojik, psikolojik ve duygusal bileşenleri içeren çok yönlü bir olgudur. Sporcunun uyarılma seviyesini anlama ve yönetme konusundaki yeterlilik hem sporcular hem de antrenörler için performans en üst düzeye çıkarmak ve rekabetçi spor ortamlarında başarılı olmak için elzem bir durum olarak ifade edilebilir. Uyarılma seviyelerini anlamak ve etkili bir şekilde yönetmek, spor psikolojisi ve performans optimizasyonunun önemli bir yönü olarak ifade edilebilir.

Sporda uyarılmışlık kavramı çeşitli kuramlar ile ilişkilendirilebilir. Bu kuramlar aşağıda ele alınmaya çalışılmıştır:

Optimum Performans/ Ters U Kuramı: Uyarılmışlık kavramı gerek birçok kavramla ilişkili olduğu gerekçesiyle gerekse bireyin bir eylemde bulunması için belirli bir seviyede uyarılmış olması sebebiyle önem taşımaktadır. Bu yüzden uyarılmışlık ile ilgili hipotez, kuram ve teoriler incelenmelidir. Bu hipotezlerden biri Ters U Kuramı'dır. Ters U Kavramı ilk olarak, gelir eşitsizliği ile ekonomik kalkınma arasında ters U şeklinde bir ilişki olduğunu öne süren Simon Kuznets tarafından ortaya atılmış olup (Destek & Sinha, 2020) daha sonra ekonomi, sağlık gibi çeşitli bağlamlarda yaygın olarak incelenmiş (Aslan vd., 2018; Sterpu vd., 2018; Shahbaz vd., 2019; Li vd., 2010) ve spor bilimleri alanında da çeşitli olguları anlamak için kullanılmıştır.

Spor psikolojisinde Ters U Kuramı ya da Hipotezi, performans için en uygun uyarılma seviyelerini gerçekleştirilen motor görevin seviyesine bağlı olarak tanımlamalarda kendisine yer edinmiştir (Hong vd., 2022). Spor bilimleri alanında bireyin başarılı olmak amacıyla gerçekleştirdiği performans, uyarılmışlığın bir denklemi olarak ifade edilebilir. Uyarılma ve performans arasındaki bu ilişkiden ilk kez söz eden Yerkes-Dodson olmuştur. Yerkes-Dodson yasası, uyarılma ve performans arasında ters U şeklinde bir ilişki olduğunu öne sürmekte ve en yüksek performans için optimal bir uyarılma seviyesinin var olması gerektiğini savunmaktadır (Jin vd., 2015). Modelin içerdiği ters U şeklindeki doğrusal olmayan bir uzantı, önce azalırken sonra optimal seviyeye ulaşır ve ardından azalma eğilimine girer. Yasaya göre sporcunun ne az ne de çok seviyede uyarılmış olmasının etkili bir performans için arzu edilen durum olmadığı, aksine optimal düzeyde uyarılmışlığın daha yüksek bir performansa aracılık edeceği vurgulanmaktadır. Teoride bahsi geçen optimal seviyenin orta bir nokta olması eleştirileri de beraberinde getirmiştir. Bu duruma L. Hardy 'nin (1988) karşı çıkması ani değişim (Catastrophe) kuramının doğuşunu sağlamıştır. Kurama eleştiri getiren bir diğer isim ise Yuri Hanin'dir. Yuri Hanin'in Optimal Fonksiyon Alan (ZOF) Kuramı ve L. Hardy 'nin Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı aşağıda ifade edilmiştir.

Optimal Fonksiyon Alan (ZOF) Kuramı: Rus bilim insanı Yuri Hanin'e göre bir sporcunun başarılı bir performans düzeyi ortaya koyabilmesi için uyarılmışlık seviyesinin Ters U hipotezinde bahsedildiği gibi orta düzeyde olması gerekli değildir. Sporcuların arzulanan optimal seviyesi eğrinin tam orta noktasında değil bir alan kaplayacak şekilde baş gösterebilir. Yani en iyi performans düzeyi, bir noktadan ziyade bir aralık ya da bir bölgede gerçekleşebilir. Bu bölge bir alan kapladığı ve arzulanan seviyeyi yansıttığı gerekçesiyle optimal fonksiyon alanı olarak ifade edilmektedir.

Sporda Bireysel Optimal İşlev Bölgesi (IZOF) modeli, sporcuların kaygı ve uyarılmışlık düzeylerini saptamayı ve spor müsabakalarındaki performanslarını tahmin etmeyi amaçlayan psikolojik bir kavramdır (Yao ve Li, 2022). Bu model, sporcuların performanslarını artıran ideal bir optimal bir bölge olduğunu öne sürmektedir. Sporcular bu bölgede bulduklarında, aktiviteye büyük bir zevkle tamamen daldıkları, maksimum verimlilik ve yetenekle performans gösterdikleri ve genellikle "bölgede olmak" olarak adlandırılan bir durum nedeniyle en yüksek performans elde etme olasılıkları daha yüksektir (Wang, 2020). Optimal işlev alanı, uyarılmışlık, kaygı, stres ve atletik performans arasındaki ilişki, en yüksek performansa ulaşmak için duyguları yönetmenin ve başa çıkma stratejilerinin önemini vurgulayan bir araştırma konusu olmuştur (Nemeth & Balogh, 2020). Kısaca ifade etmek gerekirse, Bireysel Optimal İşlev Alanı (IZOF) modeli, uyarılmışlık düzeylerinin atletik performansını nasıl etkilediğini anlamada önemli bir rol oynayan psikolojik bir kavramdır. Sporcular optimal işlevsellik alanlarını belirleyerek ve bu alanda faaliyet göstererek performanslarını arttırabilir ve spor müsabakalarında en iyi sonuçları elde edebilirler.

Uyarılmışlığın Ani Değişim (Catastrophe) Kuramı: Catastrophe sözcüğü Fransızca'da yeryüzü kabuğunda meydana gelen büyük değişiklikleri ifade etmek için kullanılırken (Tiryaki, 2000), Zeeman tarafından davranış bilimlerine uyarlanmış ve Fazey & Hardy (1988) tarafından insanın motor performansındaki değişikliklerle ilişkilendirilerek spor bilimlerine kazandırılmıştır (Kolayış, 2002). Catastrophe modelinde sporcu başarılı olabilmek adına bütün organizmasıyla bir gevşeme durumunda bulunmalıdır (Weinberg & Gould, 2023).

Kuram temelde, sporcularda kaygı kaynaklı oluşabilecek büyük çaptaki performans kayıplarını konu edinir. Ayrıca kuram, sporcuların sahip olduğu fizyolojik uyarılmaları ile performansları arasında doğrusal olmayan bir ilişki olduğuna dikkat çekerek, elde edilmek istenen maksimum seviyede performans için optimal bir uyarılma seviyesinin mevcut olduğunu ve meydana gelebilecek sapmaların, performansta çok yüksek seviyede bir düşüşe yol açtığını iddia etmektedir (Hardy vd., 2007). Öte yandan araştırmalar, sporda yüksek kaygı düzeyleriyle birlikte düşük ila orta düzeyde fizyolojik uyarılmanın optimum performans sonuçlarıyla bağlantılı olduğunu göstermiş ve uyarılma düzeylerini yönetmenin önemini dikkat çekmiştir (Schmidt vd., 2020). Özetle fizyolojik uyarılma, bilişsel faktörler ve performans sonuçları arasındaki doğrusal olmayan ilişkiyi kabul eden teori, uyarılma seviyelerini etkili bir şekilde düzenlemek için hedeflenen müdahaleler yoluyla sporda performansı optimize etmek için bir çerçeve sunmaktadır.

Öte yandan VOSviewer, bibliyometrik haritalar ve analizler oluşturmak için kullanılan bir araçtır (Van Eck vd., 2010). Bibliyometrik analiz, bir alanın güncel durumuna dair biçimsel ve nicel veri elde etmede kullanılan ve görselleştirme yazılımları yoluyla akademik trendleri izlemeyi kolaylaştıran bir analitik metottür. Bibliyometrik yaklaşımda nihai amaç, araştırma performansı hakkında nicel veriler ve nümerik ölçüm göstergeleri elde edebilmektir. Bibliyometri aracılığıyla, ülke, yazar, üniversite ve dergi üretkenlikleri, zayıf ve güçlü araştırma alanları, literatür boşlukları, iş birliği ağları, potansiyel fırsatlar ve bir alanda üretilen çıktılar yaygın etkileri üzerine nicel bulgular elde edilebilmektedir (Dirik vd., 2023). Bu çalışmada "sporda uyarılmışlık" kavramına yönelik yapılan bibliyometrik analizler neticesinde kavrama ilişkin çalışmaların bütüncül bir bakış açısı ile araştırmacıların dikkatine sunulması hedeflenmiştir. Araştırma konusu olan "sporda uyarılmışlık" kavramı ile alanda gerçekleştirilen çalışmaların geçmişi, bugünü ve geleceği bütüncül bir bakış açısı ile görselleştirilmesi amaçlanmıştır. Makale metni 10 punto Times New yazı karakterinde yazılmalıdır. Satır aralığı tek ve paragraf araları öncesi 0.0, sonrası 0,6 olarak ayarlanmalı. Makale metni 10 punto Times New yazı karakterinde yazılmalıdır. Satır aralığı tek ve paragraf araları öncesi 0.0, sonrası 0,6 olarak ayarlanmalı. Makale metni 10 punto Times New yazı karakterinde yazılmalıdır. Satır aralığı tek ve paragraf araları öncesi 0.0, sonrası 0,6 olarak ayarlanmalı. Makale metni 10 punto Times New yazı karakterinde yazılmalıdır.

YÖNTEM

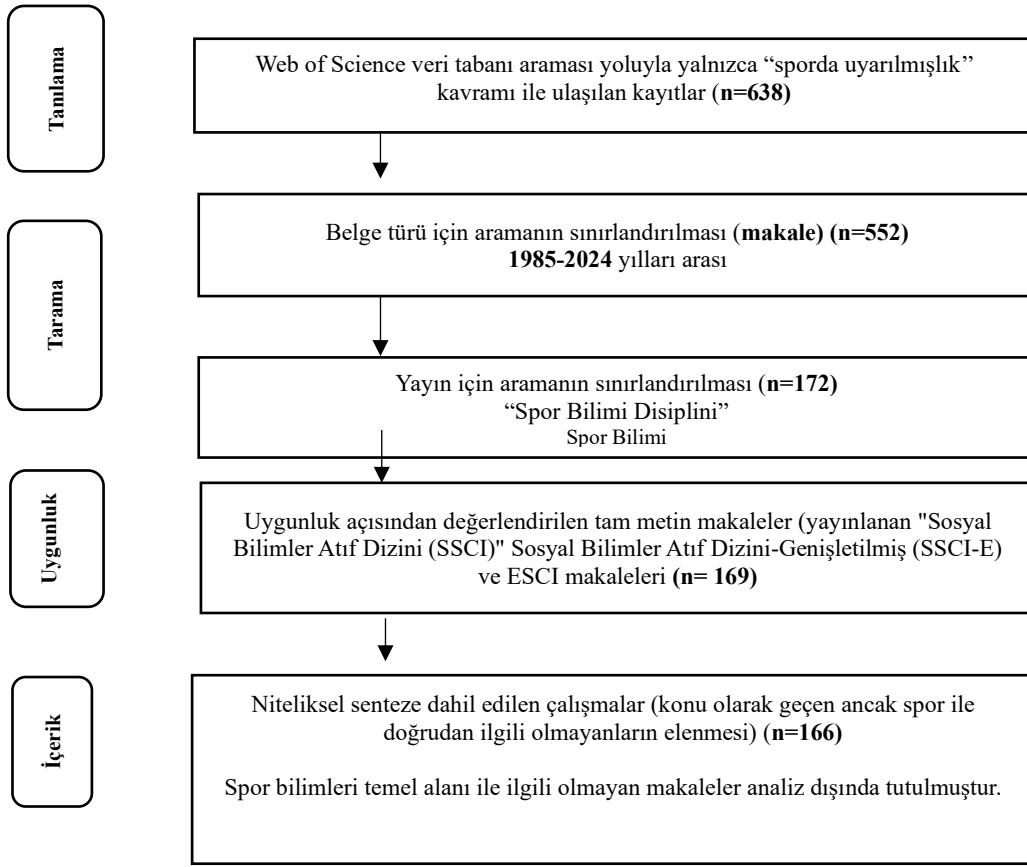
Araştırmaya konu olacak makale grubunun tespit edilmesinde olasılıklı olmayan (tesadüfi olmayan) örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Bu yöntemde ögeler, örnek için çalışma evreninden rasgele değil, belli özelliklerinden dolayı veya araştırmacının kendi kararına göre seçilirler (Böke, 2017).

Veri Analizi: Bibliyometri, belirli bir konuyla ilgili yapılan makalelerin matematiksel yollarla nicel olarak analiz edebilen istatistiksel bir yöntemdir olarak tanımlanmaktadır (Kazak ve Kazak, 2023). Alan yazında farklı türlerde bibliyometrik analiz araçları tercih edilebilmektedir. Bu çalışmada daha etkili olduğu düşünülen VOSviewer programı seçilmiştir. Literatürdeki evrimleri, ilişkileri ve yeni kavramları keşfetmek adına avantajlar sunan ve önemli bir program olduğu ifade edilebilen VOSviewer, araştırmacılara görselleştirme, haritalama ve çok boyutlu analiz imkânı sağlamasından ötürü de veri setlerinin derinlemesine analizine olanak sağlamaktadır.

Çalışma kapsamında Web of Science (WOS) veri tabanı kullanılmıştır. Web of Science veri tabanının tercih edilmesi, araştırmaların güvenilirliği açısından önemli bir faktör olarak ifade edilebilir. Farklı disiplinlerden çok geniş bir veri ağına sahip olan WOS veri tabanı, ileri düzey veri analizi için gelişmiş arama göstergelerine sahip olmakla birlikte çeşitli kontrol mekanizmalarını içerisinde barındırmaktadır. "Sporda Uyarılmışlık" anahtar sözcüğüyle WOS'da gerçekleştirilen aramaların hiyerarşisi, Şekil 1'de yer alan PRIZMA protokolü doğrultusunda seçim kriterleri çerçevesinde detaylandırılmıştır.

WOS veri tabanında "tüm alanlar" seçilerek yapılan aramada 638 sonuca ulaşılmıştır. Yıllara göre en eski 1985 yılı ve en yeni 2024 yılının araştırma tarihine kadar olan dönemi olmak üzere farklı disiplinlerden araştırma makalesi başta olmak üzere, 2 editoryal içerik, 6 kitap bölümü, 38 bildiri, 69 erken görünüm çalışma, 49 derleme araştırma makalesine ulaşılmıştır. Disiplinler açısından çalışmaların büyük çoğunluğunun psikoloji bilimi alanında (291) olmak üzere, spor bilimleri disiplin alanı (172), sosyal bilimler alanı diğer konular (128), nöro-bilim (46), işletme ekonomisi (33), iletişim (18), davranış bilimleri (15), mühendislik (15) alanlarında olduğu saptanmıştır. Ulaşılan veriler, yazar-atıf-dergi, ülke-kurum ve anahtar sözcük analizleri üzerinden incelenmiştir. Veri tabanı olarak Web of Science'da endekslenen içerikler ölçüt alınmıştır.

Araştırmanın Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar, insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar için Etik Kurul İzni gerekmektedir.



Şekil 1. Prizma akış şeması

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan “Sporda Uyarılmışlık” konusuna dayalı çalışmalarla ilgili temel bilgiler özetlenmeye çalışılmıştır.

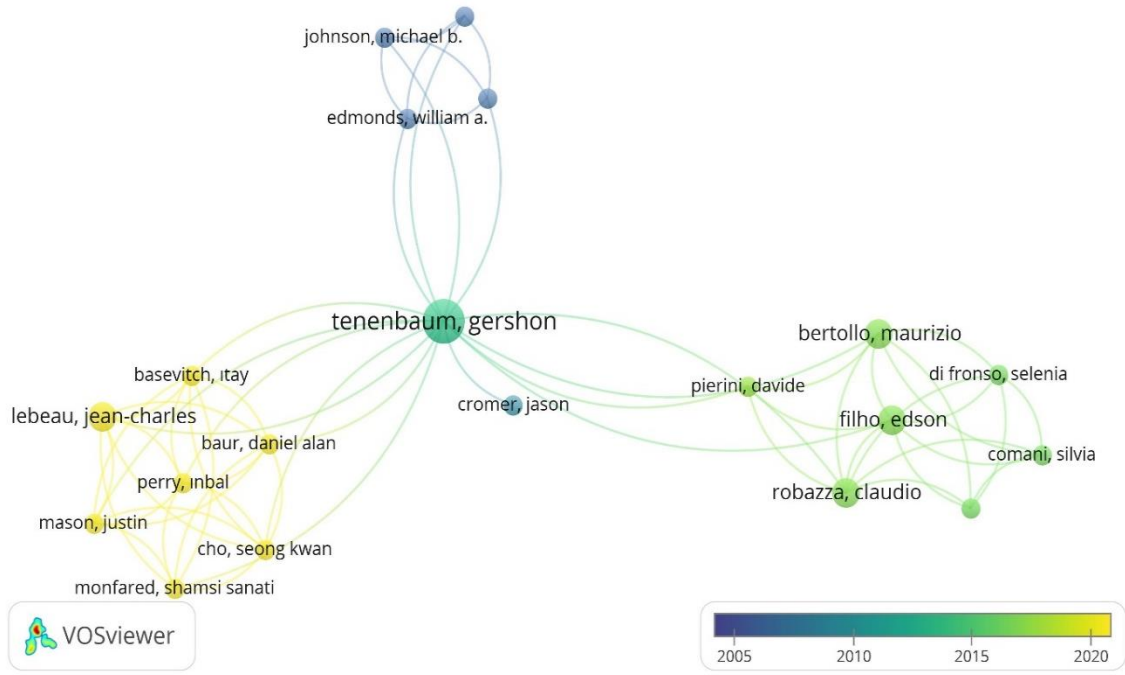
Tablo 1: Temel bilgiler

Veri	Sonuçlar	Yazarlar	Sonuçlar
Zaman Aralığı	1985-2024	Yazarlar	552
Anahtar kelimeler	469	Yazar başına doküman sayısı	3.32
Yayın (Doküman) Sayısı	166	Tek yazarlı dokümanlar	32
Yıllık ortalama yayın sayısı	2.01	Doküman başına yazar sayısı	0.3
Referanslar	20985		

Sporda uyarılmışlık kavramı ile ilgili gerçekleştirilen taramada, hiçbir sınırlandırma olmaksızın 638 esere ulaşılmıştır. Ancak araştırmaya uygun olarak belirlenen kriterlere göre sınırlandırma yapıldıktan sonra ulaşılan 166 eser ile bibliyometrik analiz gerçekleştirilmiştir. Elde edilen eserler, sporda uyarılmışlık kavramının WOS veri tabanında ilk yayın tarihi olan 1985 ve analizin gerçekleştirilme tarihi olan 5 Mart 2024 arasındaki süreci kapsamaktadır. Belirtilen bu süreç içerisinde sporda uyarılmışlık kavramı ile ilgili; 469 anahtar sözcük kullanılmış, 166 eserde yıllık ortalama yayın sayısı 2.01’dir. Ayrıca 552 yazarın doküman başına yazar sayısı 0.3 iken, yazar başına doküman sayısı ise 3.32’dir. Eserlerden 32’si tek yazarlı yayın olup, bu eserlerde 20985 referans kullanılmıştır. Aşağıda sporda uyarılmışlık konusu çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmalarla ilgili ortak yazar analizi verilmiştir.

Ortak Yazar Analizi (Co-authorship of Authors)

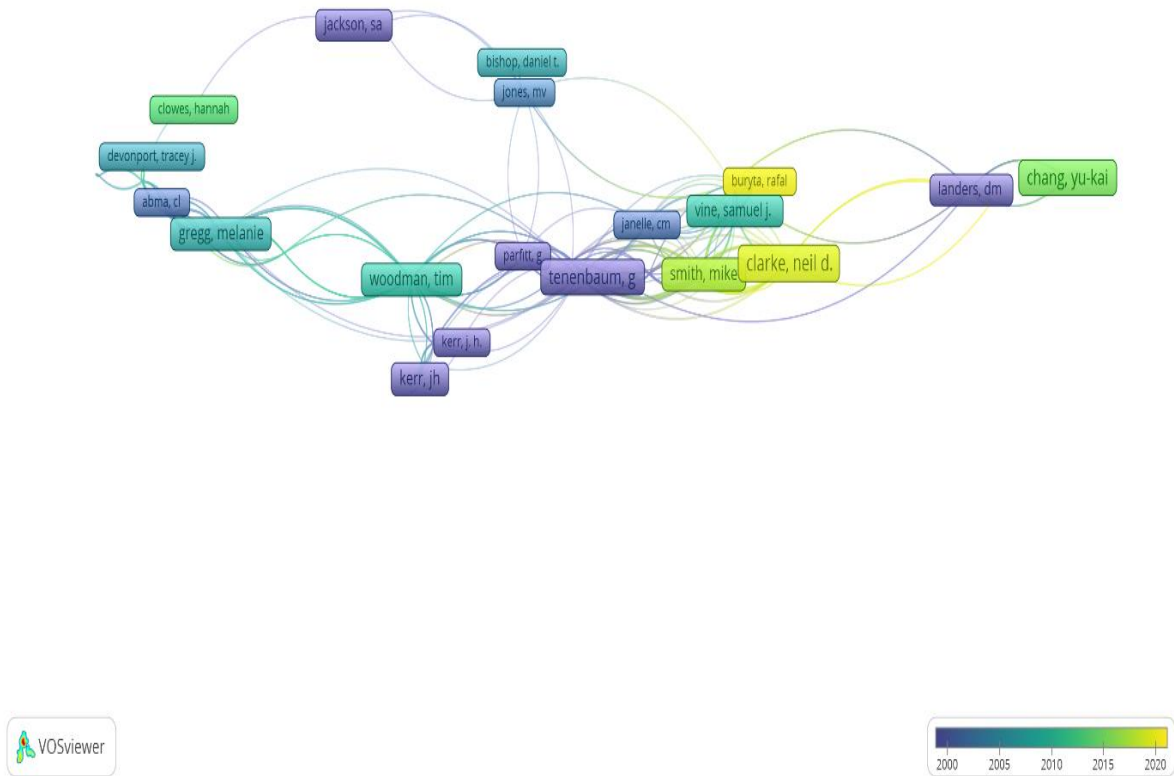
Ortak yazar analizi, en fazla bağlantıya sahip olup iş birliği yapan yazarları tespiti amacıyla gerçekleştirilmiştir. Analizdeki ağ haritası, en az 1 yayın ve en az 1 atıf kriteri belirlenerek oluşturulmuştur. Aralarında en yüksek bağlantı bulunan yazarlar arasında yapılan analiz çerçevesinde 4 kümede birleşen 20 yazar ve toplam 61 bağlantı görülmektedir. Kümedeki en bağlantılı 488 yazarın her birinin toplamda 64 birim bağlantısına sahip olduğu saptanmıştır. En çok atıf alan yazarların; 266 atıf ile Chang Yu-Kai, 220 atıf ile Wang Chun-Chih ve 38 atıf ile Smith Mike olduğu ve en bağlantılı yazarlar listesinde, ifade edilen yazarlardan sadece Chang Yu-Kai’nin olduğu görülmektedir. En çok eser üreten yazarlar ise Tenenbaum Gershon (8), Kerr John M. (7) ve 5’er eserle Hardy Lew ve Clarke Neil’dir. Belirtilen analize ait ortak yazar analizi görseli Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Yazarlar arası iş birliğini gösteren ortak yazar bağları

Yazarların Atıf Analizi (Citation of authors)

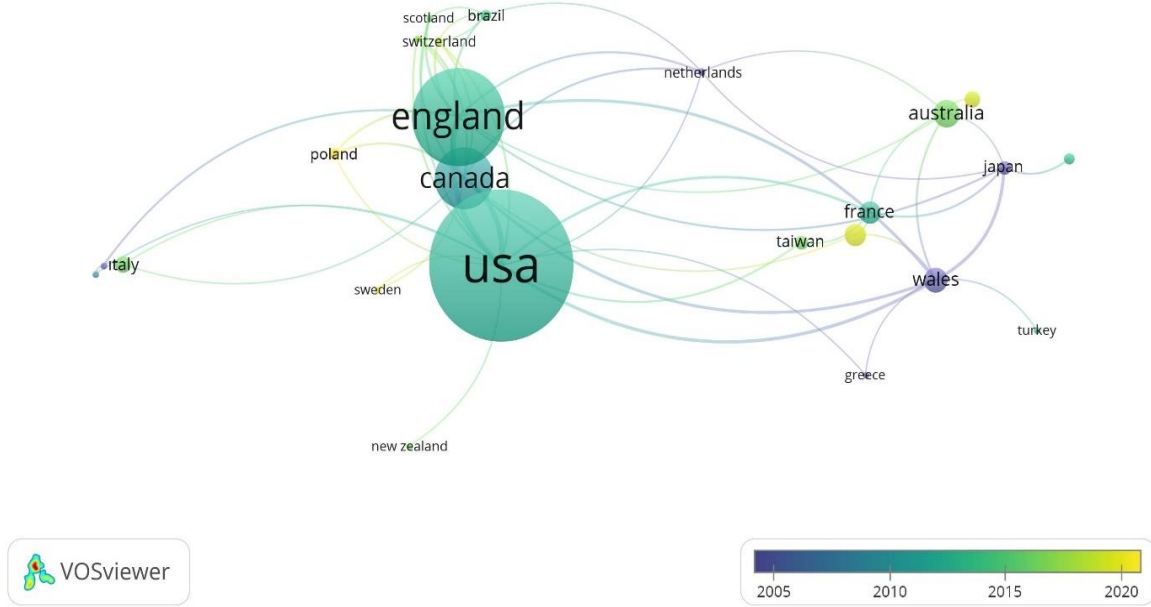
Atıf ilişkilerini ve ağlarını belirlemek amacıyla en az 1 yayın ve en az 1 atıf kriteri ile gerçekleştirilen yazar atıf analizine ilişkin ağ haritası Şekil 3'te sunulmuştur. Birbiriyle bağlantılı olduğu görülen 194 birim üzerinden yapılan analizde toplamda 13 küme, 828 bağlantı ve toplam bağlantı gücü 981 olarak tespit edilmiştir. Bu kriterler kapsamında en fazla atıf alan yazarlar 322'şer atıf ile Vine Samuel, Wilson Mark ve Wood Greg, 194'er atıf ile Vickers Joan ve Williams Mark ile 174 atıfı Hardly Lew'dir. Ancak bu yazarların, toplam bağlantı gücü açısından zirvede yer almadıkları ifade edilebilir.



Şekil 3. Yazarların atıf bağları

Ülkelerin Atıf Analizi (Citation of countries)

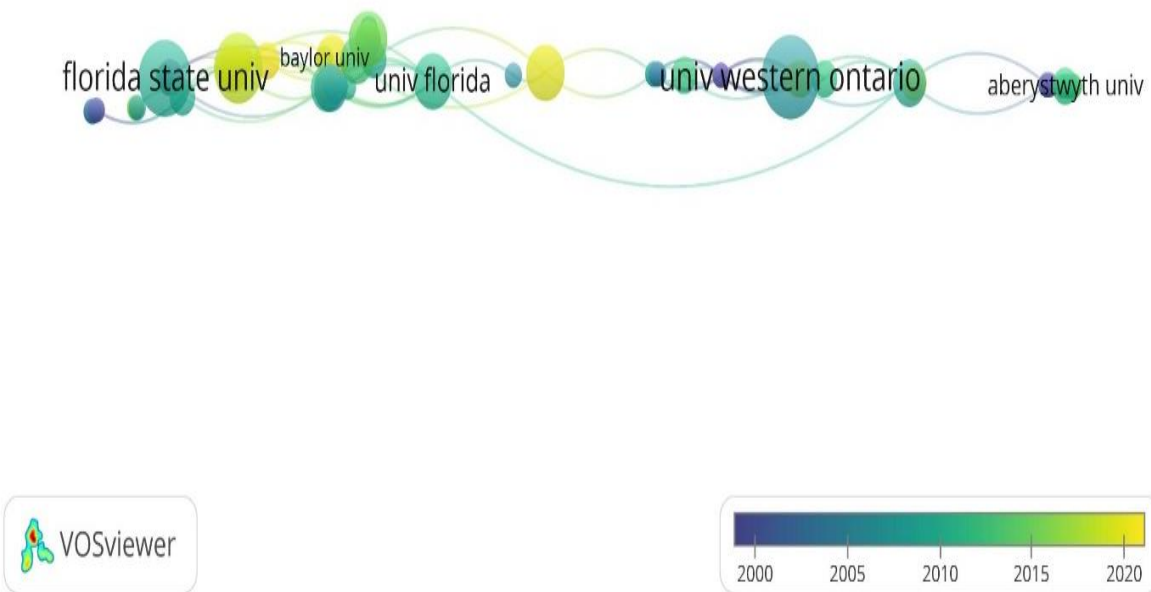
WOS veri tabanında yer alan yayınların menşei ülkelerine göre aldıkları atıflara dair ağ haritası oluşturularak Şekil 4’te sunulmuştur. Bu bağlamda bir ülke tarafından en az 1 eser yayınlanması ve 1 atıf alınması kriteri kapsamında aralarında ilişki bulunan 33 gözlem birimi üzerinden analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz neticesinde 8 küme, 55 bağlantı ve 122 toplam bağlantı gücünün varlığı ortaya konulmuştur. En fazla atıf alan ülkeler ise ABD (1780 atıf), İngiltere (1370 atıf) ve Kanada (713 atıf) olarak sıralanmıştır. Toplam bağlantı gücü açısından yine bu ülkeler ilk üçte yer alan bir görüntü vermektedirler. Eser sayısı açısından ise sıralama yine ABD (54 yayın) ilk sırada yer alırken, İngiltere (35 yayın) ikinci ve Kanada (22 yayın) üçüncü sırada yer almaktadır.



Şekil 4. Ülkelerin atıf bağlantıları

Kurumların Atıf Analizi (Citation of organizations)

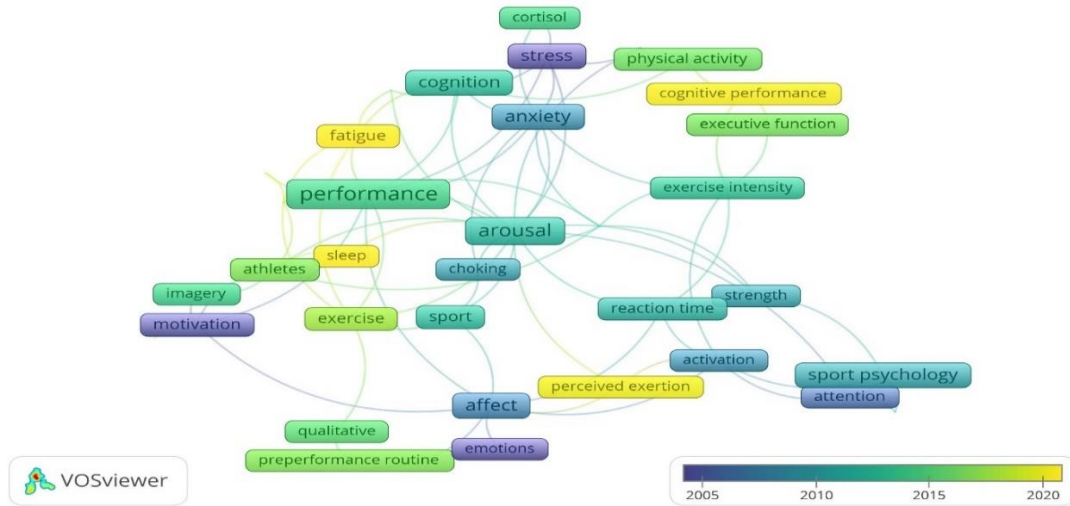
Kurumlar arası atıflara dair ağ haritasını saptamak amacıyla bir kurum tarafından en az 1 eser yayınlaması ve en az 1 atıfa sahip olması ölçütü kapsamında aralarında ilişki tespit edilen 40 gözlem birimi üzerinden analiz gerçekleştirilmiştir. Eser sıralamasında University Western Ontario 8 yayın ile ilk sırada yer alırken, Coventry University 6 yayın ile ikinci sırada yer almaktadır. Üçüncü sırada University of Florida 4 yayınlara sahipken bu üniversiteleri 3'er yayın ile Liverpool John Moores University, University of Calgary ve Rutgers State University of New Jersey takip etmektedir. Atıf sıralamasındaki adres kurumları ise 322 atıfla University of Exeter ilk sırada, 309 atıfla Liverpool John Moores University ikinci sırada ve 298 atıfla University of Calgary üçüncü sırada yer almaktadır. Ayrıca 10 kümede 173 bağlantıda 218 toplam bağlantı gücü saptanmıştır. Kurumlara ait atıf bağlantıları Şekil 5’te verilmiştir.



Şekil 5. Kurumların atıf bağlantıları

Anahtar Sözcük Analizi (Co-occurrence of all keywords)

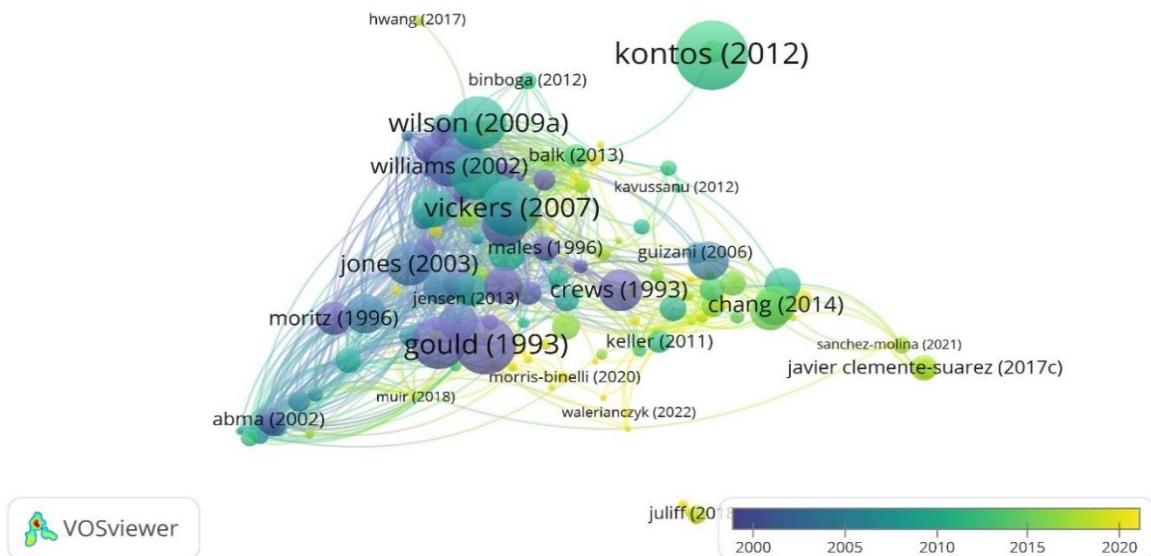
Sporda uyarılmışlık kavramı birçok anahtar sözcük ile ilişkili olarak çalışmalarda tercih edilmektedir. Bu bölümde tercih edilen anahtar kelimeler ve sıklık dereceleri Şekil 5'te sunulmuştur. Sporda uyarılmışlık kavramı ile ilgili yayınlarda en sık tercih edilen anahtar sözcükler analiz edildiğinde 17 tekrar ile performance (performans), 9 tekrar ile stress (stres) ve affect (etki), 8 tekrar ile sport psychology (spor psikolojisi) kavramları zirvede yer almaktadır. Toplam bağlantı gücü değerlendirilmesinde en güçlü ifadeler arousal (uyarılmışlık), anxiety (kaygı) ve performance (performans) ve stress (stres) olmuştur. En az 3 defa görülme sıklığına sahip olan ve aralarında ilişki bulunan 37 gözlem birimi ile gerçekleştirilen analiz neticesinde toplam 8 küme, 79 bağlantı ve 89 toplam bağlantı gücünün varlığına ulaşılmıştır. Şekil 6'e göre stres, motivasyon, dikkat ve duygular geçmiş dönemlerde daha fazla tercih edilirken; bilişsel performans, uyku, yorgunluk ve algılanan efor ise sporda uyarılmışlık kavramı ile güncel olarak en çok tercih edilen kelimeler olarak ifade edilebilir.



Şekil 6. Anahtar kelime bağlarının tercih edilme sıklığı

Metinlerin Bibliyografik Eşleşme Analizi (Bibliographic coupling of documents)

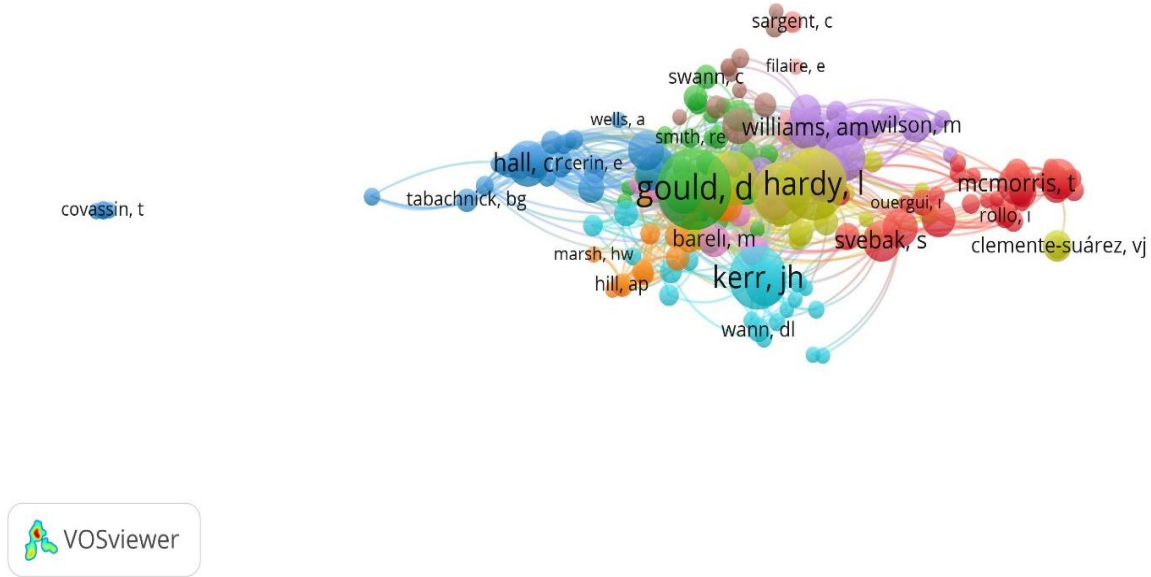
Genel olarak bibliyografik eşleştirme, bibliyometride temel bir araç olarak hizmet ederek, araştırmacıların yayınlar arasındaki gizli ilişkileri ortaya çıkarmasına, araştırma eğilimlerini izlemesine ve farklı disiplinlerdeki bilgi erişim sistemlerinin verimliliğini artırmasına olanak tanıyan bir gösterge olarak ifade edilebilir. Bibliyografik eşleşme farklı yayınlar arasındaki ilişkileri bibliyografik bilgilerine dayanarak analiz etmek ve karşılaştırmak için kullanılan bir yöntemdir. Bu teknik, belgeler arasındaki bağlantıları ve benzerlikleri belirlemek için yazarlar, başlıklar, yayın yılları ve diğer meta veriler gibi çeşitli bibliyografik öğelerin eşleştirilmesini içerebilir. Mevcut çalışma kapsamında en az 2 atfı almış olmak ölçütü ile seçilen ve aralarında bağlantı bulunan 141 eser ile yapılan analize neticesinde 9 küme, 1487 bağlantı ve 3246 toplam bağlantı gücünün varlığı ortaya koyulmuştur. En fazla bibliyografik eşleşmeye sahip olan eserler 194 alıntı ile Vickers (2007), 143 alıntı ile Wilson (2009b) ve 104 alıntı ile Williams (2002)'dir. Toplam bağlantı gücünün en yüksek olduğu eserler analiz edildiğinde ise ilk sırada Janelle (2002) yer alırken, Mellalieu (2009) ikinci sırada ve Edwards (1996) üçüncü sırada yer almaktadır. Analize ait görsel Şekil 7'da verilmiştir.



Şekil 7. Eserlerin bibliyografik açıdan eşleşme bağları

Yazarların Ortak Atf Analizi (Co-citation of cited authors)

Ortak atf analizi, bibliyometride iki belge arasındaki ilişkiyi üçüncü bir belge tarafından eşzamanlı olarak alıntılanmalarına olanak sağlayan bir gösterge olarak ifade edilebilir. Bu teknik, hangi belgelere birlikte atf yapıldığını belirlemek için bilimsel makalelerin referans listelerinin incelenmesini ve böylece bir ortak atf ilişkisi kurulmasını içerir (Wang vd., 2021; Yuan vd., 2023). Bu yaklaşım, kümeler arasındaki ilişkileri ve benzerlikleri yorumlamak için yazarları ve konuları gruplandırarak bir alanın entelektüel yapısını anlamaya yardımcı olur. Ayrıca yazarlar, ortak atflar analiz yöntemiyle farklı çalışmalar arasındaki bağlantıları ortaya çıkarabilirken ilgili konu veya yazar kümelerini de belirleyebilirler (Yadav & Lenka, 2023). Bu çalışmada atf sayısı minimum 5 atf olarak seçilerek 217 birim elde edilmiş olup, bu bulgu üzerinden yapılan analize göre toplamda 10 küme, 5119 bağlantı ve 20985 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. Analize göre en fazla ortak atf yapılan yazarlar Gould, D. (80), Hardy, I. (66) ile Martens, R. (53) ve Kerr, JH (53)'tür. Analiz sonuçlarını içeren görsel Şekil 8'de verilmiştir.



Şekil 8. Ortak atf yapılan yazarlar arası bağlar

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, sporda uyarılmışlık kavramına ilişkin nicel veriler kullanılarak sonuçların gösterildiği bir çerçeve sunmaktadır. Araştırma kapsamında hem nicel veriler hem de analiz konusu olan eserlerin teorik bağlamda içerdiği hipotez, kuram ve teoriler ele alınmıştır. İncelemeler neticesinde ulaşılan temel noktalardan biri sporda uyarılmışlık kavramı ile ilişkilendirilen anahtar sözcük analizidir. Analiz bulgularında ifade edildiği üzere kavramla ilişkili kullanılan anahtar sözcüklerden; stres, motivasyon ve dikkat gibi kelimeler geçmişten günümüze doğru sürekli tercih edilirken, bilişsel performans, yorgunluk, uyku ve algılanan efor gibi kelimeler ise daha güncel anlamda tercih edilen kelimeler olarak gösterilmiştir.

Bu kapsamda sporda uyarılma ve motivasyon arasındaki ilişki sporcuların bireysel özellikleri, dış faktörler ve spora katılım gibi güdülerin bir kombinasyonu olarak ifade edilebilir. Bu ilişkilerin anlaşılması, spor alanında performansın, katılımın ve genel memnuniyetin artırılmasında sporcular, seyirciler ve spor organizasyonları için değerli bilgiler sağlayabilir. Nitekim araştırmalar, sporcuların sporcu olmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde motivasyon ve algılanan uyarılma gösterdiğini ortaya koymuştur (Ballester vd., 2015). Konu kapsamındaki bir başka önemli nokta ise stres ve uyarılma arasındaki sporcu performansını etkileyen ilişki olarak ortaya koyulabilir. Lawrence & Andrews (2004), uyarılma ve stresin, kalabalık gibi çevresel faktörler ile agresif olayların algılanması arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği vurgulamış, uyarılma seviyelerinin spor ortamlarındaki bilişsel ve duygusal tepkiler üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Uzun süredir uyarılmışlık ile ilişkisi araştırılan bir başka terim olan dikkat, sporcu performansına etki eden bir başka konudur. Mikicin (2022) sporda dikkat, uyarılma ve gerçekleştirilen performans arasındaki bağlantıları araştırarak, uyarılmanın sporla ilgili eylemleri ve karar verme süreçlerini yönlendirmedeki rolünün altını çizmiştir.

Sporda uyarılmışlık ile ilişkili güncel anlamda çalışma konusu olan diğer kavramlardan biri uyku kalitesidir. Yüksek fizyolojik ve psikolojik aktivasyon durumu olarak tanımlanabilen uyarılmışlığın, sporcuların uyku kalitesini etkilediği ifade edilebilir. Ballesio vd. (2022) tarafından yapılan araştırma, profesyonel futbolcularda uykusuzluk ile yüksek uyku öncesi uyarılma seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve sporcularda uyarılma seviyeleri ile uyku bozuklukları arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan Dressle vd. (2023) uyku öncesi bilişsel uyarılma ile uykusuzluk bozukluğu arasında bir bağlantı olduğuna dikkat çekmektedir. Kavramla ilişkili diğer bileşen olan bilişsel performansın uyarılmışlıkla ilişkisinin, sporcuların performans seviyelerine etki eden önemli faktör olarak bilişsel stratejiler gösterilebilir. Bilişsel stillerin performans sonuçlarıyla ilişkilendirildiği çalışmada, nötr bilişsel stillerin atış becerisi performansı ile pozitif bir ilişki gösterdiği ortaya koyulmuştur (Bahrami vd., 2024).

Spor performansını etkilediği düşünülen bir diğer kavram ise yorgunluktur. Araştırmalar, sürekli uyarılmanın hem fiziksel hem de zihinsel yönleri etkileme yoluyla, yorgunluğa yol açabileceğini göstermektedir (Wyller vd., 2009). Ek olarak elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, yüksek uyarılmışlık hissinin yorgunlukla bağlantılı olduğunu ve duygusal durumlar ile fiziksel yorgunluk arasındaki karmaşık bir bağlantının da varlığını ortaya koymaktadır (Moreno vd., 2016).

Uyarılmışlık kapsamında en fazla atıf alan yazarlar 322'şer atıf ile Vine Samuel, Wilson Mark ve Wood Greg, 194'er atıf ile Vickers Joan ve Williams Mark ile 174 atıf ile Hardly Lew'dir. Zirvede yer alan Vine Samuel'in çalışmaları, duygusal tepkileri ve iletişim dinamiklerini şekillendirmede uyarılmanın merkezi rolünü vurgulayarak sporda uyarılmışlık alanına önemli bir katkıda bulunmaktadır. Uyarılmanın çok yönlü doğasını keşfetmek, araştırmacıların uyarılmanın insan davranışını ve etkileşimini nasıl etkilediğine dair anlayışlarını derinleştirmelerine olanak tanır. Samuel'e göre uyarılma, duygusal tepkileri ve iletişim dinamiklerini şekillendiren, duygu ve insan iletişimi arasındaki ilişkide çok önemli bir unsurdur (Christ, 1985). İnsan davranışının temel bir yönü olan uyarılmayı, çeşitli bağlamlarda kapsamlı bir şekilde inceleyen diğer bir bilim insanı olan Wilson Mark'ın çalışmaları, uyarılmanın altında yatan karmaşık mekanizmaları ve bunların sonuçlarına değinmektedir. Uyarılma, bilişsel süreçleri, duygusal tepkileri ve davranışları etkileyen çok yönlü bir yapıdır. Öte yandan Wilson Mark'ın uyarılma üzerine yaptığı çalışmalar fizyolojik, bilişsel ve duygusal süreçler arasındaki karmaşık etkileşime dair değerli bilgiler sunmaktadır.

Araştırma kapsamında ulaşılan diğer bir bulgu olan en fazla atıf alan ülkeler sıralaması; ABD (1780 atıf), İngiltere (1370 atıf) ve Kanada (713 atıf) olarak sıralanmıştır. ABD'de sporda uyarılma üzerine yapılan çalışmalar, spor psikolojisi içinde önemli bir araştırma alanı olmuştur. Sporcular için en uygun uyarılma seviyesinin ne olabileceği, ideal uyarılma seviyesinin motor görevin türüne bağlı olarak değiştiğini öne süren ters-U hipotezi ile merkezi bir odak haline gelmiştir (Hong vd., 2022). Ayrıca, sporda uyarılma ile çeşitli sonuçlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Öte yandan uyarılmanın, spora kişisel katılımın önemli bir işlevi olduğu vurgulanarak, uyarılma seviyelerinin sporcuların performansını ve katılımını nasıl etkileyebileceğini anlamının önemine işaret edilmiştir. Dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta ise ABD'deki çalışmalarda, spor psikolojisi araştırmalarının tarihsel gelişimine dikkat çekilmiş, 1950'lerden 1980'lere kadar önemli ilerlemeler kaydedildiği vurgulanmış olup spor psikolojisi, Amerikan ve küresel spor bilimi programları içinde bağımsız bir alan olarak kurulmuştur (Lochbaum vd., 2022). Sporcuların uyarılma seviyelerini değiştirmek için müdahale tekniklerinin kullanılması, spor psikolojisi uygulamasının kilit bir yönü olarak ortaya koyulmuş ve performansı optimize etmek için uyarılmayı yönetmenin önemi vurgulanmıştır (Kerr, 1987).

Kurumlara yapılan atıf analizleri ve eser sayıları incelendiğinde ise University Western Ontario 8 yayın ile ilk sırada yer alırken, Coventry University 6 yayın ile ikinci sırada yer almaktadır. Üçüncü sırada University of Florida 4 yayınlı alırken bu üniversiteleri 3'er yayın ile Liverpool John Moores University, University of Calgary ve Rutgers State University of New Jersey takip etmektedir. Atıf sıralamasındaki adres kurumları ise 322 atıf ile University of Exeter ilk sırada, 309 atıf ile Liverpool John Moores University ikinci sırada ve 298 atıf ile University of Calgary üçüncü sırada yer almaktadır. İlk sırada yer alan Western Ontario Üniversitesi, spor psikolojisi ve ırk ayrımcılığının ortadan kaldırılması alanında, yapılan çalışmalardan psikolojik faktörlerin atletik performans üzerindeki etkisine kadar uzanan zengin bir yayın geçmişine sahiptir. Bu yayınlar, üniversitenin psikoloji ve sporun kesişimini anlamaya yönelik çeşitli katkılarına yansıtılmakta ve spor psikolojisi alanındaki bilginin ilerletilmesinde önemli bir odak olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak araştırmacıların, sporda uyarılmışlık kavramının sporcu performansına ne yönde etki edebileceği noktasında bu çalışma bir başucu bilgi kümesi sunmaktadır. Bu kapsamda 1985-2024 dönemi arasında 166 eser ve 469 anahtar kelime, 552 yazar dahil edilerek gerçekleştirilen bibliyometrik analiz araştırmacılara karşılaştırmalı bir bakış açısı da kazandırmaktadır. İlgili yazında sporda uyarılmışlık kavramı konusunda VOSviewer ile Bibliyometri yöntemi kapsamında çalışılan herhangi bir esere ulaşılamamıştır. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın alana yapacağı katkı nedeniyle özgün bir değere sahip olduğu düşünülmektedir.

Sınırlılıklar: Ulaşılan bilgilere rağmen çalışmanın sınırlı yönleri de bulunmaktadır. Araştırmaya veri akışı sağlayan eserlerin; SSCI (124), ESCI (15) ve SCI-Expanded (144) endekslerde taranan WOS Core Collection'da listelenen yayınlardan oluşması, Türkiye'deki TÜBİTAK ULAKBİM ve YÖK tez arşivi ile uluslararası alanda Scopus ve Pubmed gibi veri tabanlarının ve çevrimiçi ortama girmeyen başkaca eserlerin analize dahil edilmemesi çalışmanın sınırlılığı olarak ifade edilebilir.

Kaynaklar

- Aliberti, S., Raiola, G. & Cherubini, D. (2023). The Role of Emotional States and Mental Techniques in Dancesport: A Systematic Review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 15(3),1-11. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.08>
- Aslan, A., Destek, M.A. & Okumus, I. (2018). Sectoral Carbon Emissions and Economic Growth in The US: Further Evidence From Rolling Window Estimation Method. *Journal of Cleaner Production*, 200, 402-411. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.07.237>
- Bahrami, A., Moradi, J. & Rasouli, P. (2024). The Relationship Between Cognitive Styles, Attention and Performance of Shooting Skill. *Journal of Motor Control and Learning*, 2(3), 23-30. <https://doi.org/10.29252/ijmcl.2.3.23>
- Ballesio, A., Vacca, M., Bacaro, V., Benazzi, A., De Bartolo, P., Alivernini, F. & Baglioni, C. (2022). Psychological Correlates of Insomnia in Professional Soccer Players: An Exploratory Study. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 897-905. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1892197>

- Ballester, R., Huertas, F., Yuste, F. J., Llorens, F. & Sanabria, D. (2015). The Relationship Between Regular Sports Participation and Vigilance in Male and Female Adolescents. *PloS one*, 10(4), e0123898. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0123898>
- Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V. & Moran, A. (2020). The Effectiveness of Psychological Skills Training and Behavioral Interventions in Sport Using Single-Case Designs: A Meta Regression Analysis of The Peer-Reviewed Studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>
- Böke, K. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemi*. 5.Baskı, Alfa.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O. & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47, 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Christ, W. G. (1985). The Construct of Arousal in Communication Research. *Human Communication Research*, 11(4), 575-592.
- Destek, M. A. & Sinha, A. (2020). Renewable, Non-Renewable Energy Consumption, Economic Growth, Trade Openness and Ecological Footprint: Evidence From Organisation For Economic Co-Operation and Development Countries. *Journal of Cleaner Production*, 242, 118537. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.118537>
- Dirik, D., Eryılmaz, İ. & Erhan, T. (2023). Post-truth Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların Vosviewer ile Bibliyometrik Analizi. *Sosyal Mucit Academic Review*, 4(2), 164-188. <https://doi:10.54733/smar.1271369>
- Dressle, R.J., Riemann, D., Spiegelhalder, K., Frase, L., Perlis, M. L. & Feige, B. (2023). On The Relationship Between EEG Spectral Analysis and Pre-Sleep Cognitive Arousal in Insomnia Disorder: Towards an Integrated Model of Cognitive and Cortical Arousal. *Journal of Sleep Research*, 32(4), e13861. <https://doi.org/10.1111/jsr.13861>
- Eime, R. M., Payne, W. R. & Harvey, J. T. (2008). Making Sporting Clubs Healthy and Welcoming Environments: A Strategy to Increase Participation. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(2), 146-154. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.12.121>
- Erduğan, F. (2020). Spor Psikolojisi. G.Özmen, M.D.Dindar (Ed.), *Sporun Kavramsal Temelleri-3 (Multidisipliner Bakış)* içinde (s.23). Efe Akademi.
- Fazey, J. & Hardy, L. (1988). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology*. British Association of Sports Sciences and the National Coaching Foundation.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L. & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-Related Anxiety: Current Insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 205-212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Hardy, L., Beattie, S. & Woodman, T. (2007). Anxiety-Induced Performance Catastrophes: Investigating Effort Required as an Asymmetry Factor. *British Journal of Psychology*, 98(1), 15-31. <https://doi.org/10.1348/000712606x103428>
- Hong, X., Xu, A. & Guo, Y. (2022). The Effect of Red and Blue on Gross and Fine Motor Tasks: Confirming The Inverted-U Hypothesis. *Frontiers in Psychology*, 12, 744913. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744913>
- Jin, X., Eason, B. & Loftin, M. (2015). Effect of Exercise Intensity Level on Choice Reaction Time. *Comprehensive Psychology*, 4, 11-03. <https://doi.org/10.2466/11.03.CP.4.3>
- Kazak, M. & Kazak, G. (2023). Sağlık Turizmi Alanında Yapılan Çalışmalarının Vosviewer ile Bibliyometrik Analizi. *Journal of Healthcare Management and Leadership*, (1), 34-45. <https://doi.org/10.35345/johmal.1253318>
- Kerr, J. H. (1987). Cognitive Intervention with Elite Performers: Reversal Theory. *British Journal of Sports Medicine*, 21(2), 29-33.
- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanlarının Kaygı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Lawrence, C. & Andrews, K. (2004). The Influence of Perceived Prison Crowding on Male Inmates' Perception of Aggressive Events. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 30(4), 273-283.
- Li, Z. W., Zhang, Q., Fang, Y., Yang, X. C. & Yuan, Q. S. (2010). Examining Social-Economic Factors in Spatial and Temporal Change of Water Quality in Red Soil Hilly Region of South China: A Case Study in Hunan Province. *International Journal of Environment and Pollution*, 42(3), 184-198. <https://doi.org/10.1504/IJEP.2010.034234>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M. & Terry, P. C. (2022). Sport Psychology and Performance Meta-Analyses: A Systematic Review of The Literature. *PloS one*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Mikicin, M. (2022). Relationships of Attention and Arousal are Responsible For Action in Sports. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 229-235. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0028>
- Moreno, P. I., Moskowitz, A. L., Ganz, P. A. & Bower, J. E. (2016). Positive Affect and Inflammatory Activity in Breast Cancer Survivors: Examining The Role of Affective Arousal. *Psychosomatic Medicine*, 78(5), 532-541. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000300>
- Nemeth, K. & Balogh, L. (2020). The Relationship Between Arousal Zone, Anxiety, Stress and Sports Performance. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 3(2). <https://doi.org/10.36439/SHJS/2020/2/8603>
- Pica, G., Mallia, L., Pierro, A., Alivernini, F., Borellini, V. & Lucidi, F. (2019). How Stressful is Retirement Antecedents of Stress Linked to Athletes' Career Termination. *Journal of Applied Social Psychology*, 49(8), 488-497. <https://doi.org/10.1111/jasp.12599>
- Saha, S., Saha, S. & Zahir, N. E. B. M. (2015). Individualistic Aptitude and Biofeedback on Improvement of Coordination in Young Athletes. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 18, p. 04002). EDP Sciences.
- Schmidt, S. C., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T. & Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-sports: A Field Study. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2020/9651245>

- Schweizer, T. K., Mauduy, M., Falomir-Pichastor, J. M. & Margas, N. (2023). How Sport Teaches Values? The Specific Ability of Intense Bodily Commitment to Enhance Norm Adherence. *Current Issues in Sport Science*, 8(2), 028-028. <https://doi.org/10.36950/2023.2ciss028>
- Shahbaz, M., Mahalik, M. K., Shahzad, S. J. H. & Hammoudeh, S. (2019). Testing The Globalization-Driven Carbon Emissions Hypothesis: International Evidence. *International Economics*, 158, 25-38. <https://doi.org/10.1016/j.inteco.2019.02.002>
- Sharma, A. & Prasad, B. K. (2023). Effect of VMBR Training on Psychological Dimensions of Anxiety and Mental Toughness of Table Tennis Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 28-34. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.04>
- Shirom, A. (2011). Vigor As A Positive Affect at Work: Conceptualizing Vigor, Its Relations With Related Constructs, and Its Antecedents and Consequences. *Review of General Psychology*, 15(1), 50-64. <https://doi.org/10.1037/a0021853>
- Sors, F., Murgia, M., Santoro, I. & Agostini, T. (2015). Audio-Based Interventions in Sport. *The Open Psychology Journal*, 8(3), 212-219.
- Sterpu, M., Soava, G. & Mehedintu, A. (2018). Impact of Economic Growth and Energy Consumption On Greenhouse Gas Emissions: Testing Environmental Curves Hypotheses on EU Countries. *Sustainability*, 10(9), 3327. <https://doi.org/10.3390/su10093327>
- Strombach, T., Hubert, M. & Kenning, P. (2015). The Neural Underpinnings of Performance-Based Incentives. *Journal of Economic Psychology*, 50, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2015.06.004>
- Szabo, A. & Müller, A. (2016). Coaches' Attitudes Towards Placebo Interventions in Sport. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 293-300. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1019572>
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Yayınevi.
- Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A., Bojkowski, Ł., Gracz, J. & Walczak, M. (2022). Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) Among Polish Athletes and The Relationship Between Anxiety and Goal Orientation in Sport. *Scientific Reports*, 12(1), 12281. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16418-6>
- Van Biesen, D., Marin-Urquiza, A., McCulloch, K. & Van Damme, T. (2021). Comparison of Sport Competitive Anxiety Levels of Flemish Athletes With and Without Intellectual Disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(2), 516-524. <https://doi.org/10.1111/jar.12816>
- Van Eck, N. J., Waltman, L., Dekker, R., & Van Den Berg, J. (2010). A Comparison of Two Techniques for Bibliometric Mapping: Multidimensional Scaling and VOS. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 61(12), 2405-2416. <https://doi.org/10.1002/asi.21421>
- Wang, Q., Su, M., Zhang, M. & Li, R. (2021). Integrating Digital Technologies and Public Health to Fight Covid-19 Pandemic: Key Technologies, Applications, Challenges and Outlook of Digital Healthcare. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6053. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116053>
- Wang, X. (2020). Work-Related Flow: The Development of A Theoretical Framework Based on The High Involvement HRM Practices With Mediating Role of Affective Commitment and Moderating Effect of Emotional Intelligence. *Frontiers in Psychology*, 11, 564444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564444>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Wu, Y., Yim, B. H., Lu, C. & Zhang, J. J. (2023). Can Signal Delay and Advertising Lead To Profit? A Study On Sporting. *Frontiers in Psychology*, 13, 1028117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1028117>
- Wyller, V. B., Eriksen, H. R. & Malterud, K. (2009). Can Sustained Arousal Explain The Chronic Fatigue Syndrome? *Behavioral and Brain Functions*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-5-10>
- Yadav, S. & Lenka, U. (2023). Uncovering the Intellectual Structure of Diversity Management Research: A Bibliometric Analysis (1990–2019). *Personnel Review*, 52(3), 856-881.
- Yao, Z. & Li, Y. (2022). Preliminary Assessment Of Individual Zone of Optimal Functioning Model Applied to Music Performance Anxiety in College Piano Majors. *Frontiers in Psychology*, 13, 764147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.764147>
- Yuan, J. H., Li, Q. S. & Shen, Y. (2023). Visual Analysis of Image-Guided Radiation Therapy Based on Bibliometrics: A Review. *Medicine*, 102(8), e32989-e32989. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032989>

Home-Field Advantage in Soccer: UEFA Champions League and Europa League Evaluation on the 2021-2022 Season

Futbolda Ev Sahibi Olma Avantajı: 2021-2022 Sezonu UEFA Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Ligi Değerlendirmesi

*Erhan Işıkdemir¹, Kadir Demir², Şevket Cihat Özer³

¹ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, erhanisikdemir20@gmail.com, 0000-0002-4443-2222

² Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kesysdmr2333@gmail.com, 0009-0005-0775-0730

³ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, scihatozer@gmail.com, 0000-0002-0521-7431

ABSTRACT

Home advantage is considered as an important factor in achieving success in competitions. The aim of this study is to examine the effect of home advantage on technical criteria in the UEFA Champions League and UEFA Europa League, which are organized at club level, played in the 2021-2022 season. Within the scope of the research, a total of 262 football matches, excluding the final matches played at neutral grounds and total of 744 goals scored in these matches were analysed in terms of home and away teams in the UEFA Champions League and Europa League. The goals scored were categorised as the goal minutes intervals, the goal scoring areas (Inside the Penalty Area: IPA; Outside the Penalty Area: OPA), the ways goals were scored (Head Kick; Foot Kick), the number of touches on the ball before the goal (1 Touch: 1T; 2 Touches: 2T; 3 Touches: 3T; 4 Touches + >4T), the direction of attack before the goal and the goals scored from set-pieces (Corner Kick; Penalty Kick and Free Kick) for the home and away teams. The images of the analysed goals were accessed on the UEFA official website with open access permission. Frequency (f) and percentage (%) were calculated for the evaluation of the data obtained, and since the data did not show normal distribution according to the Shapiro-Wilk test results, Kruskal-Wallis test was applied to look at the difference between the groups and the significance level was accepted as $p < 0.05$. According to the results of the analysis, when the goals scored in the 01-15 minutes and 90+ sections of the competitions were examined, it was seen that the number of goals scored with a contact, the number of goals scored from inside the penalty area and the number of goals scored with a header were significantly higher in favour of the home team ($p < 0.05$). There was no significant difference in terms of other variables ($p > 0.05$). According to these results, it is thought that the home teams are more advantageous at the point of scoring goals in the competitions, especially in the first and overtime periods of the matches, the percentage of success in the penalty area is higher and this is reflected in the number of goals, therefore being a home team is an important advantage at this point.

Keywords: Football, Home Advantage, Goal, Video Analys

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kulüpler düzeyinde düzenlenen UEFA Şampiyonlar Ligi ve UEFA Avrupa Liginde 2021-2022 sezonda oynanan ev sahibi olma avantajının teknik kriterler üzerine olan etkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında UEFA Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Liginde tarafsız sahada oynanan final maçları hariç toplam 262 futbol karşılaşması ve bu maçlarda atılan toplam 744 gol ev sahibi ve deplasman takımları açısından incelenmiştir. Atılan goller, golün atıldığı dakika aralığı, golün atıldığı bölge (Ceza Sahası İçi: CSI; Ceza Sahası Dışı: CZD), golün atılış biçimi (Kafa vuruşu; Ayak Vuruşu), gol öncesi topa temas sayısı (1 Temas: 1T; 2 Temas: 2T; 3 Temas: 3T; 4 Temas + >4T), gol öncesi hücum yönü ve duran toptan kaydedilen goller (Köşe Vuruşu; Penaltı ve Serbest Vuruş) olarak ev sahibi ve deplasman takımı açısından değerlendirilmek üzere sınıflandırılmıştır. İncelenen gollere ilişkin görüntülere, açık erişim izniyle UEFA resmi internet sitesi üzerinde ulaşılmıştır. Elde edilen verilere ilişkin değerlendirilmesi için frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanmış, Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediğinden dolayı gruplar arasındaki farka bakmak için Kruskal-Wallis testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre müsabakaların 01-15 dakikaları arasında ve 90+ bölümlerinde atılan goller incelendiğinde; bir temas ile atılan gol sayısının, ceza sahası içinden atılan gol sayısının, kafa vuruşu ile atılan gol sayısının ev sahibi takım lehine anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$), diğer değişkenler açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Bu sonuçlara göre ev sahibi takımların, müsabakaların özellikle ilk bölümünde ve uzatmaya giden müsabakalarda gol bulma noktasında daha avantajlı olduğu, ceza sahası içinde başarı yüzdesinin daha yüksek olduğu ve bununla gol sayısına yansdığı dolayısıyla ev sahibi olmanın bu noktada önemli bir avantaj olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Ev Sahibi Avantajı, Gol, Video Analiz

Citation: Işıkdemir, E., Demir, K., & Özer, Ş.C. (2024). Home-Field Advantage in Soccer: UEFA Champions League and Europa League Evaluation on the 2021-2022 Season, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 210-218.

Gönderme Tarihi/Received Date:
11.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
01.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1499713>

*Corresponding author:
erhanisikdemir20@gmail.com

INTRODUCTION

Football is a dynamic and complex sport where competition is intense. This sport has a great competitive environment not only on the field but also off the field. There are various criteria used to evaluate the performance of football teams. However, nowadays, statistical data analysis has become an important tool to put these evaluations on a more scientific and analytical basis (Rampinini et al., 2009). Statistical data analysis provides the ability to objectively measure and analyse the performance of football teams based on quantitative data. By statistically examining factors such as various elements in the game, players' performance, pass success rates, shots, goals, attacking direction before the goal, offensive preferences, success in tactical approaches in using set-pieces, the strengths and weaknesses of the team in defence and offence positions can be determined (Arı & Apaydın, 2022; González-Rodenas et al., 2020; Modric et al., 2022; Tokul, 2017). This data can be used to improve the overall strategies of the team, optimise the performance of the players and gain an advantage over rival teams (Ehrlich & Potter, 2022; Lepschy et al., 2018; Magni et al., 2023; Marek & Vávra, 2020; Pollard et al., 2021; Yi et al., 2020). At this point, developing technology and analytical methods allow football managers and coaches to understand the game in more depth (Gürkan, 2023).

Within the overall game structure in football, on-field behaviour, strategic decisions, emotional states and a number of complex factors are influential. This situation includes important elements that cannot be measured only by numerical data. Factors such as the team's understanding of the game, the tactics of the opposing team and the general dynamics of the game help us to understand the limitations of numerical data. However, the impact of these data on success or failure also depends on various factors inherent in the nature of the game. In this context, one of the most important factors is the situation of the teams playing

at home. Because football is a sport that is shaped not only on the pitch, but also by factors such as the atmosphere in which the match is played, the stadium and fan support (Anwar et al., 2022; Magni et al., 2023).

The level of performance of the teams in home competitions is recognised as an important factor in the dynamics of football. When the football game structure is examined, many factors such as environmental factors, travel distance, fan influence and home field status, as well as factors such as the physical and physiological readiness of the teams and player quality, are considered as important determinants of the performance during the competition (Goumas, 2014; Lago-Peñas et al., 2016; Leite & Pollard, 2018; Njunge et al., 2020; Yi et al., 2020). This can affect the overall success level of teams in both league competitions and international organisations (Yi et al., 2020).

Home advantage is defined as the tendency of teams to perform better in terms of technical and tactical requirements of the game against the opposing team in competitions played in front of their own pitch and fans (Goumas, 2014; Nevill & Holder, 1999; Pollard & Pollard, 2005). It is seen that studies have been conducted on the importance of home field advantage in many sports branches such as football (Goumas, 2014; Işıkdemir, 2020; Lago-Peñas et al., 2016; Njunge et al., 2020; Seckin & Pollard, 2008; Staufenbiel et al., 2015; Tütüncü & Yolgörmez, 2021), basketball (Ehrlich & Potter, 2022; Mateus et al., 2021), ice hockey (Guérette et al., 2021), field hockey (Pollard et al., 2021) and American football (Pollard & Pollard, 2005). According to Almeida et al. (2011), their study on home advantage in Brazilian Serie A and Serie B leagues found that, from 2003 to 2009, the home advantage in Serie A was $65\% \pm 2.3$, and in Serie B, it was $69\% \pm 2.3$. These results indicate that home advantage plays a significant role in the success of teams in the Brazilian football leagues, both in the top-level Serie A and the lower-level Serie B. It is stated that home teams have a higher performance in home competitions and this advantage continues consistently. In another study, Pollard et al. (Pollard et al., 2017) examined the home field advantage at the level of Persian Gulf Pro League and Azadegan League which are 1st and 2nd leagues in Iran. They found that the home field advantage was 59.3% (16 seasons) at the level of League 1 and 64.5% (10 seasons) at the level of League 2. These data show that home advantage has a significant effect in Iranian football leagues. It is emphasised that home advantage is statistically significant at both the 1st and 2nd league levels and teams perform better at home grounds. This supports the idea that home field advantage has a significant effect on the results of football competitions.

The most important indicator of technical and tactical components in football is the level of success in goal scoring (Anwar et al., 2022; Işıkdemir, 2020; Magni et al., 2023; Stafylidis et al., 2022; Tütüncü & Yolgörmez, 2021). The research conducted by Anwar et al. (2022) includes an evaluation of offensive variables between successful and unsuccessful teams in the 2021-2022 season of the UEFA Champions League. According to the findings, the successful teams in the organisation exhibited higher levels of offensive behaviour compared to the unsuccessful teams. This indicates that successful teams are more effective in their offensive activities. Another study conducted by Işıkdemir (2020b) examined the performance of home and away teams in the UEFA Champions League in the 2018-2019 season. According to the results of the study, it was stated that home teams won 45.97% of the total number of matches played, while away teams won 32.26%. In addition, it was reported that 57.97% of the goals scored were scored by the home teams and 42.03% by the away teams. These data show that the effect of home advantage on match results is statistically significant. Another study by Mogni et al. (2023) analysed 128 matches played by three different teams in the UEFA Champions League between 2015-2019. According to the results of the study, it was reported that these three teams scored more goals, attempted more shots and had more shots on target in home matches than in away matches. This suggests that the offensive performance of home teams is generally more impressive.

When the research findings are evaluated holistically, some of the important issues emphasised by the researchers are to evaluate the technical and tactical preferences of the teams effectively, to better understand the different parts of the game and to interpret the statistical data correctly for home and away teams. It is seen that the performance level of the teams in home competitions is accepted as an important factor in the dynamics of football. At the same time, it is understood that this situation affects the general success level of the teams both in league competitions and international organisations.

In the light of this information, the main purpose of this study is to analyse the effect of home advantage of the teams on technical parameters in UEFA Champions League and UEFA Europa League competitions. In this framework, the variables such as offensive attacking preferences before the goal, the number of contact with the ball during the goal, the goal scoring area and goal kick preferences will be analysed in detail, taking into account the differences in home and away competitions.

METHOD

Research Design: Descriptive survey model was used to collect the data for the study. Descriptive survey model is defined by Ari & Apaydın (2022) as a model that aims to define a situation or event through observation without any external intervention.

Sample Group: The population of the study consists of 744 goals scored in 262 football matches played in 2021-2022 UEFA Champions League (124 matches / 379 goals) and UEFA Europa League (138 matches / 365 goals). During the research data collection phase, the final matches played on neutral grounds (2 matches) and the matches that were not played due to the disqualification of the teams in the Russian league from the tournaments (2 matches) were excluded from the evaluation. Within the scope of the research, permissions were obtained from Nevşehir Hacı Bektaş Veli University Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (Ethics Committee Document No: 2400002188; Meeting No: 01; Decision No: 02 Meeting Date: 22/01/2024). During the data collection phase, actions were taken in accordance with the Helsinki Declaration.

Obtaining Data: The video recordings of all matches played in the group stage, last 16 round, quarter-finals and semi-finals of the UEFA Champions League and UEFA Europa League in the 2021-2022 season were accessed from the official websites of UEFA which is the organiser of the competitions. <https://www.UEFA.com/UEFAchampionsleague/history/seasons/2022/> (Last accessed on 10.04.2023). <https://www.UEFA.com/UEFAeuropaleague/history/seasons/2022/> (Last accessed on 10.04.2023).

The obtained numerical data and video recordings were monitored, analysed and classified by two football coaches trained in match analysis. All the data obtained during the evaluation were recorded simultaneously in microsoft excel programme and by paper and pencil observation method.

Classification of Data: The data of the matches played in UEFA Champions League and UEFA Europa League were grouped into two different classifications as home and away teams. The number of wins, losses and draws of home and away teams in 262 football matches, the distribution of goals scored according to the sections of the match (01-15 min; 16-30 min; 31-45 min; 45+ min; 46-60 min; 61-75 min; 76-90 min; 90+ min; 91+ (overtime)), the number of touches of the player who scored the goal before the goal (1 Touch: 1T; 2 Touches: 2T; 3 Touches: 3T; 4 Touches + >4T), the area where the goal was scored (Inside the Penalty Area: IPA; Outside the Penalty Area: OPA; Figure 1), the way the goal was scored (Head kick; Foot kick), the direction of attack before the goal (Figure 1). The 88 goals scored with a penalty kick were not included in the criteria of the area where the goal was scored.

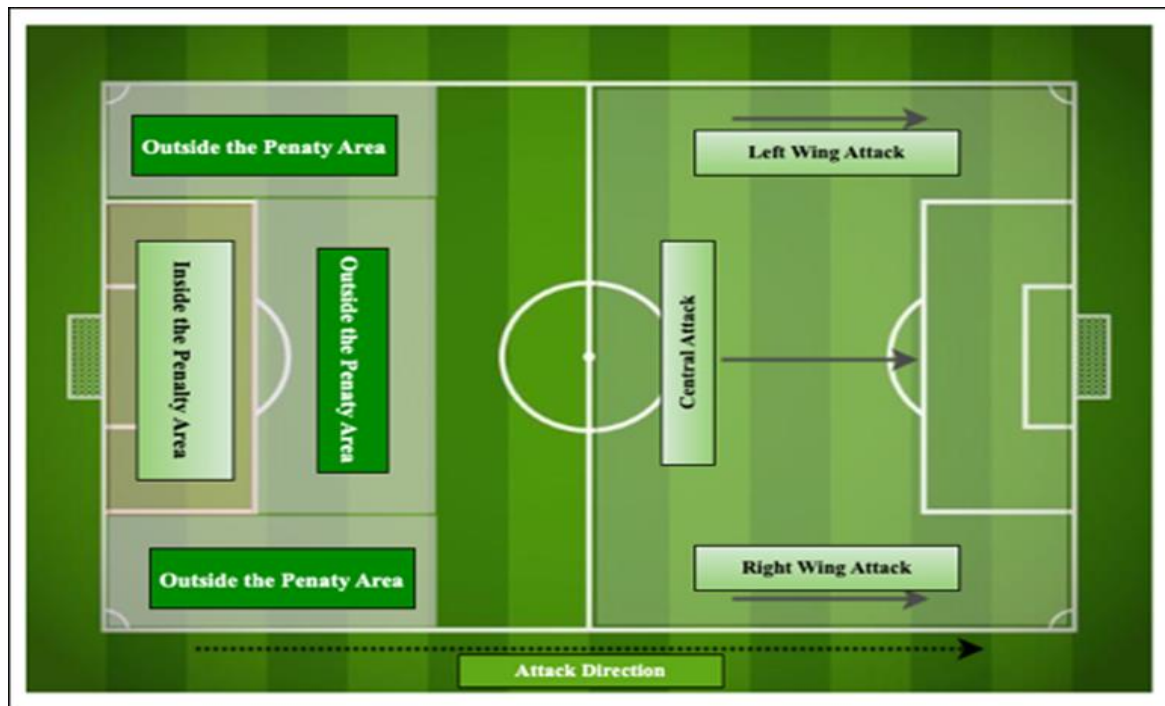


Figure 1. Playing Field, Attack Direction and Goal Scoring Area

Analysing the Data: Jamovi Project (Version 2.3-Computer Software) analysis programme was used for data analysis. Frequency (f) and percentage (%) were calculated in the evaluation of the obtained data. Whether the data related to all variables showed normal distribution was analysed by using Shapiro-Wilk test. Since the data did not show normal distribution, the nonparametric Kruskal-Wallis test was applied to look at the difference between the groups and the significance level was accepted as $p < 0.05$.

Ethics committee permission: Permissions were obtained from Nevşehir Hacı Bektaş Veli University Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (Ethics Committee Document No: 2400002188; Meeting No: 01; Decision No: 02 Meeting Date: 22/01/2024

RESULTS

According to the data obtained from the research findings, in 124 matches played in the UEFA Champions League, the winning rate of the home team was 45.16%, the winning rate of the away team was 33.87%, while 20.97% of the matches ended in a draw. In 138 matches played in the UEFA Europa League, the winning rate of home team was 41.30%, the winning rate of away team was 30.43%, while 28.26% of the matches ended in a draw. In general, 43,13% of the 262 matches played in UEFA Champions League and UEFA Europa League were won by home team and 32,06% by away team, while 24,81% of the matches ended in a draw.

Table 1 shows the statistical findings related to the goals scored by the home and away teams in the sections of the match. According to these results, it is seen that the home teams scored statistically significantly more goals than the away teams in the first 15 minutes of the match (01-15 minutes) and in the matches that went into overtime (91+ overtime). In the other parts of the match, although there are proportional differences, the results obtained are not statistically significant.

Table 1. Comparison of Goal Scoring Minutes Intervals in Terms of Home and Away Teams

Goal Minutes Intervals	Team	N	f	Sd.	p
01-15 Min	HT	262	60	0.447	0.03*
	AT	262	41	0.407	
16-30 Min	HT	262	58	0.476	0.70
	AT	262	52	0.422	
31-45 Min	HT	262	62	0.485	0.69
	AT	262	58	0.468	
45+ Min	HT	262	5	0.137	0.29
	AT	262	9	0.182	
46-60 Min	HT	262	66	0.477	0.19
	AT	262	52	0.427	
61-75 Min	HT	262	61	0.475	0.43
	AT	262	53	0.456	
76-90 Min	HT	262	56	0.463	0.59
	AT	262	62	0.493	
90+ Min	HT	262	25	0.307	0.42
	AT	262	19	0.260	
91+ Extra Time	HT	262	5	0.137	0.02*
	AT	262	0	0.000	

* $p < 0.05$; **HT**: Home Team; **AT**: Away Team, **Note**: Own goals scored by Home (Own Goal: 8 goals) and Away (Own Goal: 13 goals) teams are considered for the opposing team.

In Table 2, statistical findings related to the number of touches of the player who scored the goal for home teams and away teams during the goal kick are given. According to the results obtained, it is seen that the number of goals scored with 1 touch during the goal kick in home teams is statistically higher than in away teams but there is no statistically significant difference in goals scored with 2 touches, 3 touches and ≥ 4 touches.

Table 2. Comparison of the Number of Goal Scorer's Touch to the Ball Before the Goal for Home and Away Teams

Number of Ball Touch	Team	N	f	Sd.	p
1T	HT	262	293	1.016	0.006*
	AT	262	231	0.937	
2T	HT	262	57	0.474	0.581
	AT	262	69	0.577	
3T	HT	262	23	0.284	0.256
	AT	262	18	0.282	
$\geq 4T$	HT	262	25	0.319	0.564
	AT	262	28	0.322	

* $p < 0.05$; **HT**: Home Team; **AT**: Away Team; **1T**: 1 Touch Before Scoring Goal; **2T**: 2 Touches Before Scoring Goal; **3T**: 3 Touches Before Scoring Goal; **$\geq 4T$** : 4 and More Touches Before Scoring Goal

In Table 3, the statistical findings related to the goal zones of home teams and away teams are given. According to these results, it is seen that the number of goals scored by the home teams from inside the penalty area is statistically higher than the number of goals scored by the away teams from inside the penalty area, but there is no statistical difference in goals scored from outside the penalty area.

Table 3. Comparison of Goal Scoring Ares in Terms of Home Team and Away Team

	Team	N	f	Sd.	p
IPA	HT	262	312	1.094	0.032*
	AT	262	264	1.072	
OPA	HT	262	38	0.374	0.378
	AT	262	48	0.443	

* $p < 0.05$; **HT**: Home Team; **AT**: Away Team; **IPA**: Inside the Penalty Area; **OPA**: Outside the Penalty Area

Note: 82 goals scored from penalties are not included in the statistics of the goal scoring zone.

Table 4 shows the statistical findings regarding the difference between the number of goals scored by the home and away teams with foot and header strike. According to these results, while there is no statistically significant difference between the number of goals scored by the home and away teams with a shot ($p > 0.05$), there is a statistically significant difference in the number of goals scored with a header, in favor of the home teams ($p < 0.05$).

Table 4. Comparison of Home and Away Teams in Terms of the Way Goals are Scored

	Team	N	f	Sd.	P
Shot	HT	262	319	1.156	0.262
	AT	262	298	1.186	
Header	HT	262	79	0.522	0.004*
	AT	262	48	0.425	

* $p < 0.05$; **HT**: Home Team; **AT**: Away Team

Table 5 shows the statistical findings related to the difference between the home and away teams' preference for the direction of attack before the goal. According to the results obtained, it is seen that there is no statistically significant difference between home and away teams in terms of their preference for the direction of attack before the goal (left wing attack; central attack; right wing attack).

Table 5. Comparison of the Direction of Attack Before Goal for Home and Away Teams

	Team	N	f	Sd.	p
Left Wing Attack	HT	262	74	0.515	0.083
	AT	262	72	0.540	
Central Attack	HT	262	146	0.841	0.662
	AT	262	139	0.751	
Right Wing Attack	HT	262	85	0.579	0.946
	AT	262	67	0.580	

P>0.05; HT: Home Team; AT: Away Team

Table 6 shows the statistical findings regarding the difference between the number of goals scored by home and away teams from set-pieces (penalty; corner kick; free kick). According to the results obtained, it is seen that there is no statistically significant difference between the number of goals scored from set-piece variables (penalty, corner kick and free kick) between home and away teams.

Table 6. Comparison of Goals Scored from Set Piece (Penalty, Corner Kick and Free Kick) in terms of Home and Away Teams

	Team	N	f	Sd.	p
Penalty	HT	262	48	0.416	0.068
	AT	262	34	0.379	
Corner Kick	HT	262	32	0.351	0.183
	AT	262	22	0.291	
Free Kick	HT	262	13	0.218	0.838
	AT	262	12	0.209	

P>0.05; HT: Home Team; AT: Away Team

DISCUSSION

According to the findings obtained as a result of the research, when the goals scored by the home and away teams in UEFA Champions League and UEFA Europa League are evaluated in terms of technical criteria, statistical differences are observed. It is seen that there are significant differences in the level of goals scored by home teams compared to away teams in the beginning period (1-15 minutes; EST= f: 60 goals - 8,1%; DT=41 goals - 5,5%) and the ending period (90+ overtime; EST= f: 5 goals - 0,7%; DT=0 goals - 0,0%) of the match (Table 1 / Graph 1). However, no statistically significant differences were observed between the home and away teams in other parts of the match, especially in the middle periods. Considering the results obtained, it can be said that home advantage is effective in scoring goals at the beginning and end periods of the match, while this situation is more balanced for home and away teams in the other parts of the match. Magni et al. (2023) stated that Real Madrid, Atletico Madrid and Barcelona teams had a statistically significant advantage over the away teams in goals, shots and shots on target rates in home matches in the UEFA Champions League 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, and 2018-2019 seasons. In addition, in the same study, it was reported that home teams scored more goals in the first and last 15 minutes of the matches according to the sections of the match. Stafylidis et al. (2022) analysed 222 goals scored in 91 matches in the Greek Super League and emphasised that there were significant differences in terms of tactical criteria in defence and attack due to home advantage. In particular, it was reported that there were significant differences between home and away teams in terms of possession, total shots, total shots on target and total inaccurate shots in favour of the home team.

When the number of touches of the scorer on the ball before the goal was analysed, it was observed that there was a statistically significant difference in the distribution of goals scored by the home teams (f:293 goals; 73,6%) and DT (f:231 goals; 66,8%) with 1 touch (Table 2 / Graph 2). Especially in the goal areas, it can be thought that the scorer in the home teams touches the ball less before the goal and this situation provides a significant increase in the number of goals. In addition, from a technical point of view, it can be said that the last pass is usually an assist pass and the last player to touch the ball is more likely to convert this pass into a goal for the home teams. When this situation is evaluated from a tactical point of view for away teams, it is possible to prevent the opponents from scoring easy goals at a certain level by creating the playing strategies of the teams in this direction and preferring more dominant defensive approaches especially in the goal areas.

When the goal scoring area (IPA and OPA) was analysed in terms of home and away teams, it was observed that home teams scored significantly more goals from inside the penalty area (EST=f: 312 goals, 89,1%; DT= 264 goals, 76,3%) than away teams (Table 3/Graph 3). This situation can be interpreted as that the home teams showed a more successful offensive performance in terms of entering the penalty area and scoring goals in the attacks they entered, but it can also be evaluated as that the desired defence against the opponents in the penalty area could not be done sufficiently for the away teams. It can also be considered that especially the home teams played a more dominant game in defence and successfully defended to prevent the opponents from entering the penalty

area and scoring goals. In particular, it can be considered that home teams play a more dominant game in defence and are successful in preventing the opponents from entering the penalty area and scoring goals. Although the areas where goals are scored have been analysed in many studies, this factor has not been addressed in terms of home and away teams. In this sense, research on the entry into the penalty area and the goals scored by home and away teams contributes to the uniqueness of our research.

When we analyse the way the goal was scored, it is seen that there is a significant difference between the home and away teams in the number of goals scored with a header (EST= f: 79 goals, 10,6%; DT= f: 48 goals, 6,5%), while there is no significant difference between the goals scored with a shot (Table 4/Graph 4). This situation can be explained by the fact that the home teams had the advantage over the away teams in the air ball battles inside the penalty area and at the same time the away teams were not successful in defence. Although the way goals are scored has been analysed in many studies in the literature (Hugnes and Franks, 2005; Wright et al., 2011; Göral and Saygın, 2012; Michailidis et al., 2013; Mitrotasios et al., 2019), no comparison has been made regarding the way goals are scored for home and away teams. Therefore, it should be considered as an important criterion in terms of the way the goal is scored at the point of analysing the goals scored by home and away teams in the literature.

Although there are numerical differences in the pre-goal attacking direction preferences of the home and away teams (right wing attack, left wing attack, centre attack), the results do not show a significant difference (Table 5/Graph 5). Inferring that the offensive attacking preferences of the teams within the match organisation have similar characteristics may support this result. When the distribution of goals scored by home and away teams after set-pieces is examined, it is seen that although there are quantitative differences in favour of home teams, this is not a statistically significant result (Table 6/Graph 6). In the total number of goals scored from set-pieces, especially in the ratio of goals scored from penalty kicks, the home teams are in the forefront. This situation can be considered as a result of the fact that the home teams play a pressurised game with the advantage of playing a match in their own field and the away teams play a more contact defence in order to prevent the opponents from scoring.

In the literature, there are many studies in which home advantage is analysed through won and lost matches. However, it is seen that goals are not evaluated according to the home advantage and therefore there is not enough information in the literature about the effect of being home and away team on game tactics. When the studies are reviewed, it is seen that having home advantage is an important factor in winning matches (Anwar ve ark., 2022; Marek ve Vávra, 2020; Işıkdemir, 2020; Lago-Peñas ve ark., 2016; Göral, 2015; Armatas ve Pollard, 2014).

Marek and Vávra (2020) analysed 19 different leagues from 11 different countries between the seasons 2007-2008 and 2016-2017 and found that the highest level of home advantage was in the Greek Super League and the lowest level of home advantage was in the English Football League-2. In the study conducted by Armatas and Pollard (2014) investigating home advantage in the Greek Super League, 2160 matches were analyzed, revealing that home teams had more shots, corner kicks, interceptions and goals compared to away teams. Additionally, by evaluating at least four seasons of home advantage data, they determined that the points advantage for home teams ranged from 60.14% to 74.54%. Göral (2015) analysed 3060 matches in 10 different seasons between 2004-2005 and 2014-2015 seasons in the Turkish Super League and stated that the home-field advantage was 60.07%. Njunge et al. (2020), in their study on the American Major League between 2012-2017, observed that the home advantage varied between 62% and 72% in terms of selected technical criteria. In the study conducted by Pollard and Gomez Ruano (2014) by analysing 157 football leagues, it is stated that home advantage is observed in all continents, although it shows differences across countries. In the study conducted by Leite (2017), which analyzed 3223 matches played during the 2015-2016 season across 10 European leagues, it was found that teams playing at home gained an advantage by earning over 50% of the points in all the analyzed leagues. In the study conducted by Arı et al. (2022) covering the 2021-2022 season in the UEFA Champions League, UEFA Europa League and UEFA Conference League, it was stated that home field advantage is an important factor in the ranking in the group stage. According to the results of the study conducted by Lago-Peñas et al. (2016) on five major European leagues, it was determined that the home advantage was 57.8%. In the same study, when examining home advantage on a league basis, it was highlighted that it stood at 61.84% in the German Bundesliga, 59.98% in France's Ligue 1, 58.17% in the English Premier League, 57.58% in Spain's La Liga, and 56.85% in Italy's Serie A. The data obtained as a result of different studies support the conclusion that being the home team is an advantage in the competition that emerged in our research.

Conclusion: As a result of the findings of our research, it can be stated that being a home team in football creates advantages in many different aspects. As it can be understood from the researches in the literature, being a home team is considered as an important advantage in terms of reaching the result in technical and tactical terms against away teams. Considering that the decisive factor in football is the goal, it can be said that home teams have a significant difference compared to away teams in terms of scoring goals in certain time periods of the competition. It can be stated that this situation is more effective especially at the beginning and end of the match. The information based on the numerical data obtained in this research will provide important information to coaches and technical teams on how teams can increase team performance tactically and technically at critical moments of the match, taking into account both home and away teams.

Author Contributions: *Writing the article, establishing the methodology, designing the study, data analyses was carried out by Erhan Işıkdemir. Data collection was carried out by Erhan Işıkdemir and Kadir Demir. Editing, checking and writing the article was carried out by Şevket Cihat Özer.*

Conflict of Interest: No conflict of interest is recognised by the authors.

Kaynaklar

- Almeida, L. G. d., Oliveira, M. L. d., & Silva, C. D. d. (2011). Home advantage in the two main divisions of the Brazilian professional soccer. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25, 49-54.
- Anwar, M. Q. H. K., Jamaludin, M., Razali, M. R. M. D., Talip, N. K. A., & Ismail, Z. (2022). Offensive and defensive team performances: relation to successful and unsuccessful participation in the UEFA Champions League 20/21. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2649-2654. <https://doi.org/https://doi.org/10.7752/jpes.2022.11336>
- Arı, E., & Apaydın, N. (2022). Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 1. Lig'i İlk 6 Sırada Tamamlayan Takımların Analizi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(4), 138-147.
- Armatas, V., & Pollard, R. (2014). Home advantage in Greek football, *European Journal of Sport Science*, 14(2): 116-122.
- Ehrlich, J., & Potter, J. (2022). Estimating the effect of attendance on home advantage in the National Basketball Association. *Applied Economics Letters*, 1-12.
- González-Rodenas, J., Aranda-Malaves, R., Tudela-Desantes, A., Nieto, F., Usó, F., & Aranda, R. (2020). Playing tactics, contextual variables and offensive effectiveness in English Premier League soccer matches. A multilevel analysis. *Plos One*, 15(2), e0226978.
- Goumas, C. (2014). Home advantage in Australian soccer. *J Sci Med Sport*, 17(1), 119-123. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.02.014>
- Guérette, J., Blais, C., & Fiset, D. (2021). The absence of fans removes the home advantage associated with penalties called by National Hockey League referees. *Plos One*, 16(8), e0256568.
- Gürkan, O. (2023). Futbolda Bazı Teknik Parametrelerin Maç Konumu, Maç Sonucu ve Lig Sıralamasına Göre İncelenmesi (2021/2022 Sezonu Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği) [Examination of Certain Technical Parameters in Football According to Match Location, Match Result and League Ranking: Example Of 2021/22 Turkish Football Super League]. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 326-340. <https://doi.org/10.38021/asbid.1199512>
- Işıkdemir, E. (2020). Futbolda puan ve eleme usulüne göre oynanan karşılaşmalarda ev sahibi olmak bir avantaj mıdır?: 2018-2019 Şampiyonlar ligi analizi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 157-165.
- Işıkdemir, E., Özkürkçü, S., & Özer, S. C. (2023). Technical Analysis of Goals Scored in 3 Different European Leagues in The 2020-2021 Football Season [2020-2021 Futbol Sezonunda 3 Farklı Avrupa Liginde Atılan Gollerin Teknik Analizinin Yapılarak İncelenmesi]. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 458-472. <https://doi.org/10.25307/jssr.1292528>
- Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., Megías-Navarro, D., & Pollard, R. (2016). Home advantage in football: Examining the effect of scoring first on match outcome in the five major European leagues. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 411-421. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868897>
- Leite W.S.S (2017). Home Advantage: Comparison between the Major European Football Leagues. *Athens Journal of Sports - Volume 4, Issue 1 – Pages 65-74*. DOI: 10.30958/ajspo.4.1.4
- Leite, W., & Pollard, R. (2018). International comparison of differences in home advantage between level 1 and level 2 of domestic football leagues. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(2), 271-277. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0507-2>
- Lepschy, H., Wäsche, H., & Woll, A. (2018). How to be Successful in Football: A Systematic Review. *The Open Sports Sciences Journal*, 11, 3-23. <https://doi.org/10.2174/1875399X01811010003>
- Magni, M., Zago, M., Vago, P., Vandoni, M., Carnevale Pellino, V., & Lovecchio, N. (2023). Technical Differences over the Course of the Match: An Analysis of Three Elite Teams in the UEFA Champions League. *Sports*, 11(2), 46. <https://www.mdpi.com/2075-4663/11/2/46>
- Marek, P., & Vávra, F. (2020). Comparison of Home Advantage in European Football Leagues. *Risks*, 8(3), 87. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/risks8030087>
- Mateus, N., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2021). Home advantage in basketball. In *Home Advantage in Sport* (pp. 211-219). Routledge.
- Modric, T., Malone, J. J., Versic, S., Andrzejewski, M., Chmura, P., Konefał, M., Drid, P., & Sekulic, D. (2022). The influence of physical performance on technical and tactical outcomes in the UEFA Champions League. *BMC Sports Sci Med Rehabil*, 14(1), 179. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00573-4>
- Nevill, A. M., & Holder, R. L. (1999). Home advantage in sport: An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, 28, 221-236.
- Njunge, C., Hilton, B., Olfman, L., & Hilton, J. (2020). Home Field Advantage in Major League Soccer.
- Pollard, R., & Gómez, M.A. (2014). Components of Home Advantage in 157 National Soccer Leagues Worldwide. *Int. J. Sport Exerc. Psychol*, 12, 218–233. DOI: 10.1080/1612197X.2014.888245
- Pollard, R., & Pollard, G. (2005). Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England (1876–2003). *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 337-350.
- Pollard, R., Armatas, V., & Zamani Sani, S. H. (2017). Home Advantage in Professional Football in Iran-Differences between Teams, Levels of Play and the Effects of Climate. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5, 328-339. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS696>
- Pollard, R., Prieto, J., & Gómez-Ruano, M. A. (2021). Home Advantage in Minor Sports. In *Home Advantage in Sport* (pp. 310-320). Routledge.

- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level. *J Sci Med Sport*, 12(1), 227-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.10.002>
- Seckin, A., & Pollard, R. (2008). Home Advantage in Turkish Professional Soccer. *Perceptual and motor skills*, 107, 51-54. <https://doi.org/10.2466/PMS.107.5.51-54>
- Stafylidis, A., Michailidis, Y., Mandroukas, A., Gissis, I., & Metaxas, T. (2022). Analysis of goal scoring and performance indicators in the 2020-2021 Greek soccer league. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(1), 91-99. <https://doi.org/https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01011>
- Staufenbiel, K., Lobinger, B., & Strauss, B. (2015). Home advantage in soccer—A matter of expectations, goal setting and tactical decisions of coaches? *Journal of Sports Sciences*, 33(18), 1932-1941.
- Tokul, E. (2017). *Avrupa futbol şampiyonasında atılan gollerin ve şutların teknik ve taktik kriterler açısından incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi.
- Tütüncü, O., & Yolgörmez, A. C. (2021). Futbolda Ev Avantajı mı, Deplasman Dezavantajı mı? COVID-19 Pandemi Süreci Örneği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 137-149.
- Yi, Q., Gómez-Ruano, M.-Á., Liu, H., Zhang, S., Gao, B., Wunderlich, F., & Memmert, D. (2020). Evaluation of the Technical Performance of Football Players in the UEFA Champions League. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 604. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/604>

Investigation of the Relationship Between Pre-Service Teachers' Psychological Capital Levels and Emotional Communication Skills

Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sermaye Düzeyleri ile Duygusal İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

*Muhammet Talha Han¹, Emirhan Kan², Elanur Siner³, Burak Tozoğlu⁴, Yasin Sepil⁵

¹ Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, muhammettalhan@karabuk.edu.tr, 0000-0003-4760-3485

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, emirhankan@atauni.edu.tr, 0009-0001-5569-7624

³ Bitlis Eren Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, esiner@beu.edu.tr, 0000-0002-9988-7603

⁴ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, burak_tozoglu@hotmail.com, 0000-0002-5955-1777

⁵ Milli Eğitim Bakanlığı, Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu, esiner@beu.edu.tr, 0000-0002-9988-7603

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the relationship between the psychological capital levels and emotional communication skills of prospective teachers in terms of sports activities and various variables. In line with this purpose, the study was conducted with the participation of students (312 teacher candidates) from Kazım Karabekir Faculty of Education at Atatürk University, based on ethical approval and voluntary participation principles. The data collection instruments included a personal information form prepared by the researchers, a psychological capital scale, and a communication skills scale, all gathered through a questionnaire. The collected data were analyzed using the SPSS 25.0 program. As a result of the statistical analyses, it was found that there were differences in the participants' engagement in sports activities and types of sports activities in the sub-dimensions of the psychological capital scale. However, no significant relationship was found between the sub-dimensions of the psychological capital scale and the sub-dimension of the communication skills scale.

Keywords: Sport, Teacher, Teacher Candidate, Psychological Capital, Emotional Communication

ÖZET

Çalışmanın amacı, spor aktiviteleri ve çeşitli değişkenler açısından öğretmen adaylarının psikolojik sermaye düzeyleri ile duygusal iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nden öğrencilerin (312 öğretmen adayı) katılımıyla, etik onay ve gönüllü katılım prensiplerine dayanarak bir çalışma yürütülmüştür. Veri toplama araçları araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, psikolojik sermaye ölçeği ve iletişim becerileri ölçeğini içeren bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerin sonucunda, katılımcıların psikolojik sermaye ölçeğinin alt boyutlarında spor aktivitelerine katılım ve spor aktiviteleri türleri açısından farklılıklar olduğu bulunmuştur. Ancak, psikolojik sermaye ölçeğinin alt boyutları ile iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öğretmen, Öğretmen Adayı, Psikolojik Sermaye, Duygusal İletişim

Citation: Han, M.T., Kan, E., Siner, E., Tozoğlu, B., & Sepil, Y. (2024). Investigation of the Relationship Between Pre-Service Teachers' Psychological Capital Levels and Emotional Communication Skills, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 219-228.

Gönderme Tarihi/Received Date:
15.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
31.07.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1501795>

*Corresponding author:
muhammettalhan@karabuk.edu.tr

INTRODUCTION

Psychology, expressed through similar terms such as 'Psychology' and 'Spirituality' is generally defined by Hançerlioğlu (2003) and Tos (2007) as the examination of observable behaviors and mental processes of individuals within a specific system (Feldman, 2015). As the science of understanding human behaviors, psychology continuously examines various types of behaviors, providing individuals with the opportunity to better understand and label their own behaviors (Tozoğlu & Dursun, 2020). Within this definition, behaviors such as speaking, laughing, reading, writing, and sleeping are associated with observable activities, while mental processes involving thinking, analyzing, dreaming, and imagining, which cannot be directly observed, are also included (Plotnik, 2009). Its fundamental purpose is to investigate how and why individuals exhibit behaviors in their current situations (Atkinson, 1995). Within this process, psychology has four objectives: firstly, to define different forms of organism behavior; secondly, to explain the reasons behind the exhibited behavior; thirdly, to predict how organisms will behave under specific conditions in advance; and finally, to control the behaviors of organisms (Plotnik, 2009).

One of the many branches within psychology, focusing on functional disorders, mental issues, or individuals with different psychological disorders, differs from general psychology by concentrating on happiness. This branch works on how to apply treatment for such individuals, aiming to make them happier and more successful. It emphasizes the positive psychology approach, focusing not on what is wrong with individuals, but on what is right and how it can be improved. The concept of psychological capital, based on positive psychology, is defined as the positive psychological state individuals develop to overcome challenging tasks. This includes making the effort required, having self-confidence, maintaining a positive attitude toward success in the present and future, seeking new solutions to reach set goals when necessary, and showing resilience when faced with difficulties or problems (Luthans et al., 2006; Luthans et al., 2007).

Psychological capital can be seen as an expression of who the individual is and what they can become with the contribution of positive development (Luthans et al., 2006; Luthans et al., 2007). The characteristics of psychological capital are used to distinguish it from various approaches. These characteristics are listed as follows (Nelson & Cooper, 2007):

- It is a positive phenomenon.
- It has a unique structure.
- It possesses measurable characteristics.
- It is based on research and theory.
- It is a structuring that has an impact on job performance.
- It signifies more than human and social capital.
- It is situation-based and therefore can be developed.

Psychological Capital, unlike all types of capital, seeks answers to the questions "Who am I, and what will I become?" This process allows individuals to ask themselves these questions, leading to a possible process based on better self-understanding and self-awareness (Luthans et al., 2004). The term Psychological Capital consists of subcomponents such as optimism, self-efficacy, hope, and resilience, and the concept carries a greater meaning in relation to the sum of these four sub-dimensions that constitute it (Luthans et al., 2006). Self-efficacy is expressed as an individual's confidence in being able to perform tasks that may be challenging for them (Stajkovic & Luthans, 1998). Hope is defined as the individual's ability to persevere on the path to achieving goals and reevaluate options when necessary (Snyder, 2002). Optimism involves having positive thoughts about being a successful individual in the present moment and future life (Luthans et al., 2006). Resilience is defined as the individual's ability to withstand problems and difficulties and recover from them (Luthans et al., 2006; Avey et al., 2008).

Psychological capital is primarily associated with the individual's awareness created by the amalgamation of knowledge, skills, and experiences throughout their life journey. This individual awareness is anticipated to contribute significantly to individual productivity and efficiency, especially within professional life (Erkuş & Findıklı, 2013). The roles assumed by teachers, who continue to exist as a profession today within the education system, are increasing day by day. The importance of training qualified teachers capable of representing roles such as representation, teaching, refereeing, presidency, mediation, leadership, and guidance is becoming more prominent (Demir & Köse, 2016). The aim of the competencies expected from teachers in these different areas is to lead students to the desired levels (Kuran, 2002).

In an effective communication process, five main elements are essential: source, message, channel, receiver, and feedback (Demirel, 2001). When designing a healthy educational environment, this communication cycle includes teachers as the source, students as the receiver, the message as the content of information, feelings, thoughts, and skills that teachers want to convey to students, the channel as the tools and methods used for all these transmissions, and feedback as the reactions of students to teachers (Ergin & Birol, 2000).

The successes of professionals who have gained a place in society by focusing on human beings and assistance to humans depend on their communication skills (Ersanlı & Balcı, 1998). Communication skills are defined as being sensitive to verbal expressions and non-verbal messages, effective listening, and providing effective responses (Baker & Shaw, 1987; Egan, 1994). Although communication skills are often thought to be innate and intuitive, numerous studies show that multiple elements of communication skills exhibit learnable and teachable characteristics (Egan, 1994; Buckman, 2001).

Against this backdrop, the study aims to investigate the relationship between psychological capital, which is expected to have an impact on the individual productivity and efficiency in the future professional lives of teacher candidates, and emotional communication skills. With the premise that psychological capital can be developed and taught, the study seeks to examine this relationship in terms of sporting activities and other variables. Sport can positively influence individuals' psychological capital. Qualities associated with sports, such as discipline, goal setting, and focus on achievement, can enhance individuals' psychological capital. Additionally, sports activities can strengthen self-efficacy and, in turn, positively impact individuals' overall psychological well-being.

Achievements and challenges in sports can enhance individuals' resilience and deepen their psychological capital. The internal dynamics of sports, such as expanding social support networks, teamwork, and leadership, can contribute to individuals' accumulating psychological capital. Therefore, the positive effects of sports on psychological capital can strengthen individuals' emotional resilience and psychological well-being. Sports provide opportunities for individuals to enhance their emotional expression abilities, establish emotional balance, and increase emotional intelligence. Team sports, especially, can deepen emotional connections and empathy among players, enriching communication among them. Collaborating as a team and focusing on a common goal can create an emotional bond and help players better understand each other. Moreover, the challenges and achievements brought by sports can enrich individuals' emotional intelligence through an emotional learning process. By playing an important role in emotional communication, sports can deepen individuals' emotional understanding and enrich communication among athletes, creating a strong bond within the team.

In line with this purpose, the study addresses the following questions:

- s1. Is there a meaningful relationship between psychological capital and emotional communication?
- s2. Are there meaningful differences in psychological capital sub-dimensions and communication skills sub-dimensions based on genders, engagement in sports activities, types of sports activities, and purposes of engaging in sports activities?
- s3. Is there a meaningful relationship between psychological capital sub-dimensions and communication skills sub-dimensions based on age and weekly duration of sports activities?

METHOD

Research Design: In the research, the relational scanning model, one of the general scanning models in quantitative research methods, has been utilized. The relational scanning model is defined as a scanning approach aiming to determine the existence of co-variation between at least two variables or a greater number of variables (Karasar, 2020).

Sample Group: The population of the study consists of teacher candidates enrolled in the Faculty of Education at Atatürk University during the 2022 – 2023 academic year. In this study, a convenient sampling method was utilized to select the sample group, considering factors such as time, labor, and cost. A total of 312 teacher candidates, including 177 females and 165 males who volunteered to participate, form the sample of the research (Büyüköztürk et al., 2020).

Table 1. Demographic Distribution of Participants

Variables		n	%
Gender	Female	177	56,7
	Male	135	43,3
Engagement in Sports Activity	Yes	224	71,8
	No	88	28,2
Type of Sports Activity	Individual Sport	132	58,9
	Team Sport	44	19,6
	Both Sports	48	21,4
Purpose of Engaging in Sports	Health	109	48,7
	Economic	17	7,6
	Social Activity	70	31,3
	Multiple Purposes	28	12,5
		n	Ss.
Age		312	3,95
Duration of Engagement in Sports Activity		224	4,71

The demographic distribution of participants is presented in Table 3. A total of 312 teacher candidates participated in the study, with 56.7% being female and 43.3% male. Among the participants, 71.8% engage in sports activities, while 28.2% do not. Among those who participate in sports activities, 58.9% are involved in individual sports, 19.6% in team sports, and 21.4% in both types of sports activities. Examining the purposes of engaging in sports activities among participants, 48.7% stated health reasons, 7.6% economic reasons, 31.3% social activities, and 12.5% indicated engaging in sports for multiple purposes. The average age of the participants was determined to be 24.17 ± 3.95 . For the 224 participants who engage in weekly sports activities, the average total weekly sports activity duration is 7.57 ± 4.71 hours.

Data Collection Instruments: In this research, a three-part questionnaire was used as the data collection instrument. The first section includes a Personal Information Form, the second section contains the Psychological Capital Perceptions Scale, and the third section consists of the Emotional Communication Skills Scale.

Personal Information Form: This form, created by the researchers, aims to determine participants' demographic characteristics.

Psychological Capital Perceptions Scale: Developed by Dö Atila and Dönmez (2022), this scale comprises 17 items, 4 sub-dimensions (self-efficacy 4, hope 4, psychological resilience 5, optimism 4), and a 5-point Likert scale. All items in the scale are positive statements, and no reverse-scored items are present. The Cronbach's Alpha internal consistency coefficients for the sub-dimensions are self-efficacy .77, resilience .82, optimism .70, and hope .71. The overall scale's Cronbach's Alpha is calculated as .88. Principal Component Analysis (PCA) resulted in a Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) value of .904, and the Bartlett test indicated statistical significance. Following Varimax rotation, the 17 items derived formed a 4-dimensional scale, explaining a total variance of 58.93%. (Atila & Dönmez, 2022).

Communication Skills Scale: Developed by Ersanlı and Balcı (1998), this scale consists of 45 items, 3 sub-dimensions (15 items each for cognitive communication skills, emotional communication skills, and behavioral communication skills), and a 5-point Likert scale. Similar to the Psychological Capital Perceptions Scale, all items in this scale are positive statements without any reverse-scored items. The reliability coefficient obtained through the split-half method is .64, and the reliability coefficient from the test-retest method is found to be .68. The Cronbach's Alpha coefficient for internal consistency is reported as .72, indicating the scale's validity and reliability in collecting data for all sub-dimensions (Ersanlı & Balcı, 1998). For this study, items related to emotional communication skills (numbered 5, 9, 11, 26, 27, 29, 31, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 44) were included.

Reliability of the Study: To determine the reliability levels of the scales used in the study, internal consistency coefficients (Cronbach's Alpha) were calculated. The resulting values are presented in Table 2.

Data Collection: After obtaining ethical approval, the data for this study were collected from teacher candidates at Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education through both online and face-to-face survey applications. Before starting the study, the purpose of the research and how to fill out the survey form were explained in writing and orally to the individuals.

Data Analysis: The analyses of the data obtained in this research were conducted using the SPSS 25.0 program. To analyze the data, all data obtained from teacher candidates through online and face-to-face methods were first transferred to the SPSS database, and 17 invalid survey responses were excluded.

Before conducting statistical analyses, researchers should provide statistical information demonstrating that assumptions such as linearity, stationarity, homogeneity, and normality are met for the analysis to be performed. Researchers should confirm the preferred analysis techniques later (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Descriptive statistical analyses (frequency, arithmetic mean, mode, median, standard deviation) were initially conducted for the data analysis. After statistical analyses, to assess whether the data exhibited a normal distribution, arithmetic mean, mode, median, and skewness and kurtosis values were examined. The values are presented in Table 2. As the arithmetic means, mode, median, skewness, and kurtosis values of the sub-dimensions of the Psychological Capital Scale and Communication Skills Scale were close to each other and fell within the limits expressed by Büyüköztürk (2012), Tabachnick and Fidell (2015), and George and Mallery (2010) (-1 to +1; -1.5 to +1.5; -2.0 to +2.0), it was accepted that the data set exhibited a normal distribution.

Table 2. Cronbach's Alpha values for sub-dimensions of psychological capital and communication skills scale

		Cronbach's Alpha	N of Items
Psychological Capital Scale Sub-Dimensions	<i>Self-sufficiency</i>	,81	4
	<i>Hope</i>	,76	4
	<i>Psychological resilience</i>	,85	5
	<i>Optimism</i>	,75	4
Communication Skills Scale Sub-dimensions	<i>Emotional Communication</i>	,61	15

Less than 0.50 (Low Reliability), b) Between 0.50 and 0.80 (Moderate Reliability), c) Greater than 0.80 (High Reliability), which is considered highly reliable according to Salvucci et al. (1997).

Table 3. Descriptive Statistics Distribution of Psychological Capital Scale Sub-Dimensions

	Psychological Capital Scale Sub-Dimensions				Communication Skills Scale Sub-Dimension
	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Hope</i>	<i>Psychological Resilience</i>	<i>Optimism</i>	<i>Emotional Communication</i>
n	312	312	312	312	312
Mean	16,36	16,49	19,38	15,08	48,38
Median	17,00	16,00	20,00	15,00	48,00
Mode	16,00	16,00	20,00	16,00	48,00
Ss.	2,83	2,79	3,63	3,13	5,39
Skewness	-1,008	-,938	-,463	-,422	-,331
Kurtosis	1,905	1,536	,363	,142	,316

Parametric tests were applied to this dataset, which shows a normal distribution (Büyüköztürk, 2012); Tabachnik & Fidell, 2015); George & Mallery, 2010). Independent Samples T-test was conducted to reveal the differentiation between independent variables in the sub-dimensions of the Psychological Capital Scale and Communication Skills Scale sub-dimension. One-Way Analysis of Variance (ANOVA) test was performed to observe differentiation among more than two different variables. Pearson correlation analysis was carried out to determine the level of relationship between age, personal monthly income level, weekly durations of engaging in sports activities, and the sub-dimensions of the Psychological Capital Scale and emotional communication scale. Pearson correlation analyses were conducted to determine the relationship between the sub-dimensions of the Psychological Capital Scale and the emotional communication scale, and all results were evaluated at a significance level of $p < 0.050$.

Ethics committee permission: Ethical approval of this study was obtained with the 2023/4 Faculty Ethics Committee Decisions, numbered E-70400699- 050.02.04-2300134107, taken at the session dated 25.04.2023 of Atatürk University Rectorate Faculty of Sports Sciences Ethics Committee.

RESULTS

Table 4. Difference Between Gender (Independent Sample T-Test)

		Gender	n	\bar{x}	Ss.	t	p
Psychological Capital Scale Sub-dimensions	<i>Self-Efficacy</i>	Female	177	16,20	2,66	-1,132	,258
		Male	135	16,57	3,04		
	<i>Hope</i>	Female	177	16,61	2,73	,859	,391
		Male	135	16,34	2,88		
	<i>Psychological Resilience</i>	Female	177	19,04	3,60	-1,915	,056
		Male	135	19,83	3,64		
	<i>Optimism</i>	Female	177	15,10	3,08	,175	,861
		Male	135	15,04	3,21		
Communication Skills Scale Sub-Dimension	<i>Sensory Communication</i>	Female	177	48,19	5,30	-,709	,479
		Male	135	48,62	5,52		

Table 4 presents the t-test analysis results for gender differences in sub-dimensions of the psychological capital scale and the sub-dimension of communication skills. The t-test analysis was conducted to determine the gender differences in the mean scores of

teacher candidates participating in the study. The results indicate that there is no significant difference between genders in terms of the mean scores of the sub-dimensions of the psychological capital scale and the communication skills scale sub-dimension at the 0.050 significance level.

Table 5. Pearson Correlation Analysis between Age and Psychological Capital and Communication Skills

	Psychological Capital Scale Sub-dimensions				Communication Skills Scale Sub-Dimension
	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Hope</i>	<i>Psychological Resilience</i>	<i>Optimism</i>	<i>Sensory Communication</i>
Age	r	,011	,017	,096	-,062
	p	,847	,770	,091	,273
	n	312	312	312	312

Table 5 presents the analysis results regarding the relationship between participants' ages and sub-dimensions of the scale. The correlation analysis conducted to identify the relationship between participants' ages and sub-dimensions of the psychological capital scale, as well as the sub-dimension of the communication skills scale, revealed that there is no significant relationship.

Table 6. Difference Between Sporting Activity Statuses (Independent Sample T-Test)

		Engagement in Sports Activity		n	\bar{x}	Ss.	t	p	
		Yes	No						
Psychological Capital Scale Sub-dimensions	<i>Self-Efficacy</i>	Yes	224	16,71	2,74	3,562	,000		
		No	88	15,46	2,88				
	<i>Hope</i>	Yes	224	16,91	2,63				
		No	88	15,44	2,93				
	<i>Psychological Resilience</i>	Yes	224	19,89	3,45			4,010	,000
		No	88	18,10	3,78				
	<i>Optimism</i>	Yes	224	15,28	3,01			1,853	,065
		No	88	14,55	3,40				
Communication Skills Scale Sub-Dimension	<i>Sensory Communication</i>	Yes	224	48,26	5,13	-,593	,554		
		No	88	48,67	6,03				

Table 6 presents the analysis results of the t-test for differences between sub-dimensions of the scale and participation status in sports activities. The t-test analysis was conducted to determine if there were differences in the mean scores of sub-dimensions of the psychological capital scale and the communication skills scale among teacher candidates based on their participation status in sports activities. The results indicated significant differences at the 0.050 level in the sub-dimensions of self-efficacy, hope, and psychological resilience ($t = 3.562, p = 0.000$; $t = 4.281, p = 0.000$; $t = 4.010, p = 0.000$). In all three sub-dimensions where significant differences were found, teacher candidates engaged in sports activities had higher levels of psychological capital than those who did not participate in sports activities.

Table 7. Difference Between Sports Activity Types (One-way ANOVA)

		Type of Sports Activity		n	\bar{x}	Ss.	f	p	Fark
		Individual Sport ¹	Team Sport ²						
Psychological Capital Scale Sub-dimensions	<i>Self-Efficacy</i>	Individual Sport ¹	132	16,32	2,89	3,299	,039	I < 2	
		Team Sport ²	44	17,31	2,19				
		Both Sports ³	48	17,22	2,61				
	<i>Hope</i>	Individual Sport ¹	132	16,74	2,73	1,056	,350	
		Team Sport ²	44	17,40	2,31				
		Both Sports ³	48	16,91	2,63				
	<i>Psychological Resilience</i>	Individual Sport ¹	132	19,68	3,47	1,153	,318	
		Team Sport ²	44	20,59	3,05				
		Both Sports ³	48	19,83	3,73				
	<i>Optimism</i>	Individual Sport ¹	132	15,28	2,93	2,507	,084	
		Team Sport ²	44	16,02	2,82				
		Both Sports ³	48	14,62	3,27				
Communication Skills Scale Sub-Dimension	<i>Sensory Communication</i>	Individual Sport ¹	132	48,36	4,70	,888	,413	
		Team Sport ²	44	47,40	6,02				
		Both Sports ³	48	48,79	5,39				

Table 7 presents the analysis results of the ANOVA for differences between sub-dimensions of the scale and types of sports activities. The analysis aimed to determine if there were differences in the mean scores of sub-dimensions of the psychological capital scale and the communication skills scale among teacher candidates based on the types of sports activities they engage in. The results indicated a significant difference at the 0.050 level in the sub-dimension of self-efficacy among the types of sports activities they participate in. Specifically, teacher candidates engaged in individual sports had lower levels of psychological capital in the self-efficacy sub-dimension compared to those involved in team sports ($t = 3.299, p = 0.039$). However, no significant differences were observed among the other sub-dimensions regarding the types of sports activities undertaken by teacher candidates.

Table 8. Pearson Correlation Analysis between Sportive Activity Duration and Psychological Capital and Communication Skills

		Psychological Capital Scale Sub-dimensions				Communication Skills Scale Sub-Dimension
		<i>Self-Efficacy</i>	<i>Hope</i>	<i>Psychological Resilience</i>	<i>Optimism</i>	<i>Sensory Communication</i>
Duration of Engagement in Sports Activity	r	,076	-,006	,131	,022	,042
	p	,259	,929	,050	,739	,253
	n	224	224	224	224	224

Table 8 provides the analysis results regarding the relationship between participants' weekly sports activity durations and sub-dimensions of the scale. The correlation analysis conducted to identify the relationship between participants' weekly sports activity durations and sub-dimensions of the psychological capital scale, as well as the sub-dimension of the communication skills scale, revealed no significant relationship at the 0.050 level.

Table 9. Difference Between Purposes of Participation in Sports Activities (One-way ANOVA)

		Purpose of Engaging in Sports		n	\bar{x}	Ss.	f	p
Psychological Capital Scale Sub-dimensions	<i>Self-Efficacy</i>	Health ¹		109	16,65	2,80	,276	,842
		Economic ²		17	17,29	2,08		
		Social Activity ³		70	16,70	2,84		
		Multiple Purposes ⁴		28	16,64	2,72		
	<i>Hope</i>	Health ¹		109	16,92	2,56	,285	,836
		Economic ²		17	17,41	1,80		
		Social Activity ³		70	16,85	2,88		
		Multiple Purposes ⁴		28	16,67	2,77		
	<i>Psychological Resilience</i>	Health ¹		109	20,05	3,45	,488	,691
		Economic ²		17	20,47	3,24		
		Social Activity ³		70	19,68	3,62		
		Multiple Purposes ⁴		28	19,42	3,21		
<i>Optimism</i>	Health ¹		109	15,38	2,74	1,440	,232	
	Economic ²		17	16,47	2,98			
	Social Activity ³		70	15,10	3,17			
	Multiple Purposes ⁴		28	14,64	3,50			
Communication Skills Scale Sub-Dimension	<i>Sensory Communication</i>	Health ¹		109	48,21	5,16	1,250	,292
		Economic ²		17	50,52	6,04		
		Social Activity ³		70	47,98	4,73		
		Multiple Purposes ⁴		28	47,82	5,31		

Table 9 presents the analysis results of the ANOVA for differences between sub-dimensions of the scale and purposes of engaging in sports activities. The variance analysis was conducted to determine if there were differences in the mean scores of sub-dimensions of the psychological capital scale and the communication skills scale among teacher candidates based on their purposes for engaging in sports activities. The results indicated that there were no significant differences at the 0.050 level among the purposes of engaging in sports activities in terms of mean scores of psychological capital scale sub-dimensions and the communication skills scale sub-dimension.

Table 10. Correlation Analysis (Pearson) Between Sub-dimensions of the Psychological Capital Scale and Sub-dimension of the Emotional Communication Scale

		Communication Skills Scale Sub-Dimension	
		<i>Sensory Communication</i>	
Psychological Capital Scale Sub-dimensions	<i>Self-Efficacy</i>	r	,063
		p	,266
		n	312
	<i>Hope</i>	r	,050
		p	,377
		n	312
	<i>Psychological Resilience</i>	r	,019
		p	,740
		n	312
	<i>Optimism</i>	r	-,038
		p	,505
		n	312

Table 10 provides the analysis results regarding the relationship between sub-dimensions of the scale. The correlation analysis was conducted to identify the relationship between sub-dimensions of the psychological capital scale and the sub-dimension of the

communication skills scale. The results indicated that no significant relationship was found at the 0.050 level among the sub-dimensions of the psychological capital scale and the communication skills scale.

DISCUSSION and CONCLUSION

This research, conducted with the participation of 312 teacher candidates, aims to examine the relationship between psychological capital and emotional communication skills in terms of sports activities and other variables.

No significant differences were found between the gender groups in the mean scores of the sub-dimensions of the psychological capital scale among the participating teacher candidates. Similar results were obtained in our study as in previous research. Güngör (2022) and other studies conducted with teacher candidates, such as Kaya et al. (2014), Büyükgöze and Kavak (2017), Tösten and Özgan (2017), Bahadır and Kahveci (2020), Çetin and Tanoba (2020), Bostancı and Şarbay (2018), Gökbulut and Çoklar (2018), concluded that there was no significant difference between the sub-dimensions of the psychological capital scale and genders.

However, our results differed from some other studies. Keleşçi and Yılmaz (2015) stated that there was no statistically significant difference in the sub-dimensions of positive psychological capital concerning gender among teachers. Nevertheless, it was found that male teachers had higher levels of positive psychological capital than female teachers. Yalçın (2019) and Kaplan (2021) found in their studies that the levels of positive psychological capital of participant teachers differed significantly in terms of the gender variable, particularly in the self-efficacy sub-dimension. It can be said that the self-efficacy perception levels of female teachers are lower than those of male participant teachers. Sertel and Karadağ (2022) observed a statistically significant difference in the optimism dimension of psychological capital according to the gender of the teachers, favoring female participants.

It was determined that there is no significant difference between the emotional communication total score of the communication skills scale and the gender variable among the participating teacher candidates. Similar results were found in our study as in previous research. Çetinkaya (2011), Uygun and Arıkan (2019), Dilekmen et al. (2008), Saracaloğlu et al. (2009), Kayabaşı and Akcengiz (2014), Gün (2018), and Durak (2021) in their studies with teacher candidates, Koser and Barut (2020), Görmüş et al. (2013), Erözkan (2005), Kahyaoğlu et al. (2015) with students, and Dönmez (2022) with teachers have all concluded that there is no significant difference between communication skills and genders.

However, our results differ from some other studies. Çelenk (2021), Milli and Yağcı (2016) with teacher candidates, Akçam et al. (2019), Erigüç et al. (2013), Akan and Günek (2021), Arslan (2019), Arslan and Bardakçı (2020), in their studies with students, Başer et al. (2014) in their study with students, found a significant difference between communication skills and genders, favoring female participants.

There was no significant relationship observed between the ages of the participants and the total scores of the sub-dimensions of the psychological capital scale. Similarly, no significant relationship was observed between the ages of the participants and the other sub-dimensions of the psychological capital scale. Similar studies support our results. Zenginoğlu (2021) in their studies with teachers found no significant relationship between the sub-dimensions of the psychological capital scale and the ages of the participants.

There was no significant relationship observed between the ages of the participants and the emotional communication total score of the communication skills scale. Similar studies support our results. Akçam et al. (2019), Erigüç et al. (2013), Erigüç and Eriş (2013), Görmüş et al. (2013), Erözkan (2005), Kahyaoğlu Süt et al. (2015) with students, and Dönmez (2022), Yaşar Ekici et al. (2017) with teachers have all found no significant relationship between communication skills and the age variable.

Significant differences were found in the mean scores of the sub-dimensions of the psychological capital scale among teacher candidates based on their participation status in sports activities. In all three sub-dimensions where significant differences were found (self-efficacy, hope, and psychological resilience), teacher candidates engaged in sports activities had higher levels of psychological capital than those who did not participate in sports activities.

Among the teacher candidates participating in the research, it was observed that there is a significant difference in the mean scores of the sub-dimensions of the psychological capital scale based on the types of sports activities they engage in. Specifically, teacher candidates engaged in individual sports activities had lower levels of psychological capital in the self-efficacy sub-dimension compared to those engaged in team sports. However, no significant differences were found in the other sub-dimensions among teacher candidates based on the types of sports activities they participated in.

No significant differences were found in the emotional communication total scores of the communication skills scale among teacher candidates based on their engagement in sports activities, the types of sports activities they engaged in, and the purposes of engaging in sports activities. Additionally, there was no significant relationship observed between the weekly duration of sports activities and the emotional communication scale.

There was no significant relationship found between the weekly duration of engaging in sports activities and the sub-dimensions of the psychological capital scale among the participating teacher candidates. Furthermore, no significant differences were observed in the mean scores of the sub-dimensions of the psychological capital scale based on the purposes of engaging in sports activities.

The correlation analysis conducted to determine the relationship between the sub-dimensions of the psychological capital scale and the emotional communication scale did not reveal any significant relationship. Moreover, there were no studies found in the research literature that jointly evaluated the independent variable of sports activity with the psychological capital and emotional communication skills scales, examining the relationship between the sub-dimensions of the psychological capital scale and the emotional communication scale.

Recommendations: Regardless of students' majors, considering the positive effects of sports activities on psychological capital, integrating sports activities into educational programs can be considered. This can enhance the psychological capital of both students and teacher candidates, positively impacting their overall quality of life.

To improve emotional communication skills, organizing training programs can be beneficial. Specifically, for enhancing emotional communication skills, developing training programs for teacher candidates can be considered. Such training can assist teachers in establishing more effective communication in their classrooms.

Although the study indicates that sports activities do not have a significant impact on communication skills, specialized training programs can still be developed to enhance these skills. Communication-focused training for teacher candidates can help improve their interactions within the classroom.

Conflict of Interest: No conflict of interest is recognised by the authors.

References

- Akan, Y., & Günek, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin iletişim ve problem çözme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi örneği. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 44-52. <https://doi.org/10.32329/uad.862692>
- Akçam, A., Kanbay, Y., & Işık, E. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin iletişim kullanımının değerlendirilmesi. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 74-92. <https://doi.org/10.22466/acusb.599137>
- Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38(1), 146-173. <https://doi.org/10.7822/omuefd.491548>
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70. [Access](https://doi.org/10.17679/inuefd.1004336)
- Atıla, F., & Dönmez, B. (2022). Psikolojik sermaye algıları ölçeği: bir ölçek geliştirme çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 515-538. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1004336>
- Atkinson, R. L. (1995). Psikolojiye giriş (K. Atakay, M. Atakay, & A. Yavuz, Çev.). Sosyal Yayıncılık.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change?. *Journal Of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48-70. <https://doi.org/10.1177/0021886307311470>
- Avolio, B. J., & Luthans, F. (2006). The high impact leader: moments matter in accelerating authentic leadership development. McGraw-Hill.
- Bahadır, E., & Kahveci, G. (2020). Öğretmenlerin psikolojik sermayesi ile okul müdürlerinin harcamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 858-879. <https://doi.org/10.17679/inuefd.526845>
- Baker, S. B., & Shaw, M. C. (1987). Improving counseling through primary prevention. Merrill Publishing Company.
- Başer, D., Kırlioğlu, M., & Kırlioğlu Kalaycı, H. İ. (2014). Sosyal hizmet öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi: Selçuk üniversitesi örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 105-120. [Access](https://doi.org/10.17679/inuefd.526845)
- Bostancı, A. B., & Şarbay, B. (2018). Okullarda paylaşılan liderlik uygulamaları ile öğretmenlerin psikolojik sermayeleri arasındaki ilişki. *AJELI-Anatolian Journal of Educational Leadership and Instruction*, 6(2), 1-21. [Access](https://doi.org/10.1016/S0733-8619(05)70057-8)
- Buckman, R. (2001). Communication skills in palliative care: a practical guide. *Neurologic clinics*, 19(4), 989-1004. [https://doi.org/10.1016/S0733-8619\(05\)70057-8](https://doi.org/10.1016/S0733-8619(05)70057-8)
- Büyüköze, H., & Kavak, Y. (2017). Algılanan örgütsel destek ve pozitif psikolojik sermaye ilişkisi: Lise öğretmenleri örneğinde bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 23(1), 1-32. <https://doi.org/10.14527/kuey.2017.001>
- Büyüköztürk, Ş. (2012). Veri Analizi El Kitabı. Pegem Akademi Yayınları.
- Çelenk, B. (2020). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve Duygusal Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi-Gazimağusa]. Eastern Mediterranean University Institutional Repository. [Access](https://doi.org/10.14527/kuey.2017.001)
- Çetin, M., & Tanoba, T. (2020). Okullarda otantik liderlik ve psikolojik sermaye ilişkisi. *Eğitim Yönetimi ve Politikaları Dergisi*, 1(2), 8-19. [Access](https://doi.org/10.14527/kuey.2017.001)
- Çetinkaya, Z. (2011). Türk öğretmen adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 567-576. [Access](https://doi.org/10.14527/kuey.2017.001)

- Demir, E., & Köse, M. (2016). Öğretmenlerin rol modeli hakkında öğretmen görüşleri. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (53), 38-57. [Access](#)
- Demirel, Ö., Seferoğlu, S., & Yağcı, E. (2001). Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme. Pegem Yayıncılık.
- Dilekmen, M., Başçı, Z., & Bektaş, F. (2008). Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 223-231. [Access](#)
- Dönmez, E. (2022). Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin iletişim becerileri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 725151) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. [Access](#)
- Durak, S. T. (2021). Okul öncesi öğretmen adaylarının medya okuryazarlığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 678263) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi-Antalya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. [Access](#)
- Egan, G. (1994). Psikolojik danışmaya giriş (F. Akkoyun, Çev.). Form Ofset.
- Ergin, A., & Birol, C. (2000). Eğitimde iletişim. Anı Yayıncılık.
- Erigüç, G., & Eriş, H. (2013). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri: Harran üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(46), 232-254. [Access](#)
- Erigüç, G., Şener, T., & Eriş, H. (2013). İletişim becerilerinin değerlendirilmesi: Bir meslek yüksekokulu öğrencileri örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 16(1), 45-65. [Access](#)
- Erkuş, A., & Afacan Fındıklı, M. (2013). Psikolojik sermayenin iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 302-318. [Access](#)
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişimde bulunma oranları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 135-149. [Access](#)
- Ersanlı, K., & Balcı, S. (1998). İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 2(10), 7-12. [Access](#)
- Feldman, R. S. (2015). Understanding psychology. McGraw-Hill Education.
- George, D. & Mallery, P. (2010). Spss for windows step by step. A simple study guide and reference (10. Edition).
- Gökbulut, B., & Çoklar, A. N. (2018). Öğretmenlerin teknoloji kullanım düzeyleri ile psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(4), 280-294. [Access](#)
- Görmüş, A. Ş., Aydın, S., & Ergin, G. (2013). İşletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet rolleri bağlamında incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 109-128. <https://doi.org/10.5578/JSS.6357>
- Gün, E. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının iletişim becerileri. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 616-622. [Access](#)
- Güngör, N. B. (2022). Examination of psychological capital of physical education teacher candidates according to different variables: Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının psikolojik sermayelerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 19(1), 69-79. <https://doi.org/10.14687/jhs.v19i1.6241>
- Hançerlioğlu, O. (2003). Ruhbilim sözlüğü. Remzi Kitabevi.
- Kahyaoglu Süt, H., Gül Demir, N., & Özer, B. (2015). Klinik Uygulamaya Çıkan Öğrenci Hemşirelerin İletişim Becerileri ve Etkileyen Faktörler. *Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi*, 2(2), 167-177. <https://doi.org/10.17681/hsp.46816>
- Kaplan, V. (2021). Öğretmenlerin psikolojik sermaye ve örgütsel stres kaynaklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 35(1), 111-136. [Access](#)
- Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A., Balay, R., & Demirci, Z. (2014). Ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Electronic Journal of Social Sciences*, 13(48), 47-68. [Access](#)
- Kayabaşı, Y., & Akcengiz, S. A. (2014). Eğitim fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 86-100. [Access](#)
- Kelekçi, H. ve Yılmaz, K. (2015). Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayeleri İle Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 993-1007. <https://doi.org/10.17860/efd.96988>
- Koser, İ. E., & Barut, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789. <https://doi.org/10.26466/opus.622867>
- Kuran, K., (2002). Öğretmenlik mesleği (niteliği ve önemi). A. Türkoğlu (Ed.), Öğretmenlik mesleğine giriş içinde. Mikro Yayınları.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007>
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human resource development review*, 5(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/1534484305285335>
- Luthans, F., Youssef C. M., & Avolio B. J. (2007). Psychological capital, Oxford University Press.
- Milli, M. S., & Yağcı, U. (2016). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 286-298. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304635>
- Nelson, D., & Cooper, C. L. (2007). Positive organizational behavior. Sage Publication.
- Plotnik, R. (2009). Psikolojiye giriş. (T. Geniş, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., & Saba, M. (1997). Measurement error studies at the national center for education statistics. U. S. Department of Education.
- Saracaloğlu, A. S., Yenice, N., & Karasakaloğlu, Ö. G. D. N. (2009). Öğretmen Adaylarının İletişim ve Problem Çözme Becerileri ile Okuma İlgisi ve Alışkanlıkları Arasındaki İlişki (pp. 167-185). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 187-206. [Access](#)

- Sertel, G., & Karadağ, E. (2022). Okullardaki örgüt iklimi ile öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye algıları arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 55(55), 318-350. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1010864>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational dynamics*, 26(4), 62-74. [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(98\)90006-7](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(98)90006-7)
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Baloglu, M. Çev.), Nobel Yayın Dağıtım.
- Tos, F. (2007). Bilimin ışığında psikoloji ve dehalari. Kariyer Yayıncılık.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci. Ö. Gökmen (Ed.) Spor & Bilim içinde. Efe Akademi Yayınevi.
- Tösten, R., & Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerine ilişkin algılarının incelemesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 867-889. <https://doi.org/10.17755/esosder.306900>
- Uygun, K., & Arıkan, A. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 8(4), 2256-2281. [Access](#)
- Yalçın, Ö. Ü. S. (2019). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 13-26. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550238>
- Yaşar Ekici, F., Günhan, G., & Anılan, Ş. (2017). Okul öncesi öğretmenlerinin iletişim becerileri. *Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi* 11, 1-27. [Access](#)
- Zenginoğlu, E. (2021). Öğretmen algılarına göre okul müdürlerinin toksik liderlik davranışları ile öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 675526) [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi -Karaman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. [Access](#)

Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Communication Skills and Empathy Levels of Candidate Teachers

*Mücahit Dursun¹

¹ Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, mucahitdursun1903@gmail.com, 0000-0002-7786-0741

ÖZET

Araştırmanın amacı öğretmen adaylarının iletişim becerileri ve empati düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış ve Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde 2023-2024 öğretim yılında öğrenim gören 393 öğretmen adayı araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "İletişim becerileri" ve "Toronto empati" ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden t- testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Sonuçlar $p<.050$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda; katılımcının iletişim becerileri cinsiyet ve sportif aktivite türüne göre farklılık göstermezken, sportif aktivite yapma ve yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcıların empati düzeyleri cinsiyet ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterirken, sportif aktivite yapma ve sportif aktivite türüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Son olarak, öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile empati düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen Adayları, İletişim Becerileri, Empati, Spor

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the communication skills and empathy levels of teacher candidates in terms of sports and different variables. The study was designed in the relational screening model and the research group consists of 393 teacher candidates studying at Erzurum Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education in the 2023-2024 academic year. "Personal Information Form", "Communication Skills" and "Toronto Empathy" scales were used as data collection tools in the study. Since the research data showed normal distribution, t-test, ANOVA and Pearson correlation analyses were used from parametric tests. The results were evaluated according to the $p<.050$ significance level. As a result of the analyzes: While the communication skills of the participants did not differ according to gender and type of sports activity, they showed a significant difference according to doing sports activities and age. While the empathy levels of the participants showed a significant difference according to gender and age, they did not show a significant difference according to doing sports activities and type of sports activity. Finally, a positive significant relationship was determined between the communication skills of the teacher candidates and their empathy levels.

Keywords: Teacher Candidate, Communication Skills, Empathy, Sports

Citation: Dursun, M. (2024). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 229-236.

Gönderme Tarihi/Received Date:
19.03.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
11.08.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1527411>

*Corresponding author:
mucahitdursun1903@gmail.com

GİRİŞ

İletişim, duygu, düşünce ve bilgilerin mümkün olan her yolla başkalarıyla paylaşılmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002). İletişim, iş bölümü içinde çeşitli toplumsal rollere sahip olanlara eğitim vermenin yanı sıra, günlük yaşamımızdaki nesnelere ve kişileri de tanımlar, bu rol dağılımıyla o tarihsel dönemde oluşan toplumun yaşam biçimini aktarır ve bunun sürdürülmesi için gerekli değerlendirme biçimlerini oluşturur. Toplumsal yapının varlığını sürdürmesini ve kendini yeniden üretmesini garanti altına alır (Oskay, 1999). İletişim biçimleri ve gereksinimleri günümüze kadar baş döndürücü bir hızla ulaşmıştır ve insanın iletişim yoluyla uygarlığın gelişimine yaptığı katkının evrimsel çizgiler izlediği açıktır. Genel bağlamda psikolojik faktörler üzerine yapılan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Akgül vd., 2024; Arı vd., 2020; Dursun vd., 2021; Güvendi, Can & Işım, 2020; Han & Polat, 2022; Kozak, Zorba & Bayrakdar, 2021; Ulun, 2023; Uzunçayır, Yılmaz & Yarayan, 2023; Süleymanoğulları, Tozoğlu & Dursun, 2019; Yarayan & Gulsen, 2023; Yarayan vd., 2023; Yarayan vd; 2024). İnsan iletişiminin gelişmesindeki en önemli etkenin dil olgusunun ortaya çıkması, bunun konuşmaya dönüşmesi ve yorumlanması, ardından da dilsel, sözel olmayan ve yazılı ifade biçimlerini geliştiren ve çeşitlendiren yazının icadı olduğu bilinmektedir. Kişilerarası iletişim, mesajın niteliğine göre sözlü ve sözsüz olmak üzere ikiye ayrılabilir (Işık, 2000).

İnsanlar sağlıklı ve üretken iletişimin temeli olan beden dili sayesinde düşüncelerini ve duygularını açık ve öz bir şekilde iletebilirler. Beden dili, bir kişinin bir durum veya davranış hakkında kişisel olarak nasıl hissettiğini iletme için düşüncelerini ve duygularını kullanma biçimidir. Beden dilini iletişimde kullandığımda, yargılama, suçlama, eleştiri ve hakaret gibi olumsuzluklar önlenir, durumun veya davranışın belirli sonuçları ifade edilir ve duygular netleştirilir (Önder, 2003; Buluş & vd., 2017).

Öğretmen-öğrenci iletişiminde öğretmenler, öğrencilerin ifade etmek istedikleri ancak bedeniyle ifade edemedikleri duygu ve düşünceleri anlayabilirler. Öğrencilerin sorunlarını ve çatışmalarını daha kolay çözebilirler. Bu amaçla, öğretmenler etkili gözlemciler olmalıdır (Çakmak ve Aktan, 2016). Öğrencilerin öğrenme sürecinde iletişimsel yeterlilik geliştirmeleri için bu niteliklerin öğretmen adayları ve öğretmenler tarafından geliştirilmesi

gerekir. Öğretmenler sınıf içinde empati, saygı ve şeffaflık gibi unsurlara dikkat ederlerse, öğrencileri olumlu iletişim becerileri geliştirmeye teşvik edebilirler (Şahin, 2011). Öğretmenlerin sınıflarına hâkim olabilmeleri ve sınıflarını başarıyla yönetebilmeleri, etkili iletişim kurabilmelerine bağlıdır (Tan ve Tan, 2016). Toplumsal yaşamda ve eğitimde önemli bir söz sahibi olan öğretmenlerin eğitim ortamında beden dilini etkili bir şekilde kullanabilmeleri için şunlar önerilebilir (Habacı, Ürker, Bulut, Atıcı ve Habacı, 2013):

- Eğitim fakültelerindeki öğretmen adaylarının sözsüz iletişim becerilerini geliştirmek için beden dili dersi müfredata dahil edilmelidir.

- Öğretmenler beden dili konusunda bilinçlendirilmeli ve beden dilinin doğru kullanımını sağlamak için eğitim broşürleri ve eğitim seminerleri ile desteklenmelidir.
- Öğretmenler, dış görünüşün beden dili üzerinde önemli bir etkisi olduğunu kabul etmeli ve buna daha fazla dikkat etmelidir.
- Eğitim fakültelerine ve öğretmen yetiştiren yüksek okullara girişte puanlamaya dayalı bir sınavın yanı sıra mülakat yapılmalı ve öğretmen adaylarının sözsüz iletişim becerileri burada test edilmelidir.

Empati, iletişim becerileri içinde önemli bir yer tutar. Bunun nedeni, insanların duygularının derinlemesine farkında olma ihtiyacı hissetmeleridir. Empati olmadan, insanların sizin ihtiyaçlarınızı, hislerinizi ve duygularınızı dikkate alma olasılığı daha düşüktür (Goleman, 2003). Empati, "kendini karşındakinin yerine koyma, olaylara onun bakış açısıyla bakma, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlama, hissetme ve bu durumu ona iletme süreci" olarak kabul edilir (Dökmen, 2005). Empati hem bilişsel hem de duygusal yönleri içerir. Bilişsel bileşen düşünme, algılama ve anlama becerilerini içerir. Ancak bu nitelikler empati için gerekli olmakla birlikte tek başlarına yeterli değildir. Empatinin duygusal bir boyutu olduğu ve diğer kişinin duygularını, yani ne hissettiğini anlamayı ve bu duygulara uygun şekilde karşılık vermeyi gerektirdiği vurgulanmaktadır. Empatinin her iki unsuru da güçlü olduğunda, bireyin farkındalığı artar ve ideal bir ilişki düzeyine ulaşılır. Ayrıca, daha yüksek bilişsel ve duygusal empati düzeyleri başkalarını daha iyi anlamaya yol açar (Öz, 1998).

Empati, öğretmenlerin sahip olması gereken en kritik yeteneklerden biridir. Empatik bir öğretmen, kendini öğrencilerinin yerine koyabilir ve durumları onların bakış açısından gözlemleyebilir. Empatik öğretmenler, öğrencilerin anlaşıldığını ve saygı duyulduğunu hissetmelerine yardımcı olabilir. Dahası, sınıftaki empatik empati, öğretmenlerin öğrencilere kişi olarak duydukları saygıyı artırabilir (Elkesik, 2013). Öğretmenlik, diğerlerinden daha fazla empatik duygulara dayanan bir iştir, bu nedenle empati becerileri daha fazla geliştirilmelidir. Yalnızca böyle bir ortamda öğrenciler öğrenmeye aktif olarak katılabilir, başarı elde edebilir ve olumlu tutumlar oluşturabilir (Pala, 2008). Cooper'a (2004) göre, empati yoksunu öğretmenler, tüm grup, ders veya programa odaklanarak öğrencilerin duygularını göz ardı ederler ve bu da öğrenci motivasyonunu zayıflatabilir. Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmanın amacı öğretmen adaylarının iletişim becerileri ve empati düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı: Araştırmadaki amacımız; öğretmen adaylarının iletişim ve empati düzeylerinde belirlenen değişkenlere göre farklılaşma durumlarını ve iletişim ile empati düzeyleri arasında ilişkiyi durumunu tespit ederek çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler sunmaktır.

Araştırmanın Modeli: Bu çalışma "Tarama Modeli" olarak uygulanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte var olmuş bir durumu günümüzde de devam eden modelleri tanımlamayı hedefleyen araştırma modelleridir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi veya madde, kendi koşulları içinde herhangi bir değiştirme veya etkileme çabası içinde olunmadan olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Burada önemli olan husus anlaşılacak istenen durumun uygun bir şekilde belirlenmesidir (Karasar, 2005). İlişkisel tarama ise, "iki veya daha fazla değişken arasında olan ilişkiyi tespit etmek ve neden-sonuç ilişkisiyle ilgili birtakım ipuçları elde etmek amacı ile yapılan çalışma modelidir" (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örnek bireyleri belirlemede rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Rastgele örnekleme yöntemi; Grix (2010) evrendeki bütün öğelerin eşit ve bağımsız belirlenme ihtimalinin olduğu örnekleme yöntemidir. Rastgele örneklemede araştırmacının önyargılarının, evrenden örnekleme belirlenmesi üzerinde olabilecek olumsuz etkisi de giderilmektedir (Baltacı, 2018). Çalışmamızın örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılan 294 kadın ve 99 erkek öğretmen adayları olmak üzere toplam 393 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Araştırma verileri anket yöntemiyle yüzyüze uygulanarak toplanmıştır. Anket yöntemi; temelini, bir evren ya da örnekleme oluşturan birimlerden sistematik biçimde bilgi elde edebilmek oluşturur. Bu amaçla, yazılı ya da sözlü sorular sorarak bunların yanıtlarına ulaşılmaya çalışılır (Odabaşı, 1999).

Araştırmamızda kullanılan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından belirlenen demografik özelliklerini belirlemek için hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" bulunmaktadır. İkinci bölümde öğretmen adaylarının iletişim ve empati düzeylerini belirlemek için Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen "İletişim Becerileri Ölçeği" ve Spreng, Kinnon, Mar ve Levine (2009) tarafından geliştirilen, Totan, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Toronto Empati Ölçeği" bulunmaktadır.

İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ): Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen ölçek 4 boyut 25 maddeden oluşmaktadır. "Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125, en düşük puan 25'tir. Puan miktarı arttıkça bireylerin iletişim becerilerinin de arttığı şeklinde değerlendirmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında alfa iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçekte beş dereceli (hiçbir zaman=1, her zaman=5) yanıt seçenekleri olan 25 madde yer almaktadır (İİTB= 10, KİE=4, EDSOİ=6, İKİ=5). Toplam varyansın %45,95'inin açıklandığı araçta, bunun %13,43'ü İİTB, %11,12'si KİE, %11,08'i EDSOİ ve %10,30'u İKİ alt boyutlarıyla açıklanmaktadır" (Korkut Owen & Bugay, 2014).

Toronto Empati Ölçeği: Spreng, Kinnon, Mar ve Levine (2009) tarafından geliştirilmiş 13 maddelik, 5'li likert tiptedir. Ölçek Totan, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. "Yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum indeksi değerlerine bakılmıştır. Uygulanan DFA sonucu uyum indeksi değerlerinin makul düzeyde olduğu ve orijinal formun faktör yapısının Türk örneklemede doğrulandığı görülmüştür [$\chi^2= 234.67$, $df= 64$, $\chi^2/df= 3.67$, $NFI= .91$, $GFI= .94$, $RFI= .90$, $IFI= .94$,

CFI= .94, RMSEA= .07, RMR= .05]. Ölçeğin güvenilirliği test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Buna göre TEÖ'nin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçekteki 1, 3, 5, 7, 8, 9, 11 ve 12 numaralı sorular ters şekilde değerlendirilmeye alınmaktadır. Toplam puan 13 ile 65 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar yüksek empati düzeyine işaret etmektedir" (Totan, Doğan & Sapmaz, 2012). Araştırmamızda toplanan verilere ait kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için, Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. İletişim Becerileri ve Toronto Empati Ölçeğinin Cronbach Alpha Değerleri

Ölçekler	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
İletişim Becerileri Ölçeği	25	0,87
Toronto Empati Ölçeği	13	0,83

İletişim Becerileri Ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,87 ve Toronto Empati Ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. "Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü;

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güveniliridir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güveniliridir" (Alpar, 2013). Sonuç olarak ölçeklerin geneli ve alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

Verilerin Analizi: "Verilerin analizine başlanmadan önce, elde edilen verilerin homojenlik, normallik vb. varsayımları sağlayıp sağlamadığı test edilmeli ve bununla ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmacı hangi analiz tekniklerini tercih edip etmediğini gerekçesiyle ifade etmelidir" (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Tablo 2. İletişim Becerileri ve Toronto Empati Ölçeğinin Normallik Dağılım Tablosu

	İletişim	Empati
N	393	393
\bar{X}	100,04	52,89
Medyan	100,00	54,00
Mod	98,00	57,00
Ss	9,99	7,52
Çarpıklık	-,072	-,772
Basıklık	-,139	,365

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 2' de görüldüğü gibi "İletişim Becerileri" ve "Toronto Empati" ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell'in (2015) belirttiği sınırlar içerisinde (-1,5 ile +1,5) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Normal dağılım gösteren bu veri setleri için parametrik testler uygulanmıştır. "İletişim Becerileri" ve "Toronto Empati" düzeylerinde iki bağımsız değişkenler arasındaki farklılaşmayı belirlemek için "T testi" yaş ile iletişim ve empati düzeyleri, iletişim düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için "korelasyon" testi uygulanmıştır. Bütün testler SPSS 24 paket programında yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < ,050$ olarak alınmıştır.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırma Yayın Etiği Araştırmamızın etik uygunluğu için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 25.06.2024 E-70400699-050.02.04-2400204615 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sürecinde toplanan verilere çalışmamızın amacı doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizler sonucunda belirlenen tablo ve yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	294	74,8
Erkek	99	25,2
Toplam	393	100,0

Araştırmaya 294(%74,8) kadın ve 99(%25,2) erkek olmak üzere toplam 393 öğretmen adayı katılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Ortalamaları

Yaş	
N	393
\bar{X}	23,06
Medyan	22,00
Mod	22,00
Ss	3,91

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının yaş ortalamalarının $\bar{x}=23,06\pm 3,91$ olduğu gözlenmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumları

Sportif Aktivite Yapma Durumu	n	%
Evet	197	50,1
Hayır	196	49,9
Toplam	393	100,0
Sportif Aktivite Türü	n	%
Bireysel Spor	169	85,8
Takım Sporu	28	14,2
Toplam	393	100,0

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarından 197(%50,1) kişi sportif aktivite yaptıklarını 196(%49,9) kişi ise yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Sportif aktivite yapan öğretmen adaylarından 169(%85,8) kişinin bireysel spor 28(%14,2) kişinin de takım sporu yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 6. Katılımcıların İletişim ve Empati Düzeylerinin Cinsiyet Değişkinine Karşılaştırılması (t testi)

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	T testi	
					t	p
İletişim	Kadın	294	100,47	9,85	1,469	,143
	Erkek	99	98,77	10,33		
Empati	Kadın	294	53,98	6,83	5,136	,000
	Erkek	99	49,64	8,49		

Katılımcıların iletişim ve empati ölçeklerinden almış oldukları puanları cinsiyete göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış $p<,050$ anlamlılık düzeyinde iletişim düzeylerinde kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık olmadığı ($p>,143>,050$) empati düzeylerinde ise anlamlı farklılık olduğu ($p<,000<,050$) tespit edilmiştir. Kadın öğretmen adaylarının empati düzeylerinin erkek öğretmen adaylarından yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların İletişim ve Empati Düzeylerinin Sportif Aktivite Yapma Durumları Değişkinine Karşılaştırılması

Ölçekler	Sportif Aktivite Yapma	n	\bar{x}	Ss	T testi	
					t	p
İletişim	Evet	197	101,52	9,40	2,969	,003
	Hayır	196	98,56	10,35		
Empati	Evet	197	53,07	7,75	,470	,639
	Hayır	196	52,71	7,28		

Katılımcıların iletişim ve empati ölçeklerinden almış oldukları puanları sportif aktivite yapma durumlarına göre farklılaşmayı belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış $p<,050$ anlamlılık düzeyinde iletişim düzeylerinde sportif aktivite yapan ve yapmayan katılımcılar arasında farklılık olduğu ($p<,003<,050$) empati düzeylerinde ise anlamlı farklılık olmadığı ($p>,639>,050$) tespit edilmiştir. Sportif aktivite yapan öğretmen adaylarının iletişim düzeylerinin yapmayan öğretmen adaylarından yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların İletişim ve Empati Düzeylerinin Yapmakta Oldukları Sportif Aktivite Türü Değişkinine Karşılaştırılması

Ölçekler	Sportif Aktivite Türü	n	\bar{x}	Ss	T testi	
					t	p
İletişim	Bireysel Spor	169	101,83	9,48	1,140	,256
	Takım Sporu	28	99,64	8,83		
Empati	Bireysel Spor	169	53,42	7,47	1,581	,115
	Takım Sporu	28	50,93	9,14		

Katılımcıların iletişim ve empati ölçeklerinden almış oldukları puanları yapmakta oldukları sportif aktivite türüne göre farklılaşmayı belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış $p<,050$ anlamlılık düzeyinde iletişim ve empati düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı ($p>,256>,115>,050$) tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Yaşları ile İletişim ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki

		İletişim	Empati
Yaş	r	,162**	,145**
	p	,001	,004
	n	393	393

Öğretmen adaylarının yaşları ile iletişim ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, $p < ,050$ düzeyinde, yaş ile iletişim ($p,001 < ,050$) ve empati ($p,004 < ,050$) düzeyleri arasında yüksek oranda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların İletişim Düzeyleri ile Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Empati
İletişim	r	,340**
	p	,000
	n	393

Öğretmen adaylarının iletişim düzeyleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, $p < ,050$ düzeyinde, iletişim düzeyleri ile empati düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğretmen adaylarının iletişim becerileri ve empati düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmaya 294'ü kadın 99'u erkek olmak üzere toplam 393 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusunda, katılımcıların iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanları cinsiyete göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, Pehlivan (2005) tarafından yapılan “Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma” isimli çalışmada öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Müzik öğretmen adayları üzerinde yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dilber ve Akhan'ın (2019) çalışmasında, öğretmen adaylarının iletişim becerileri üzerinde cinsiyetin anlamlı etkisinin bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu sonuçlar çalışma bulgumuzla örtüşmektedir. Öğretmen adaylarının empati düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğretmen adaylarının empati düzeylerinin erkek öğretmen adaylarından yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Kadınların empati düzeylerinin daha yüksek çıkması kadınların erkeklere göre daha hassas ve duygusal olmalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, Ekinci ve Aybek (2010) tarafından yapılan “Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi” isimli çalışma sonucunda, öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile empati düzeyleri arasında kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde çalışma bulgumuzla örtüşen farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Şahin & 2023; Yıldırım, 2001; Duru, 2002; Ercoban, 2003; Rehber, 2007; Karaman, 2018; Kula & Akbulut, 2020).

Katılımcıların sportif aktivite yapma durumları ile iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sportif aktivite yapan öğretmen adaylarının iletişim düzeylerinin yapmayan öğretmen adaylarından yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, Tepeköylü-Öztürk vd. (2011) tarafından yapılan düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini karşılaştırıldığı çalışmada düzenli olarak spor yapan bireylerin iletişim becerilerin düzenli olarak spor yapmayan öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireyler üzerinde yapılan farklı bir çalışmada spor yapan katılımcıların iletişim becerileri düzeylerinin spor yapmayanlara göre yüksek çıktığı ifade edilmiştir (Çiçek, 2018). Çıkan bu sonuçlar çalışma bulgumuzu desteklemektedir. Katılımcıların sportif aktivite yapma durumları ile empati düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde, Beyaz (2016) tarafından yapılan “Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi Örneği” isimli çalışmada, katılımcıların spor yapma durumları ile empati becerileri ve eğilimleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazında araştırma bulgumuzla örtüşen farklı çalışmalar da mevcuttur (Avşar, 2004; Tepeköylü vd., 2009; Kolayış & Yiğiter, 2010; Warner, 1984).

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, katılımcıların iletişim ve empati ölçeklerinden almış oldukları puanlar ile yapılan sportif aktivite türü değişkeni arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde, Kaya (2022) tarafından yapılan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bireysel ve Takım Sporunu Yapmasındaki Kişilik Özelliklerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi” isimli çalışma sonucunda katılımcıların yaptıkları spor türleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde, Kalliopuska (1992) tarafından yapılan araştırmada, bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin empati düzeylerinin farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar araştırma bulgumuzla benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların yaşları ile iletişim ve empati ölçeklerinden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Farklı bir deyişle, katılımcıların yaşları arttıkça iletişim becerileri ve empati düzeylerinde de artış meydana gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde, Koser ve Barut (2020) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi” isimli araştırma sonucunda, katılımcıların yaşları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İletişim becerileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada da katılımcıların iletişim becerileri ile yaşları

arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Işık (2024) tarafından yapılan “Öğretmenlerin Empati Düzeyleriyle Sosyal İlişki Algıları İlişkisi” isimli çalışma sonucunda, katılımcıların yaşları arttıkça empati düzeylerinin arttığı ifade edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla örtüşmektedir.

Araştırmanın son bulgusunda, öğretmen adaylarının iletişim düzeyleri ile empati düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, “Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi İlişkisi: Karabük Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama” isimli araştırma sonucunda, katılımcıların iletişim becerileri ile empatik eğilim düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, iletişim becerileri ile empati düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade eden farklı çalışmalar da mevcuttur (Uğurlu, 2013; Mutlu, Şentürk & Zorba, 2014; Karahan, Sardoğan, Güven, Özkamalı & Dicle, 2006; Kürtüncü, Aslan, Çatalham, Yapıcı & Hırçın, 2018).

Sonuç olarak, cinsiyetin iletişim becerisi üzerinde bir etkisi olmadığı ama empati düzeyini etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca yaş arttıkça iletişim becerisi ve empati düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Sportif aktivite ile iletişim becerisi arasında anlamlı farklılık çıktığı ama sportif aktivite ile empati düzeyi arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır. Sportif aktivite türü ile iletişim becerisi ve empati düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Son olarak iletişim becerileri ile empati düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırma bulgularımızdan ve literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda, spor yapan bireylerin iletişim becerileri üzerindeki olumlu etkisi sonucundan hareketle bireylerin sportif aktivitelerine katılmaları teşvik edilebilir. Ayrıca, iletişim becerisinin empati düzeyi üzerindeki pozitif etkisinden dolayı öğretmen adaylarının iletişim becerilerini arttıracak seminerler, etkinlikler vb. eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İngeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340. <https://doi.org/10.22282/tojras.1465496>
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistik yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10561>
- Avşar, Z. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 111-130.
- Aydın, B. (2023). Empatik eğilim ve iletişim becerisi ilişkisi: Karabük Üniversitesi halkla ilişkiler ve tanıtım bölümü öğrencileri üzerine bir uygulama. *International Journal of Communication and Media Research*, 3(2), 26-46.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baltaş, Z., & Baltas, A. (2002). *Bedenin Dili, İletişim Becerilerinizin Anahtarı, Sessiz Diliniz*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beyaz, Ö. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi Örneği* (Tez No. 440356) [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Buluş, M., Atan, A. & Erten Sarıkaya, H. (2017). Etkili iletişim becerileri: bir kavramsal çerçeve önerisi ve ölçek geliştirme çalışması. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 575- 590. <https://doi.org/10.15345/ijoes.2017.02.020>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cooper, B. (2004). Empathy, interaction and caring: Teachers' roles in a constrained environment. *Pastoral Care in Education*, 22(3), 12-21. <https://doi.org/10.1111/j.0264-3944.2004.00299.x>
- Çakmak, V., & Aktan, E. (2016). Öğretmen öğrenci iletişiminin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56).
- Çevik, D. B. (2011). Müzik öğretmeni adaylarının iletişim becerileri. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 31(1).
- Çiçek, G. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19).
- Dilber, F., & Akhan, O. (2019). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(17), 473-493.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., ARI, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>
- Duru, E. (2002). Öğretmen adaylarında empatik eğilim düzeyinin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2 (12), 21-35.
- Ekinci, Ö., & Aybek, B. (2010). Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(2), 3-14.
- Elikesik, M. (2013). *Sosyal bilgiler öğretiminde empati ve sosyal bilgiler öğretmenlerinin empatik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Tez No. 331716) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Erçoban, S. (2003). *İlköğretim ikinci kademesindeki branş öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 127904) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Goleman, D. (2003). *Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions, and health*. Shambhala publications.
- Güvendi, B., Can, H. C., & Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.
- Habacı, D., Ürker, A., Bulut, S., Atıcı, R., & Habacı, Z. (2013). Beden dilinin eğitim öğretim üzerine etkileri. *Turkish studies - International Periodical For The Languages*, 8/9, 1639-1655.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91. DOI: 10.33689/spormetre.1079970
- Işık, M. (2000). *İletişimden kitle iletişimime*. Konya: Mikro Yayınları.
- Işık, Z. (2024). Öğretmenlerin empati düzeyleriyle sosyal ilişki algıları ilişkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(104), 583-599. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10784514>
- Kalliopuska, M. (1992). Self-Esteem and Narcissism Among The Most and Least Empathetic Finnish Baseball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 75(3), 945- 946.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Güven, M. Ç., Özkamalı, E., & Dicle, A. N. (2006). İnsan İlişkileri ve İletişim Dersi'nin Öğretmen Adaylarının Çatışma Çözme ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (23).
- Karaman, F. (2018). Almanca öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeyi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8(1/1), 52-57.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, E. Ö. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin bireysel ve takım sporu yapmasındaki kişilik özelliklerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 857-866. <https://doi.org/10.38021/asbid.1206472>
- Kolayış, H., & Yiğiter, K. (2010). Kocaeli ilinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin incelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(2), 562-578.
- Korkut Owen, F., & Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2).
- Koser, İ. E., & Barut, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789. <https://doi.org/10.26466/opus.622867>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 3(2), 89-97.
- Kula, S. S., & Akbulut, Ö. F. (2020). Öğretmen adaylarının çocuğa yönelik şiddete ilişkin duyarlılıkları ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 917-932. <https://doi.org/10.24315/tred.658597>
- Kürtüncü, M., Arslan, N., Çatalçam, S., Yapıcı, G., & Hırçın, G. (2018). Yataklı tedavi kurumlarında çalışan hemşirelerin kültürlerarası duyarlılıkları ile sosyo-demografik özellikleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 20(1), 44-56.
- Mutlu, O., Şentürk, E., & Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 129-137.
- Odabaşı, Y. (1999). *Anket yöntemi*. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri içinde ed. Ali Atıf Bir. Eskişehir: T.C Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1081.
- Oskay, Ü. (1999). *İletişimin ABC'si*. İstanbul: Der Yayınları.
- Önder, A. (2003). *Ailede İletişim: Konuşarak ve Dinleyerek Anlaşalım*. İstanbul: Morpa Kültür ve Yayınları.
- Öz, F. (1998). Son sınıf hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilimleri, empatik becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(2), 21-29.
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 13-23.
- Pehlivan, K. B. (2005). Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. *İlköğretim Online*, 4(2), 17-23.
- Rehber, E. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. (Tez No. 206426) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Siyahaş, A., & Çavuşoğlu, S. B. (2021). İletişim becerileri ile umutsuzluk arasındaki ilişki: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Örneği. *Premium e-Journal of Social Science (PEJOSS)*, 5(12), 66-80. <https://doi.org/10.37242/pejoss.1091>
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 12(68), 957-965. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3882>
- Şahin, A. (2011). Öğretmen Algılarına Göre Etkili Öğretmen Davranışları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 239-259.
- Şahin, A., & Özçelik, F. C. (2023). Sınıf öğretmeni adaylarının duygusal zekaları ile empati ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 787-802. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.1307312>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel.

- Tan, Ç., & Tan, S. (2016). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile sınıfı yönetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 3(1), 1-14.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. & Çamlıyar, H. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 115-124. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000160
- Tepeköylü-Öztürk, Ö., Soytürk, M., Daşdan-Ada, E.N., Çamlıyer, H. (2011). Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmaya öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Totan, T., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 179-198.
- Uğurlu, C. T. (2013). Öğretmenlerin iletişim becerisi ve empatik eğilim davranışlarının çocuk sevme düzeyleri üzerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(2), 51-61.
- Ulun, C. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin perspektifinden kariyer algısı: Bir metafor çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3). <https://doi.org/10.33468/sbsebd.363>
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., & Yarayan, Y. E. (2023). Yoga temelli fiziksel aktivite programına katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kazanımları; ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda fenomolojik bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177. <https://doi.org/10.24315/tred.1343553>
- Warner, R. E. (1984). Can teachers learn empathy? *Education Canada*, 24(1), 39-41.
- Yarayan, Y. E., & Gulsen, D. B. A. (2023). Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 896-910. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10036854>
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242. <https://doi.org/10.25307/jssr.1228541>
- Yarayan, Y. E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., & Keskin, K. (2024). Sex differences in athletic performance response to the imagery and mental toughness of elite middle-and long-distance runners. *Sports*, 12(6), 141. <https://doi.org/10.3390/sports12060141>
- Yıldırım, A. (2001). Boşanma ile eşlerin empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 110299) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin İncelenmesi Investigation of Free Time Interest Levels of Fitness Participants

*Ramazan Arslanboğa¹

¹ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rarslanboga@bingol.edu.tr, 0000-0002-9212-1912

ÖZET

Bu araştırma, fitness katılımcılarının serbest zaman ilgilenim düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma verileri anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın evrenini Bingöl ilinde bulunan altı ayrı fitness salonuna giden 810 katılımcı oluşturan örneklem grubu ise evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 28'si kadın 213'ü erkek olmak üzere toplam 241 katılımcı oluşturmıştır. Veri toplama aracı olarak, birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde Kyle ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Gürbüz, Çimen ve Aydın (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla, verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans/yüzde gibi betimsel istatistiklerin yanında, normal dağılım (Kolmogorov-Smirnov) testi, t-testi (Mann-Whitney U), varyans analizi (Kruskal Wallis H) testi ve ilişki testi (Spearman correlation test) yapılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, meslek, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, İlgilenim, Fitness.

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the free time levels of fitness participants. The research data were obtained by questionnaire method. The population of the study consisted of 810 participants attending six different fitness centers in Bingöl, while the sample group consisted of 241 participants, 28 of whom were women and 213 were men. As a data collection tool, personal information in the first section, Kyle et al. (2007) developed by Gürbüz, Çimen and Aydın (2018) adapted to Turkish "Free Time Involvement Scale (SZİÖ)" was used. In order to test the hypotheses of the study, in addition to descriptive statistics such as arithmetic mean, standard deviation and frequency / percentage, normal distribution (Kolmogorov-Smirnov) test, t-test (Mann-Whitney U), variance analysis (Kruskal Wallis H) test and Spearman correlation test was performed. As a result of the research, no statistically significant difference could be determined according to the variables of gender, occupation, education level and marital status.

Keywords: Free time, Interested, Fitness.

Citation: Arslanboğa, R. (2024). Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 237-243.

Gönderme Tarihi/Received Date:
15.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
09.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1484680>

*Corresponding author:
rarslanboga@bingol.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle beraber sosyal hayat değişmiş; bu değişiklik insanın çeşitli gereksinimlerinin olduğunu ispatlamıştır. Gelişmiş teknoloji, işleri pratik hale getirirken insanların serbest zamanlarını artırmıştır. Serbest zamanın artmasıyla ortaya çıkan değişikliklere insanların ayak uydurması onların yaşamlarını kolaylaştırma ömürlerini uzatmada ve sevdiği şeylere daha çok vakit ayırarak hayattan haz almalarını fazlaştırmada önemli derecede katkılar sağlamıştır. (Mansuroğlu, 2002). Bu durumların ortaya çıkmasıyla insanlar serbest zamanlarını daha iyi değerlendirmek ve serbest zamanlarından daha fazla zevk alıp mutlu olmak için farklı arayışlara girmişlerdir (Yetim, 2014).

Uzun zamandır tüketici davranışları literatüründe çok fazla çalışılan ve kişilerin ürün/hizmetin satın alınmasına yönelik karar verme basamaklarında etkili olan (Jamroz vd., 1996; Solomon, 2013) "ilgilenim" terimi, kişilerin eğlence seçimlerini araştırmak için boş zaman çalışmalarında da ilgi görmektedir (Jamroz vd., 1996; Yetim & Argan, 2013). Boş zamandan elde edilen simgesel değer, aktivitelerle ilgili alaka ile boş zaman katılımcıları için faaliyetlerin önemini anlatan Serbest zaman ilgilenimi (Havitz & Dimanche, 1997; 1999) aynı zamanda bireylerin faaliyete olan ilgilerinin gelişmesi için imkân sağlamaktadır (Wiley vd., 2000).

Serbest zaman, mutluluk ve ideal yaşamı ifade etmek için kullanılan, sevinç veren bir zaman dilimidir (Lin vd., 2014). Dilimize "katılım", "ilginlik", ve "ilgilenim" anlamı olarak çevrilen (Çakır, 2007) ve günümüzde tüketici davranışları alanında genel olarak çalışılan Involvement terimi; serbest zaman araştırmacıları da kişilerin eğlence seçimlerini inceleme çalışmalarına başlamıştır (Jamroz vd., 1996; Yetim & Argan, 2013). Boş zamandan kalan simgesel değer, faaliyetlere olan alaka ve katılımcılar için faaliyetlerin önemini anlatan serbest zaman ilgilenimi (Havitz & Dimanche, 1999) bununla birlikte kişilerin faaliyete olan ilgilerinin artmasına imkân sağlayan yöntemleri, serbest zamanla ilgili ehemmiyeti anlaması gibi olanaklar da elde etmektedir (Wiley vd., 2000). İlgilenim kavramı, günümüzde tüketici davranışlarını anlamak ve açıklamak için sıkça kullanılan bir terim olmanın yanında (Jamroz vd., 1996; Yetim & Argan, 2013) bilgi, aktivite ve ürün seçimi için duyulan heves, heyecan ve ilgi, tüketici davranışlarının anahtarını da oluşturur (Jamroz vd., 1996). Serbest zaman çalışmalarında araştırmacılar ilgilenim konusunu, toplumun serbest zaman faaliyet tercihleriyle ilgilenim seviyeleri arasındaki bağları saptamak ve araştırmak için ilk dikkate almaları 1980'lerin ortasında olmuştur. (Havitz & Mannell, 2005).

Fitness'in sözlüklerde geçen kelime anlamı fiziksel uygunluk'tur. Fit ve fitness olarak da dilimize girmiştir. İnsanların günlük yaşamlarında vücudun formda kalmasını sağlamak, sağlıklı bir yaşam, rahat hareket edebilme, zinde hissetmek gibi anlamlara da gelmektedir. Spor yapan kişiler fit olmayı, formda olmayı, vücudunun orantılı ve kuvvetli olmasını için çaba sarf ederler (Uz, 2015). Dengeli bir fitness programının günlük yaşama entegre edilmesi, insanların sağlık sorunları yaşama riskini azaltmanın yanı sıra çalışma becerilerini artırdığı da kanıtlanmış bir gerçektir. (Uz, 2015; Voigt vd., 1998; Sarıkaya vd., 2023).

İnsanların fitness merkezlerini tercih etmelerindeki sebep sağlıklı bir yaşam ve zinde kalma isteğidir. Son dönemde, insanların rekreatif ihtiyaçları giderek artıyor ve bu talebi karşılamak isteyen işletmelerin sayısında da belirgin bir artış gözleniyor. Teknolojinin gelişimiyle birlikte, insanlar hareketsiz bir yaşam tarzına doğru yönlendiriliyor ve bu durum birtakım sağlık problemlerini beraberinde getiriyor. Bu nedenle, insanlar daha aktif olmak ve verimli zaman geçirebilmek için fitness merkezlerine yöneliyorlar (Bektaş, 2015).

Günümüzde insanların yaşam standartlarının düşmesi, zihinsel ve fiziksel olarak yıpranmasındaki sebep, çoğalan sıkı ve rekabetçi yaşam stildir. Spor merkezleri ve fitness salonları son zamanlarda meydana gelen bu olayı iyi tespit etmiş ve işletmelerinin kuruluş gayesi olarak dile getirmişlerdir. Fitness merkezleri kişilerin zihinsel ve fiziksel olarak iyi bir seviyeye gelmelerinin yanında özellikle sosyalleşmek için de çok müsait yerlerdir (Taşdemir, 2015).

Serbest zamanının birçok farklı tanımı vardır. Serbest zaman, kısaca Tezcan, 1994; tarafından, uyku, çalışılan zaman ve yapmak zorunda olduğun durumlar dışında kalan zaman olarak tanımlanmış ve bu zaman içerisinde yapılan etkinlikler de serbest zaman faaliyetleri olarak ifade edilmiştir. Bu benzetme özellikle işi olmayan, ev hanımı, geçici süreliğine çalışan ve emeklilerin olduğu modern toplumlar içerisinde birtakım çelişkiler ve kısıtlamalar taşımaktadır (Hills vd., 2000). Serbest zamanı iyi veya kötü durumlar meydana getirebilir. Yapıcı kullanılırsa şahsi ve müşterek gelişimi artırır. Aksi kullanılırsa umutsuzluk, depresyon gibi problemler meydana getirebilir (Karaküçük, 1997).

Kemp ve Pears (1997) bu kavramı iş, uyku, yemek yeme durumu ve diğer yapmak zorunda olduğun işler dışında artan zaman olarak tanımlanırken; kişinin kimi faaliyetler yaparak arta kalan zamanı en iyi şekilde geçirmesini önemsemektedir. "Artık Zaman" olarak tanımladığımız serbest zamanı Broadhurts (2001) ise; bireyin iş, çalışma, uyku ve evdeki işlerden sonra serbest bir şekilde kullanabileceği zaman olarak anlamlandırır. Serbest zamanı çalışmak zorunda olduğun zaman dışındaki zaman olarak tanımlamak kimi ana hatalara neden olabilir. Bu sebeple, bu tür çalışmalar yapan birçok araştırmacı bu kavramı zaman etkeniyle açıklamakta ve diğer yapmak zorunda olduğun işler için ayrılan zamanı da bu tanımlamalara koymaktadır (Karaküçük & Gürbüz, 2007).

Serbest zaman doyumunun farklı tanımları ve yaklaşımları olduğu bilinmektedir. Serbest zaman doyumunu, serbest zaman gereksiniminin bilerek veya bilmeyerek tamamlanması olarak değerlendirilir (Demir vd., 2013). Bireyin hayat doyumunu algısını da büyük ölçüde etkileyen serbest zaman doyumunu yaşam standardının artmasında ve buna yönelik güzel tutumlar yüklenilmesinde büyük bir etki sağlamaktadır (Siegenthaler & O'Dell, 2000; Wang vd., 2008). Böylece serbest zaman faaliyetlerinin farklı doyum yaratabildiğini açıklamaktadır. Boş zaman faaliyetlerinin sadece sıklığı ve devamlılığıyla değerlendirilmesi değil, ayrıca kişilerin nasıl bir duygu ve düşünce ile katıldığı da önemli derecede etkilidir. Böylece, kişinin boş zaman tavrı, tutum ve algıları bireysel tecrübesi üzerinde önemlidir (Lloyd & Auld, 2002; Pearson, 1998).

Csikszentmihalyi (1990) en uygun deneyim kuramı, satranç, dans ve kaya tırmanışı gibi serbest zaman etkinliklerini kullanarak akıcı deneyimlerin psikolojik temelini tanımlamıştır. Akıcılık, bir aktivitenin içsel olarak değerli ve tatmin edici bulunması durumunda gerçekleşen bir deneyim olarak bilinir. Csikszentmihalyi (1990) bu deneyimleri sekiz başlık olarak ortaya koymuş ve tanımlamıştır. Bu başlıklar şunlardır; Etkinliği yerine getirmede yetkinlik hissi, konsantrasyon gereksinimi, etkinliğin amaçlarının net olması, etkinlikten hemen geri dönüt alınabilmesi, etkinliğe derin ve odaklı bir katılım olduğu hissi, etkinliğin tamamlanmasına yönelik kontrol hissi, etkinlik esnasında kişisel farkındalık hissini kaybolması, etkinlik esnasında zaman duygusunun kesildiği hissi.

İlgilenimin, yön, sıklık ve devamlılık gibi dâhili niteliklerin alıcıya harekete geçirmesidir. Zaichkowsky (1986) ilgilenimi sadece bir ölçüden oluşan bir yapı olarak nitelemektedir. Fakat Laurent ve Kapferer (1985), tüketici ilgilenimini alınana mal ile kısıtlamakla beraber, alınan malın ilgili algılanan önem, tehlike, zevk ve sembolik değerlerle oluşan farklı boyutlu bir yapı olarak incelemektedir. Ürüne yönelik tüketici ilgileniminin, 800 katılımcı ve 20 ürün gruplamalarında yaptıkları çalışma neticesinde 5 değişkenden oluştuğunu ileri sürerler (Laurent & Kapferer, 1985). Önem, riskin önemi, risk olasılığı, haz düzeyi, işaret değeri ilgilenim değişkenleri olarak sıralanmaktadır (Laurentn& Kapferer, 1985).

Ürüne ait ilgilenim seviyesi tüketiciden tüketicie farklılık göstermektedir. Kimi tüketiciler bir kıyafeti için şahsi görünüm ve sosyal olarak kendini kabul ettirme arzusu sebebiyle daha fazla ilgilenimle bir şekilde satın almaya gidebilir. Başka tüketiciler ise benzer ürünü biraz daha az ilgilenimle bir şekilde yorumlayabilir. Ürüne ait tüketici ilgilenimi fazladan daha aza doğru bir sırada yer alır. Tüketicileri fazla veya az ilgilenime sahip olmaya iten farklı değişkenlerden söz edilebilir (Zaichkowsky, 1986).

Ürün tüketici için önemli ise, ürünün duygusal çekiciliği varsa, ürüne yönelik sürekli bir alaka varsa, ürün risk içeriyorsa gibi değişkenler göz önünde tutularak nitelikleri belirlenebilir.

İlgilenim çeşitlerini sürekli ilgilenim ve durumsal ilgilenim (Rothschild ve Houston, 1980) ve yüksek ve düşük ilgilenim (Krugman, 1965) olarak dört farklı şekilde yorumlayabiliriz. Sürekli ilgilenim: Alıcının ürüne göstereceği alakanın içinde bulunduğu vaziyetten bağımsız, uzun bir süre devam eden ilgi ya da düşkünlüğe denir (Rothschild & Houston, 1980). Durumsal ilgilenim: Bu ilgilenim çeşidinde alıcı internet kayağını kullanarak daha kısa sürede karar bilgi alma ve karar verme durumunu kullanır. Yüksek ilgilenim: Yüksek ilgilenimde planlanan alışverişlerde endişe durumları söz konusudur. Bilgi verme ortamı basılı medya olabilir çünkü bilgiye çok fazla ihtiyaç duyulur (Krugman, 1965). Düşük ilgilenim: Düşük ilgilenim tüketicileri kitle iletişim araçlarından eylemsiz bir şekilde bilgi sahibi olabilirler. İnternet ve televizyonun yüksek ilgilenim, basılı reklam ortamları ise orta düzey bir ilgilenimin olduğu söylenebilir (Assael, 2005).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı: Bu araştırma fitness sporu ile uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek için yapılmıştır.

Araştırmanın Modeli: Araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Veriler kişisel bilgiler bölümü ve bir ölçekten oluşan anket yoluyla toplanmıştır. Fitness katılımcılarına ve fitness merkezlerine çalışmada elde edilecek verilerin araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacağı belirtilmiş ve fitness katılımcıları araştırmaya gönüllü katılım esasına göre dâhil edilmişlerdir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2019- 2020 yılında Bingöl ilinde bulunan altı ayrı fitness salonuna giden 810 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın evreni tespit edilirken, 10 fitness merkezi arasından 6 fitness merkezi rastgele seçilmiştir. Seçilen 10 fitness merkezine 810 anket gönderilmiş, geri dönen 390 anketten 241'i araştırmada kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu ise evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 28'si kadın 213'ü erkek olmak üzere toplam 241 katılımcı oluşturmuştur.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Bu araştırmanın veri toplama aracı, fitness katılımcılarının kişisel bilgilerinin (yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, meslek, aylık ortalama hane geliri, haftada kaç gün spor merkezine gitmesi, spor merkezinde spor yaparken ortalama günlük harcadığı zaman, ne kadar süredir egzersiz yapıyor olduğu) sorgulandığı birinci bölüm, serbest zaman ve ilgilenim düzeylerinin (serbest zaman ilgilenim ölçeği) sorgulandığı ikinci bölüm olmak üzere iki bölümden oluşmuştur.

Serbest Zaman ilgilenim Ölçeği (SZİÖ): Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gürbüz vd., (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği-SZİÖ" kullanılmıştır. Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı ise 0.89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları (1) Çekicilik (2) Önem verme (3) Sosyal İlişki (4) Özdeşleşme (5) Kendini İfade şeklindedir. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum- (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır.

Verilerin Analizi: Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gürbüz vd., (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği-SZİÖ" kullanılmıştır. Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı ise 0,89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları (1) Çekicilik (2) Önem verme (3) Sosyal İlişki (4) Özdeşleşme (5) Kendini İfade şeklindedir. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum- (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 04.06.2024 tarih ve 24/12 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde bulgular, Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeğinden (SZİÖ) elde edilen veriler üzerinde uygulanan betimsel ve çıkarımsal istatistik yöntemler aracılığıyla rapor edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları

Cinsiyet	N	%	Medeni Durum	N	%
Kadın	28	11.6	Evli	178	73.9
Erkek	213	88.4	Bekâr	63	26.1
<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>	<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>
Meslek	Eğitim Durumu				
Çalışmayan	105	43.6	Lise ve altı	83	34.4
Özel sektör	56	23.2	Üniversite ve üstü	158	65.6
Kamu	80	33.2	<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>
<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>			
Aile Aylık Gelir	Yaş				
Ortalama	24.8349		Ortalama	26.6200	
Standart sapma	2634.04		Standart sapma	8.58000	
Minimum	0.00		Minimum	13	
Maksimum	15000.00		Maksimum	68	

Tablo 1'i incelediğimizde katılımcıların %11,6'sı kadın, %88,4'ü erkek, %73,9'u evli, %26,1'i bekâr, %43,6'sı çalışmayan, %23,2'si özel sektör çalışanı, %33,2'inin ise kamu çalışanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların %34,4'ünün lise ve altı öğretim programlarından mezun olduğu, %65,6'sı ise üniversite ve üstü öğretim programlarından mezun olduğu belirlenmiştir. Aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre ortalama 24,83, yaş değişkenine göre ortalama 26,62 şeklinde bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	1. Kadın	28	103.21	2890.00	2484.000	.149
	2. Erkek	213	123.34	26271.00		
Önem Verme	1. Kadın	28	113.13	3167.50	2761.500	.523
	2. Erkek	213	122.36	25993.50		
Sosyal İlişki	1. Kadın	28	112.36	3146.00	2740.000	.484
	2. Erkek	213	122.14	26015.00		
Özdeşleşme	1. Kadın	28	107.64	3014.00	2608.000	.279
	2. Erkek	213	122.76	26147.00		
Kendini İfade	1. Kadın	28	112.52	3150.50	2744.500	.492
	2. Erkek	213	122.12	26010.50		

* $P < 0,05$; $N (241)$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, cinsiyet değişkeni ile çekicilik ($U=2484.000$, $p > 0,05$), önem verme ($U=2761.500$, $p > 0,05$), sosyal ilişki ($U=2740.000$, $p > 0,05$) özdeşleşme ($U=2608.000$, $p > 0,05$) ve kendini ifade ($U=2744.500$, $p > 0,05$), alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Medeni durum değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	1. Evli	178	116.90	20809.00	4878.000	.123
	2. Bekâr	63	132.57	8352.00		
Önem Verme	1. Evli	178	116.78	20787.00	4856.000	.113
	2. Bekâr	63	132.92	8374.00		
Sosyal İlişki	1. Evli	178	116.16	20676.50	4745.500	.069
	2. Bekâr	63	134.67	8484.50		
Özdeşleşme	1. Evli	178	117.86	20979.50	5048.500	.239
	2. Bekâr	63	129.87	8181.50		
Kendini İfade	1. Evli	178	114.68	20413.50	4482.500	.018
	2. Bekâr	63	138.85	8747.50		

* $P < 0,05$; $N (241)$

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, medeni durum değişkeni ile çekicilik ($U=4878.000$, $p > 0,05$), önem verme ($U=4856.000$, $p > 0,05$), sosyal ilişki ($U=4745.500$, $p > 0,05$) ve özdeşleşme ($U=5048.500$, $p > 0,05$) değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, kendini ifade ($U=4482.500$, $p < 0,05$), değişkeni ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında, bekâr katılımcıların kendini ifade (138,85), sıra ortalamasının, evli katılımcıların kendini ifade (114,68) sıra ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Meslek Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Meslek	N	Sıra Ort.	Sd	χ^2	P
Çekicilik	1. Kamu	80	127.09	2	4.028	.133
	2. Özel sektör	56	131.17			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	110.94			
Önem Verme	1. Kamu	80	132.13	2	4.694	.096
	2. Özel sektör	56	125.00			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	110.39			
Sosyal İlişki	1. Kamu	80	128.34	2	4.815	.090
	2. Özel sektör	56	131.33			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	109.90			
Özdeşleşme	1. Kamu	80	126.69	2	.961	.618
	2. Özel sektör	56	121.13			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	116.59			
Kendini İfade	1. Kamu	80	129.24	2	3.280	.194
	2. Özel sektör	56	126.37			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	111.86			

* $P < 0,05$; $N (241)$

Katılımcıların meslek değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, meslek değişkeni ile çekicilik χ^2 (sd=2, n=241) = 4.028, p>0.05), önem verme χ^2 (sd=2, n=241) = 4.694, p>0.05) sosyal ilişki χ^2 (sd=2, n=241) = 4.815, p>0.05), özdeşleşme χ^2 (sd=2, n=241) = .961, p>0.05) ve kendini ifade χ^2 (sd=2, n=241) = 0.889, p>0.05) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Eğitim durumu değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
Çekicilik	1. Lise/Altı	83	112.70	20809.00	5868.000	.297
	2. Üniversite/Üstü	154	122.40	8352.00		
Önem Verme	1. Lise/Altı	83	119.27	20787.00	6369.000	.965
	2. Üniversite/Üstü	154	118.86	8374.00		
Sosyal İlişki	1. Lise/Altı	83	120.51	20676.50	6265.500	.802
	2. Üniversite/Üstü	154	118.19	8484.50		
Özdeşleşme	1. Lise/Altı	83	115.78	20979.50	6123.500	.594
	2. Üniversite/Üstü	154	120.74	8181.50		
Kendini İfade	1. Lise/Altı	83	112.27	20413.50	5832.000	.265
	2. Üniversite/Üstü	154	122.63	8747.50		

*P<0,05; N (241)

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, medeni durum değişkeni ile çekicilik (U=5868.000, p>0.05), önem verme (U=6369.000, p>0.05), sosyal ilişki (U=6265.500, p>0.05), özdeşleşme (U=6123.500, p>0.05) ve kendini ifade (U=5832.000, p<0.05), değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Serbest zaman ilgileniminin yaş değişkeni ile aylık gelir değişkenine göre korelasyonlar analizi tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Yaş ve Aylık Gelir Değişkeni Arasındaki Korelasyonlar Analizi Sonuçları

	Yaş	Aylık Gelir	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme
Aylık Gelir	.651**					
Çekicilik	.120	.086				
Önem Verme	.153*	.074	.674**			
Sosyal İlişki	.115	.101	.721**	.600**		
Özdeşleşme	.091	.075	.761**	.769**	.648**	
Kendini İfade	.019	.082	.759**	.630**	.688**	.749**

*P<0,05; **P<0,01; N (241)

Yaş ve aylık gelir değişkenleri ile bağımlı değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda, yaş değişkeni ile önem verme (r= .153; p<0.05) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki, yaş değişkeni ile aylık gelir (r= .651; p<0.01) alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, insanların serbest zaman ilgilenimlerinin çeşitlik düzeyleri, onların rekreasyon aktivitelerine olan ilgilenim düzeylerini ortaya çıkartmaktır. Fitness merkezlerine giden katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini ortaya koyan bulgular ışığında şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında %11,6'sı kadın, %88,4'ü erkek, %73,9'u evli, %26,1'i bekâr olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre evli katılımcıların %43,6'sı çalışmayan, %23,2'si özel sektör çalışanı, %33,2'inin ise kamu çalışanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların %34,4'ünün lise ve altı öğretim programlarından mezun olduğu, %65,6'sı ise üniversite ve üstü öğretim programlarından mezun olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin fazla oranda oluşunun sebebi fitness sporu ile daha çok erkek bireylerin ilgilenmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Öncelikle, serbest zaman, ilgilenim ve serbest zaman ilgilenimi ile ilgili bu konularda yapılan çalışmalar ayrıntılı biçimde incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde cinsiyet değişkeni ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade, alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yönet 'in (2018) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde cinsiyet değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buda bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir. Cinsiyetin farklılıklarının serbest zaman ilgilenimini etkilediği çoğu çalışmada gösterilmektedir (Shaw vd., 1995; Culp, 1998). Geniş yön ve büyük bir aralığa sahip serbest zaman ilgilenimi, bazı kişilerin katılımını kısıtlayan, istek ve mutlu olma seviyelerini azaltan sınırlayıcılara maruz kaldığı saptanmıştır (Yönet, 2018). Rekreasyon alanları ve spor merkezleri artırılarak, insanların sağlıklı yaşam konusunda bilgilendirmek amacıyla

sempozyumlar düzenlemek, insanları bu alanlara yönlendirmek için teşvik edici reklamlara önem verilmesi insanları bu konu hakkında bilgi sahibi yapacak ve bu alanlara katılımı artıracaktır.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, medeni durum değişkeni ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, kendini ifade değişkeni ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında ise bekâr katılımcıların kendini ifade sıra ortalamasının, evli katılımcıların kendini ifade sıra ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu söz konusu durumun evliler ve bekârlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Buna göre medeni durum açısından bekârların kendini ifade düzeylerinin, evlilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Aydın'ın (2016) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde medeni durum değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir. Keyif alma, sosyalleşme isteği, kendini ifade etme gibi çoğu etkeni içinde barındıran boş zaman faaliyetleri için kişinin bu tür faaliyetlere ilgi gösterdiği saptanmıştır (Selvi & Altan, 2014; Öztürk, 2007).

Dolayısıyla, bireyin evlilikten sonra toplum kuralları, aile bilinci, aileye zaman ayırma gerekliliği ve sorumluluk sahibi olması, bekârken bu sorumluluğun olmamasının getirdiği rahatlık kendini ifade etme ve sosyal hayatını istediği gibi yaşamasının getirdiği rahatlıkla bu sonucu bağdaştırabiliriz. Bunun birlikte evlilerin eşleriyle beraber gelip spor yapabileceği alanlar veya spor merkezleri yaratarak bu farklılığı ortadan kaldırabiliriz.

Katılımcıların meslek değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, meslek değişkeni ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır. Yetim'in (2014) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde meslek değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılık tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, medeni durum değişkeni ile çekicilik, önem verme, özdeşleşme ve kendini ifade değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Aydın'ın (2016) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde eğitim durumu değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla örtüşmektedir. Bu çalışmanın aksine Havitz vd., (2013) ve Yetim (2014) araştırmalarında, eğitim seviyesinin belirleyici olduğunu ortaya çıkarmışlardır ve bu değişkenin artmasıyla ilgilenim seviyesinin de arttığı belirlenmiştir.

Yaş ve aylık gelir değişkenleri ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında yapılan test sonucunda, yaş değişkeni ile önem verme alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişki, yaş değişkeni ile aylık gelir alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak orta seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aydın'ın (2016) yaş değişkeni ve gelir değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir. Bunun sonucunda yaş arttıkça insanların kendi sağlığına ve sosyal hayatına daha çok dikkat ettiği ve daha kaliteli yaşamaya önem verdiklerini söyleyebiliriz. Böylece her yaş gurubundaki insanların sağlıklı bir yaşam için serbest zamanlarında spor ve egzersiz yapmaları, belli bir yaştan sonra daha sağlıklı yaşayabileceği ön görülür bir fikirdir. Aylık gelir durumuna göre ise, bireylerin belli bir yaştan sonra kendi ekonomik özgürlüklerini kazanmasıyla kendine yaptığı harcamalarla birlikte daha kaliteli bir yaşam için spor salonuna gitme, sosyal alanlarda daha fazla zaman geçirme, kendi sağlığına dikkat etme gibi durumlar bu sonucu destekler nitelikte olabilir. Spor merkezlerinin aylık gelir düzeylerine göre üye kaydı almaları veya açılacak yeni spor merkezlerinin her bireyin bütçesine uygun üye kaydı oluşturmaları spor yapmak ve sağlıklı yaşamak isteyen her bireye imkân sağlayacaktır.

Sosyal ve entelektüel memnuniyeti açısından incelendiğinde bireyler için fitness merkezine gitme stresi azaltma, sağlıklı olma, fit olma ve fiziksel gelişime yardımcı olmasının fitness yapan bireylerin tercihi açısından önem taşıdığı söylenebilir (Oktay, 2016).

Kaynaklar

- Assael, H. (2005). A demographic and psychographic profile of heavy internet users and users by type of internet usage. *Journal of advertising research*, 45(1), 93-123. <https://doi.org/10.1017/S0021849905050014>
- Aydın, İ. (2016). *Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bektaş, M. (2015). İstanbul'da zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul*.
- Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.
- Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk İletişim*, 4(4), 163-180. <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19014/200748>
- Culp, RH (1998). Ergen kızlar ve açık hava rekreasyonu: Kısıtlamaları ve etkili programlamayı inceleyen bir vaka çalışması. *Boş Zaman Araştırmaları Dergisi*, 30 (3), 356-379.
- Demir, Ş. Ş., Yeşiltepe, B., & Demir, M. (2013). Kamu kurumu ile otel yöneticilerinin serbest zaman algılaması ve değerlendirilmesine yönelik bir karşılaştırma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (39), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/pub/abuhsbd/issue/32923/365754>
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265. <https://doi.org/10.33689/spormetre.480235>

- Gürbüz, B. & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of leisure research*, 31(2), 122-149. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949854>
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950048>
- Jamroz, U., Backman, S. J., & Backman, K. F. (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annals of Tourism Research*, 23(4), 908-924. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(96\)00022-9](https://doi.org/10.1016/0160-7383(96)00022-9)
- Krugman, H. E. (1965). The impact of television advertising: Learning without involvement. *Public opinion quarterly*, 29(3), 349-356. <https://doi.org/10.1086/267335>
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure studies*, 26(4), 399-427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>
- Lin, H. C., Chen, K. Y., & Kuo, K. P. (2014). Relationship between leisure involvement and subjective well-being: moderating effect of spousal support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), 131-146.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Tezcan, M. *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 1994.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62. <https://dergipark.org.tr/en/pub/akdenizfderg/issue/1586/19703>
- Oktay, E. (2016). *Fitness Sektöründe Tüketici Memnuniyetine Etki Eden Unsurların İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk Akçalar, S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pearson, S. K., Bowen, W. H., Rosalen, P. L., Miguel, J. C., & Shih, A. Y. (1997). Assessing the cariogenic potential of some infant formulas, milk and sugar solutions. *The Journal of the American Dental Association*, 128(7), 865-871. <https://doi.org/10.14219/jada.archive.1997.0336>
- Rothschild, M. L., & Houston, M. J. (1980). Individual differences in voting behavior: Further investigations of involvement. *ACR North American Advances*.
- Sarıkaya, M., Avcı, P., Kılınçarslan, G., Bayraktar, A., & Kayantaş, İ. (2023). Does Acute Fatigue in Fitness Athletes Have an Effect on Balance Performance? *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 694-702. <https://doi.org/10.38021/asbid.1212280>
- Selvi, Ö., & Altan, S. (2014). Popüler Kültür ve Spor İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3). <https://doi.org/10.17680/akademia.v3i3.1005000210>
- Shaw, S. M., Kleiber, D. A., & Caldwell, L. L. (1995). Leisure and identity formation in male and female adolescents: A preliminary examination. *Journal of leisure research*, 27(3), 245-263. <https://doi.org/10.1080/00222216.1995.11949747>
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296. <https://doi.org/10.1080/01490409950202302>
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Omay, U. (2008). Boş zamanın manipülasyonu ve çalışma. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 10(3), 122-147. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iguc/issue/25498/268883>
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Voigt, E., Szendrey, G., & Mikulas, J. (1998). Integrated pest management in grapevines in Hungary.
- Yetim, G., & Argan, M. (2018). Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 49-62. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550625>
- Yetim G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yönet, E. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zaichkowsky, J. L. (1986). Conceptualizing involvement. *Journal of advertising*, 15(2), 4-34.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-185.
- Wiley, C. G., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure sciences*, 22(1), 19-31. <https://doi.org/10.1080/014904000272939>

*Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Marka Kişiliği Algıları Ve Marka Sadakati Arasındaki İlişki: Spor Ayakkabı Sektöründe Bir Uygulama

The Relationship Between Brand Personality Perceptions and Brand Loyalty of Students in The Faculty of Sport Sciences: An Application in Sports Footwear Sector

**Erhan Buyrukoğlu¹, Mehmet Özdemir², Hasan Şahan³, İlker Karadağ⁴

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, erhanbuyrukoglu@gmail.com, 0000-0002-8459-9270

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ozdemirim69@gmail.com, 0000-0003-2213-6403

³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hasanshn@gmail.com, 0000-0002-9079-9869

⁴ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ilker.karadag@hotmail.com, 0009- 0007-6339-2880

ÖZET

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin marka kişiliği algıları ve marka sadakati arasındaki ilişkiyi spor ayakkabısı sektörü üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza 2023-2024 eğitim öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde aktif olarak öğrenim gören 147 erkek, 146 kadın olmak üzere toplam 293 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmamız araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi forumu, Aaker (1997) tarafından geliştirilen, Aksoy ve Özsoyer (2007) tarafından Türkiye’de uygulaması yapılan Marka Kişiliği Ölçeği ve katılımcıların marka sadakati düzeylerini tespit etmek için Başer (2011) çalışmasından yararlanılmıştır. Gönüllü katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında değerlendirilmiştir. Araştırmanın verileri çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Sonuç olarak; çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ($p>0.05$), yaş değişkeni, spor yapma durumu, beğeniniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadarlık bir bütçe ayırırsınız, bölüm, eğitim durumu, son 1 yıl içerisinde kaç adet spor ayakkabısı aldınız, spor markası, spor ayakkabısını nereden satın alma, en çok tercih spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsanızuz değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri Fakültesi, Öğrenci, Marka Kişiliği, Algı, Marka Sadakati, Spor Ayakkabı Sektörü.

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the relationship between brand personality perceptions and brand loyalty of sports sciences faculty students on the sports shoe sector. A total of 293 volunteer students, 147 male and 146 female, actively studying at Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences in the 2023-2024 academic year, participated in our study. The personal information forum created by the researchers, the Brand Personality Scale developed by Aaker (1997) and applied in Turkey by Aksoy and Özsoyer (2007) and Başer (2011) study were used to determine the brand loyalty levels of the participants. The data obtained from the volunteer participants were evaluated in SPSS 25.0 package programme. The data of the study were analysed by multivariate analysis of variance (MANOVA). As a result; In line with the findings obtained in the study, it was found that there was no statistically significant difference between the participants' brand personality scale and its sub-dimensions and brand loyalty scales and gender variable ($p>0.05$), there is statistically significant difference in the variables of age, sporting status, how much budget do you allocate for your favourite sports shoes, department, education level, how many sports shoes have you bought in the last 1 year, sports brand, where do you buy sports shoes, for which purpose do you use the most preferred sports shoes ($p<0.05$).

Keywords: Faculty of Sport Sciences, Student, Brand Personality, Perception, Brand Loyalty, Sports Shoes Industry.

Citation: Buyrukoğlu, E., Özdemir, M., Şahan, H., & Karadağ, İ. (2024). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Marka Kişiliği Algıları Ve Marka Sadakati Arasındaki İlişki: Spor Ayakkabı Sektöründe Bir Uygulama. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 244-253.

Gönderme Tarihi/Received Date:
14.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
13.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1501488>

**Corresponding author:
erhanbuyrukoglu@gmail.com

*Bu araştırma, Karadağ' Budva' da 26-30 Mayıs 2024 tarihleri arasında 10. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Bilimleri Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Modern dünya hayatı ile küreselleşen dünyada pazarlama ve pazar hakimiyeti anlayışını beraberinde getirmiştir. Pazar hakimiyetini elinde bulundurmak isteyen büyük firmalar rekabete girmişlerdir. Rekabete giren firmalar markalarını ayakta tutabilmek için farklı stratejiler uygulamışlardır. Bu stratejilerin başında sadık müşteri profillerinin oluşturulması gelmektedir. Günümüzde bu durum çok fazla etkisini göstermesi sonucunda belirli bir markaya karşı sadık müşteri profillerinin markaya karşı duymuş oldukları yakınlık, özdeşleşme, marka ile kurulan psikolojik ve fiziksel bağ marka sadakati olarak açıklanabilir. Alan yazın incelendiğinde birçok çalışmada genel tanımlamanın bireylerin markalara duygusal olarak yaklaştığı bu durumun ise marka sadakati kavramının oluşmasına sebebiyet verdiğini söyleyebiliriz (Lee vd., 2021; Kraft, 2008; Kim & Ko,2012; Kwon vd., 2008). Dolayısı ile marka sadakati ve marka kişiliği kavramının birbiri ile ilişkili olduğunu düşünebiliriz.

Üreticilerin arz talep dengesine göre hareket ettiği, bu durumun üst düzey markalarda rekabeti getirdiği ayrıca üst düzey markaların bireylerin ihtiyaçlarına yönelik ürünler ürettiği görülmektedir (Pfrogner & Rohrmann, 2013). Üst düzey markaların ayrıca ürünlerini alan bireylere yer yer memnuniyetlik ve beklenti anketleri uyguladığı bu uygulamalar sonucunda markalarını şekillendirdiğini gösteren araştırmaların olduğu görülmüştür (Giroux vd., 2017).

Tüketicilerin psikolojik durumları markalar ile özdeşleşme sürecini belirlemektedir. Bu durumu iyi değerlendiren markalar bireylerin marka ile özdeşleşmesini sağlamaktadır (Keller, 2008). Ayrıca markaların tescillenmesi ve bireyler tarafından fazla rağbet görmesi markanın güvenilirliğinin bir göstergesi olarak açıklanmaktadır. Ürünün kalitesinin yanı sıra bireylerin marka ile özdeşleşmesi kesinine ait bir parçanın markada duyduğu psikolojik durum ile özdeşleşmesi markaların tercihinde en büyük etmen olduğuna dair alan yazında araştırmaların mevcut olduğu görülmüştür (Bien, 2009).

Müşteri profillerine göre hareket eden markalar, firmaların başarılarındaki en büyük etken olarak gösterilmektedir. Bu durum müşteri marka ilişkisinin bir göstergesi olarak açıklanmaktadır (Solomon, 2020).

Alan yazın çalışmaları incelendiğinde marka sadakati üzerine farklı sosyal bilimler alanında araştırmaların olmasına rağmen spor bilimleri alanında bu konu hakkında kısıtlı sayıda araştırmaların yer aldığı görülmüştür. Bu duruma istinaden spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin marka kişiliği algıları ve marka sadakati arasındaki ilişki: spor ayakkabı sektöründe bir uygulamanın yapılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu araştırma kapsamında, spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin marka kişiliği algıları ve marka sadakati arasındaki ilişki: spor ayakkabı sektöründe bir uygulama amaçlandığından tarama modelinde yürütölen çalışmalar altında sınıflandırılabilir. Bu açıdan bakıldığında, bu çalışmada belli bir örneklem üzerinden ve belli koşullar altında var olan durum, olduğu gibi ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır (Marder, 2012).

Araştırma Grubu: Araştırmamızın çalışma grubu, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde aktif olarak öğrenim gören 147 erkek, 146 kadın olmak üzere toplam 293 gönüllü öğrencilerden olmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Araştırmanın verileri yüz yüze olarak toplanmıştır. Araştırma kapsamında, 293 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmamızda verilerin toplanması üç bölümden olmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren form, ikinci bölümde ise orijinal formu, Aaker (1997) tarafından geliştirilen, Aksoy & Özsoyer (2007) tarafından Türkiye’de uygulaması yapılan ve geliştirilen yetkinlik, heyecan, geleneksellik ve androjenlik olmak üzere dört boyut altında toplam 39 sıfat olarak belirlenen Marka Kişiliği Ölçeği, üçüncü bölümde ise katılımcıların marka sadakati düzeylerini tespit etmek için Başer (2011) çalışmasından yararlanılmıştır.

Kişisel Bilgi Forumu: Araştırmacılar tarafından katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, bölüm, spor yapma durumunuz, beğendiniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadar bir bütçe ayırırsınız, son bir yıl içinde kaç adet spor ayakkabısı aldınız, en çok tercih ettiğiniz spor markası hangisidir, spor ayakkabısını nereden satın alıyorsunuz, spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz, 10 soruluk kişisel bilgi forumu kullanılmıştır.

Marka Kişiliği Ölçeği: Aaker (1997) tarafından geliştirilen, Aksoy & Özsoyer (2007) tarafından Türkiye’de uygulaması yapılan ve geliştirilen yetkinlik, heyecan, geleneksellik ve androjenlik olmak üzere dört boyut altında toplam 39 madde ve 5 li likert tipli bir ölçektir. Aksoy & Özsoyer (2007) yapmış oldukları araştırmada ölçek alt boyutlarını şu şekilde ifade etmişlerdir;

Yetkinlik alt boyutu; profesyonel, başarılı, prestijli, işini iyi yapan, güvenilir, sağlam, iyi, kendine güvenen, global, istikrarlı, kaliteli, orijinal, bildik, iddialı olarak açıklamıştır (Aksoy & Özsoyer, 2007).

Heyecan alt boyutu; genç, genç ruhlu, dinç, sportif tutkulu, baştan çıkarıcı, çevik, özgürlükçü, neşeli, eğlenceli, eğlendirici sempatik hareketli, hayatı seven olarak ifade etmiştirler (Aksoy & Özsoyer, 2007).

Geleneksellik alt boyutu; hesaplı, tutumlu, aile odaklı, muhafazakâr, klasik, mütevazı, geleneksel olarak vurgulamışlardır (Aksoy & Özsoyer, 2007).

Androjenlik alt boyutu; şatafatlı, kadınsı, asi, erkeksi olarak açıklanmıştır (Aksoy & Özsoyer, 2007).

Marka Sadakati Ölçeği: Marka sadakati düzeylerini tespit etmek üzere Başer (2011) çalışmasından yararlanılmıştır. Dokuz ifadeden oluşan marka sadakati ölçeği tek boyutta değerlendirilerek ilgili ölçüm araçlarının tümü 5=Kesinlikle katılıyorum,, 1=kesinlikle katılmıyorum şeklinde beş noktalı Likert ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırmanın verileri, IBM SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan veriler %95 güven aralığı ve 0,05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri için tanımlayıcı istatistiklerden frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Marka Kişiliği Ölçeği ve Marka Sadakati Ölçekleri aracılığıyla elde edilen toplam puanların basıklık-çarpıklık katsayısı değerleri +2 ile -2 arasında değiştiğinden verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanmıştır (George ve Mallery, 2010).

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 01.06.2022 tarih ve 10 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1 ’de elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. En yüksek değerkenler sırası ile cinsiyet değerkeninin de erkek katılımcılar (% 50,17), yaş değerkeninde 23 yaş (% 28,33), eğitim durumu değerkeninde lisans (% 68,26), bölüm değerkeninde spor yöneticiliği (% 25,6), spor yapma durumu değerkeninde amatör (% 68,6), beğendiğiniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadarlık bir bütçe ayırıyorsunuz değerkeninde 3000 TL (% 34,13), son bir yıl içerisinde kaç adet spor ayakkabısı aldınız değerkeninde 2 adet (% 35,84), en çok tercih ettiğiniz spor ayakkabısı hangisidir değerkeninde Nike (%35,15), spor ayakkabısını nereden alıyorsunuz değerkeninde internet üzerinden (%35,84), spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz değerkeninde gündelik ve spor amaçlı (% 38,23) katılımcılar olmaktadır.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	146	49.83
	Erkek	147	50.17
	Toplam	293	100
Yaş	30 yaş ve üstü	63	21.5
	26 yaş	77	26.28
	23 yaş	83	28.33
	18 yaş	70	23.89
	Toplam	293	100
Eğitim Durumu	Lisans	200	68.26
	Lisans Üstü	93	31.74
	Toplam	293	100
Bölüm	Spor Yöneticiliği	75	25.6
	Antrenörlük	73	24.91
	Rekreasyon	71	24.23
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	74	25.26
	Toplam	293	100
Spor Yapma Durumunuz	Amatör	201	68.6
	Profesyonel	92	31.4
	Toplam	293	100
Beğendiniz Spor Ayakkabısı İçin Maksimum Ne Kadarlık Bir Bütçe Ayırırsınız	2000 TL	75	25.6
	3000 TL	100	34.13
	4000 TL	68	23.21
	5000 TL ve Üstü	50	17.06
	Toplam	293	100
Son 1 Yıl İçerisinde Kaç Adet Spor Ayakkabısı Aldınız	1 Adet	72	24.57
	2 Adet	105	35.84
	3 Adet	62	21.16
	4 Adet ve Üstü	54	18.43
	Toplam	293	100
En Çok Tercih Ettiğiniz Spor Markası Hangisidir	Adidas	84	28.67
	Nike	103	35.15
	Puma	56	19.11
	Reebok	50	17.06
	Toplam	293	100
Spor Ayakkabısını Nereden Satın Alıyorsunuz?	Markanın Kendi Mağazasından	85	29.01
	İnternet Üzerinden	105	35.84
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	103	35.15
	Toplam	293	100
Spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz	Sadece Gündelik	79	26.96
	Spor Amaçlı	102	34.81
	Gündelik ve Spor Amaçlı	112	38.23
	Toplam	293	100

Tablo 2. Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçeğine İlişkin Puanları Dağılımı

Boyutlar	n	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alpha
Yetkinlik,	293	3.56	.86	-.785	1.132	.72
Heyecan,	293	3.51	.80	-.865	1.782	.79
Geleneksellik	293	3.47	.78	-.216	.578	.80
Androjenlik	293	3.37	.81	-.735	.785	.76
MKÖ	293	3.52	1.12	-.595	.279	.83
MSÖ	293	3.68	.70	-.657	1.329	.81

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeğine ilişkin ölçek alt boyutlarında ve ölçeklerin toplam puanlarında yüksek olduğu görülmektedir. Marka kişiliği ölçeği alt boyutları içerisinde en yüksek ortalama geleneksellik alt boyutunda olduğu görülmüştür. Ölçeklerin basıklık- çarpıklık değerleri incelendiğinde +2 ile -2 arasında olduğu ve verilerin normal dağılımından geldiği tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Hesaplanan Cronbach Alpha katsayılarının ölçeklerin alt boyutları ile ölçeklerin iç tutarlılıkları bakımından yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 3. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	\bar{X}	SS	n	f	p
Yetkinlikler	Kadın	3.38	.879	146	.102	.735
	Erkek	3.69	.780	147		
Heyecan	Kadın	3.17	.832	146	2.341	.152
	Erkek	3.52	.784	147		
Geleneksellik	Kadın	3.64	.718	146	.042	.813
	Erkek	3.53	.707	147		
Androjenlik	Kadın	3.87	.813	146	.343	.462
	Erkek	3.70	.806	147		
MKÖ	Kadın	3.50	1.087	146	.804	.652
	Erkek	3.27	.984	147		
MSÖ	Kadın	3.61	.850	147	.348	.512
	Erkek	3.56	.649	146		

$P > 0.05$

Tablo 3'te yer alan Manova analizi sonuçlarına göre, katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlar için yapılan analizlerde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçeklerinin Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	¹ 18 yaş	3.78	.598	70	4.254	.005*	2>3
	² 23 yaş	3.62	.617	83			
	³ 26 yaş	3.92	.866	77			
	⁴ 30 yaş ve üzeri	3.74	.944	63			
Heyecan	¹ 18 yaş	3.65	.675	70	3.801	.009*	2>3
	² 23 yaş	3.61	.622	83			
	³ 26 yaş	3.93	.589	77			
	⁴ 30 yaş ve üzeri	3.93	.906	63			
Geleneksellik	¹ 18 yaş	3.63	.637	70	4.483	.004*	2>3
	² 23 yaş	3.57	.622	83			
	³ 26 yaş	3.85	.798	77			
	⁴ 30 yaş ve üzeri	3.28	.777	63			
Androjenlik	¹ 18 yaş	3.71	.665	70	3.917	.008*	2>3
	² 23 yaş	3.79	.701	83			
	³ 26 yaş	4.12	.788	77			
	⁴ 30 yaş ve üzeri	3.51	.925	63			
MKÖ	¹ 18 yaş	3.76	.678	70	4.595	.007*	2>3
	² 23 yaş	3.37	.805	83			
	³ 26 yaş	3.70	.819	77			
	⁴ 30 yaş ve üzeri	3.30	.937	63			
MSÖ	¹ 18 yaş	3.65	.562	70	4.501	.003*	2>3
	² 23 yaş	3.51	.573	83			
	³ 26 yaş	3.97	.672	77			
	⁴ 30 yaş ve üzeri	3.13	.758	63			

$P < 0.05^*$

Tablo 4'te yer alan Manova analizi sonuçlarına göre, katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeğinin yaş değişkeni arasındaki marka kişiliği ölçeği ile marka sadakati ölçeğinin tüm alt boyutlar ve ölçek toplam puanları için yapılan analizlerde, istatistiksel olarak anlamlılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda, yetkinlikler, heyecan, geleneksellik, androjenlik, alt boyutları ile marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeklerinin toplam puanları bakımından, 26 yaş katılımcıların puanlarının 30 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5'te katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeğinin spor yapma durumu değişkeni arasında yapılan manova analizi sonucu yetkinlikler, heyecan, geleneksellik alt boyutları ve marka sadakati ölçeği toplam puanlarında amatör katılımcıların lehine istatistiksel bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Spor Yapma Durumu	\bar{X}	SS	n	f	p
Yetkinlikler	Amatör	3.68	.767	201	6.650	.005*
	Profesyonel	3.26	.989	92		
Heyecan	Amatör	3.63	.707	201	4.209	.011*
	Profesyonel	3.34	.954	92		
Geleneksellik	Amatör	3.58	.752	201	5.785	.007*
	Profesyonel	3.31	.787	92		
Androjenlik	Amatör	3.79	.756	201	2.264	.108
	Profesyonel	3.58	1.029	92		
MKÖ	Amatör	3.45	.963	201	1.286	.372
	Profesyonel	3.25	1.118	92		
MSÖ	Amatör	3.63	.638	201	4.284	.040*
	Profesyonel	3.36	.851	92		

 $p < 0,05^*$ **Tablo 6.** Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri Beğendiniz Spor Ayakkabısı İçin Maksimum Ne Kadarlık Bir Bütçe Ayırarsınız Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bütçe	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	2000 TL	3.75	.678	75	2.028	.845	-
	3000 TL	3.43	.847	100			
	4000TL	3.55	.851	68			
	5000 TL ve Üstü	3.75	.856	50			
Heyecan	2000 TL	3.76	.652	75	3.659	.004*	1>3
	3000 TL	3.43	.872	100			
	4000TL	3.48	.912	68			
	5000 TL ve Üstü	3.84	.720	50			
Geleneksellik	2000 TL	3.65	.615	75	5.632	.018*	1>3
	3000 TL	3.30	.652	100			
	4000 TL	3.50	.811	68			
	5000 TL ve Üstü	3.25	.781	50			
Androjenlik	2000TL	3.87	.752	75	2.785	.089	-
	3000 TL	3.51	.911	100			
	4000 TL	3.78	.822	68			
	5000 TL ve Üstü	3.21	.851	50			
MKÖ	2000 TL	3.47	.752	75	.270	.764	-
	3000TL	3.41	.901	100			
	4000 TL	3.58	.851	68			
	5000 TL ve Üstü	3.59	.856	50			
MSÖ	2000 TL	3.61	.555	75	4.059	.003*	1>3
	3000 TL	3.52	.713	100			
	4000TL	3.54	.754	68			
	5000 TL ve Üstü	3.56	.851	50			

 $P < 0,05^*$

Tablo 6'da yer alan Manova analizi sonuçlarına göre, katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri açısından beğendiniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadarlık bir bütçe ayırarsınız değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Heyecan, geleneksellik alt boyutları ile marka sadakati ölçeği açısından istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda, 2000 TL bütçe ayıran katılımcıların 4000 TL bütçe ayıran katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri Bölüm Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	Spor Yön.	3.51	.624	75	5.058	.003*	1>4
	Antrenörlük	3.12	.825	73			
	Rekreasyon	3.51	.858	71			
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	3.54	.832	74			
Heyecan	Spor Yön.	3.75	.615	75	3.259	.004*	1>4
	Antrenörlük	3.45	.878	73			
	Rekreasyon	3.87	.922	71			
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	3.78	.721	74			
Geleneksellik	Spor Yön.	3.65	.615	75	5.322	.001*	1>4
	Antrenörlük	3.58	.635	73			
	Rekreasyon	3.51	.841	71			
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	3.23	.722	74			
Androjenlik	Spor Yön.	3.85	.752	75	2.854	.082	-
	Antrenörlük	3.58	.902	73			
	Rekreasyon	3.75	.821	71			
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	3.22	.855	74			
MKÖ	Spor Yön.	3.48	.755	75	.251	.658	-
	Antrenörlük	3.45	.915	73			
	Rekreasyon	3.40	.854	71			
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	3.58	.854	74			
MSÖ	Spor Yön.	3.60	.555	75	4.254	.000*	1>4
	Antrenörlük	3.55	.718	73			
	Rekreasyon	3.51	.752	71			
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	3.55	.851	74			

$P<0.05^*$

Tablo 7 de yer alan Manova analizi sonuçlarına göre, katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri bakımından bölüm değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Yetkinlikler, heyecan, geleneksellik alt boyutları ile marka sadakati ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda, spor yöneticiliği katılımcılarının beden eğitimi öğretmenliği katılımcılarına nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri Eğitim Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Eğitim Durumu	\bar{X}	SS	n	f	p
Yetkinlikler	Lisans	3.75	.768	200	6.565	.004*
	Lisans Üstü	3.65	.985	93		
Heyecan	Lisans	3.54	.708	200	4.108	.006*
	Lisans Üstü	3.41	.954	93		
Geleneksellik	Lisans	3.68	.752	200	5.255	.005*
	Lisans Üstü	3.52	.751	93		
Androjenlik	Lisans	3.81	.761	200	2.641	.108
	Lisans Üstü	3.98	1.025	93		
MKÖ	Lisans	3.41	.962	200	4.826	.009*
	Lisans Üstü	3.25	1.184	93		
MSÖ	Lisans	3.62	.684	200	4.842	.032*
	Lisans Üstü	3.31	.815	93		

$P<0.05^*$

Tablo 8’de katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu yetkinlikler, heyecan, geleneksellik alt boyutları, marka kişiliği ölçeği toplam puanı ile marka sadakati ölçeği toplam puanlarında lisans katılımcılarının lehine istatistiksel bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri Son 1 Yıl İçerisinde Kaç Adet Spor Ayakkabısı Aldınız Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Alınan Spor Ayakkabısı Adeti	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	1 Adet	3.15	.954	72	2.458	.548	-
	2 Adet	3.65	.641	105			
	3 Adet	3.60	.641	62			
	4 Adet ve Üstü	3.67	.985	54			
Heyecan	1 Adet	3.42	.987	72	2.689	.458	-
	2 Adet	3.78	.785	105			
	3 Adet	3.41	.677	62			
	4 Adet ve Üstü	3.63	.845	54			
Geleneksellik	1 Adet	3.28	.795	72	2.856	.501	-
	2 Adet	3.61	.605	105			
	3 Adet	3.51	.725	62			
	4 Adet ve Üstü	3.58	.843	54			
Androjenlik	1 Adet	3.41	.938	72	2.295	.852	-
	2 Adet	3.94	.745	105			
	3 Adet	3.72	.692	62			
	4 Adet ve Üstü	3.61	.985	54			
MKÖ	1 Adet	3.35	.965	72	2.958	.788	-
	2 Adet	3.55	.875	105			
	3 Adet	3.25	.925	62			
	4 Adet ve Üstü	3.25	.998	54			
MSÖ	1 Adet	3.71	.825	72	5.225	.001*	3>4
	2 Adet	3.64	.898	105			
	3 Adet	3.60	.866	62			
	4 Adet ve Üstü	3.42	.796	54			

$P < 0.05^*$

Tablo 9'da katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri son 1 yıl içerisinde kaç adet spor ayakkabısı aldınız değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu marka sadakati ölçeği toplam puanında üç adet katılımcıların dört adet ve üstü katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve istatistiksel bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 10. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri En Çok Tercih Ettiğiniz Spor Markası Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Tercih Ettiğiniz Spor Markası	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	Adidas	3.56	.958	84	2.56	.558	-
	Nike	3.41	.611	103			
	Puma	3.21	.654	56			
	Reebook	3.21	.965	50			
Heyecan	Adidas	3.48	.998	84	2.105	.458	-
	Nike	3.78	.754	103			
	Puma	3.45	.672	56			
	Reebook	3.63	.844	50			
Geleneksellik	Adidas	3.28	.795	84	2.854	.515	-
	Nike	3.68	.605	103			
	Puma	3.53	.743	56			
	Reebook	3.59	.845	50			
Androjenlik	Adidas	3.58	.938	84	2.952	.952	-
	Nike	3.99	.744	103			
	Puma	3.85	.692	56			
	Reebook	3.25	.985	50			
MKÖ	Adidas	3.85	.946	84	2.958	.685	-
	Nike	3.22	.827	103			
	Puma	3.62	.922	56			
	Reebook	3.42	.969	50			
MSÖ	Adidas	3.65	.865	84	4.205	.004*	2>1
	Nike	3.65	.884	103			
	Puma	3.62	.865	56			
	Reebook	3.41	.794	50			

$P < 0.05^*$

Tablo 10 da katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeği en çok tercih ettiğiniz spor markası değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu marka sadakati ölçeği toplam puanında Nike katılımcılarının Adidas katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve istatistiksel bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 11. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri Spor Ayakkabısını Nereden Satın Alma Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Spor Ayakkabısını Nereden Satın Alma	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	Markanın Kendi Mağazasından	3.44	.954	85			
	İnternet Üzerinden	3.78	.655	105	2.458	.852	-
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	3.41	.625	103			
Heyecan	Markanın Kendi Mağazasından	3.42	.954	85			
	İnternet Üzerinden	3.77	.754	105	2.654	.332	-
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	3.41	.678	103			
Geleneksellik	Markanın Kendi Mağazasından	3.35	.785	85			
	İnternet Üzerinden	3.65	.695	105	2.552	.501	-
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	3.61	.754	103			
Androjenlik	Markanın Kendi Mağazasından	3.54	.952	85			
	İnternet Üzerinden	3.25	.725	105	2.105	.205	-
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	3.72	.692	103			
MKÖ	Markanın Kendi Mağazasından	3.35	.961	85			
	İnternet Üzerinden	3.52	.854	105	2.954	.854	-
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	3.21	.915	103			
MSÖ	Markanın Kendi Mağazasından	3.75	.858	85			
	İnternet Üzerinden	3.25	.815	105	4.205	.008*	3>4
	Birden Fazla Markanın Yer Aldığı Spor Mağazasından	3.35	.815	103			

$P<0.05^*$

Tablo 11 de katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeği spor ayakkabısını nereden satın alma değişkenine değişkeni arasında yapılan manova analizi sonucu marka sadakati ölçeği toplam puanında internet üzerinden katılımcılarının birden fazla markanın yer aldığı spor mağazasından katılımcılarına oranla daha yüksek olduğu ve istatistiksel bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 12. Katılımcıların Marka Kişiliği Ölçeği ve Alt Boyutları ile Marka Sadakati Ölçekleri En Çok Tercih Spor Ayakkabısını Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Spor Ayakkabı Kullanma Amacı	\bar{X}	SS	n	f	p	Bonferonni
Yetkinlikler	Sadece Gündelik	3.60	.573	79			
	Spor Amaçlı	3.78	.702	102	4.971	.004*	3>2
	Gündelik ve Spor Amaçlı	3.85	.852	112			
Heyecan	Sadece Gündelik	3.67	.562	79			
	Spor Amaçlı	3.79	.711	102	4.100	.007*	3>2
	Gündelik ve Spor Amaçlı	3.89	.672	112			
Geleneksellik	Sadece Gündelik	4.11	.752	79			
	Spor Amaçlı	3.65	.655	102	2.592	.859	-
	Gündelik ve Spor Amaçlı	3.61	.758	112			
Androjenlik	Sadece Gündelik	3.54	.911	79			
	Spor Amaçlı	3.25	.725	102	2.155	.275	-
	Gündelik ve Spor Amaçlı	3.72	.654	112			
MKÖ	Sadece Gündelik	3.35	.915	79			
	Spor Amaçlı	3.52	.857	102	2.985	.754	-
	Gündelik ve Spor Amaçlı	3.21	.905	112			
MSÖ	Sadece Gündelik	3.75	.841	79			
	Spor Amaçlı	3.25	.855	102	4.358	.006*	3>2
	Gündelik ve Spor Amaçlı	3.35	.854	112			

$P<0.05^*$

Tablo 12 de yer alan Manova analizi sonuçlarına göre, katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri açısından en çok tercih spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz değişkeni arasındaki ilişki bakımından yetkinlik, heyecan alt boyutları ile marka sadakati ölçeği açısından istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda, gündelik ve spor amaçlı katılımcıların spor amaçlı katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bireylerin benzer ürüne ve hizmet kalitelerinin bulunmasına rağmen aynı marka üzerinden tercih yapmalarına marka sadakati denilmektedir. Bireyler aynı marka ile iletişim kurmakta ve aynı markayı tercih etmektedir. Lakin pozitif duyguların marka ile özdeşleştiği, markanın birey ile yakın bağ kurması marka kişiliğini oluşturmaktadır. Genel olarak marka kişiliği ve marka bağımlılık kavramları bireylerin duygusal bir bağ kurmalarının yanı sıra markanın pazar hakimiyetini de güçlendirmektedir. Bireylerin günlük hayatta rahatlıklarını düşünmesi ve rahat emesi sosyal hayatta bir ihtiyaç olan spor ayakkabısı farklı mecralarda farklı amaçlar dahilinde kullanılmaktadır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda spor ayakkabısının en fazla kullanımına sahip bireylerin spor bilimleri fakültesi öğrencileri düşüncesi ile spor ayakkabısının sektör üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırma sonuçları aşağıda açıklanmıştır.

Araştırmamızda demografik değişkenler incelendiğinde değişkenlerin cinsiyet değişkeninde kadınlar aleyhine olduğu (49,83), yaş değişkeninde 23 yaş lehine olduğu (28,33), eğitim durumu değişkeninde lisansüstü aleyhine olduğu (% 31,74), bölüm değişkeninde spor yöneticiliği lehine olduğu (% 25,6), spor yapma durumu değişkeninde profesyonel aleyhine (% 31,4), beğendiğiniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadarlık bir bütçe ayırıyorsunuz değişkeninde 3000 TL aleyhine olduğu (% 34,13), son bir yıl içerisinde kaç adet spor ayakkabısı aldınız değişkeninde 2 adet aleyhine (% 35,84), en çok tercih ettiğiniz spor ayakkabısı hangisidir değişkeninde Adidas (%28,67), Puma(19,11), Reebok (17,06) aleyhlerine olduğu, spor ayakkabısını nereden alıyorsunuz değişkeninde internet üzerinden lehine olduğu (%35,84), spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz değişkeninde gündelik ve spor amaçlı (% 38,23) katılımcılar lehine olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Araştırmamızda cinsiyet değişkeni sonuçları tablo 3' de incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Keskin ve Baş (2015) yapmış oldukları araştırmada kadın ve erkek değişkenleri arasında istatistiki olarak farklılıkların olduğu sonucu görülmektedir. 2017 yılında yapılan araştırma sonucu incelendiğinde marka kişiliği ve marka sadakati arasında bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu sonucun araştırmamız sonucunu desteklediğini söyleyebiliriz (Güngörür, 2017). Yaş değişkeni tablo 4' te incelendiğinde yetkinlik, geleneksellik, heyecan, androjenik alt boyutları marka kişilik ölçeği toplam puanı ile marka sadakati ölçeği toplam puanları arasında istatistikselsel olarak anlamlılık olduğu görülmektedir. Marka sadakati ve marka kişiliği üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde yetkinlik alt boyutu hariç, marka kişilik ölçeği toplam puanı ile marka sadakati ölçeği toplam puanları arasında istatistikselsel olarak anlamlılık olduğu görülmektedir (Watkins, 2014; Walsh vd., 2014; Sung, Son & Choi, 2017).

Tablo 5 de spor yapma durumu değişkeni incelendiğinde yetkinlikler, heyecan, geleneksellik alt boyutları ve marka sadakati ölçeği toplam puanlarında amatör katılımcıların lehine istatistikselsel bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Tablo 6'da marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri açısından beğendiniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadarlık bir bütçe ayırırsınız değişkeninde marka kişiliği alt boyutlarından heyecan, geleneksellik alt boyutları ile marka sadakati ölçeği toplam puanları açısından istatistikselsel anlamlılık tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise araştırma sonuçlarının istatistiki olarak anlamlı farklılık yönünde olduğu ve araştırmamız sonucunu desteklediği görülmüştür (Shamout, 2016; Saravanakumar & Suganthalakshmi, 2012; Pantelic, Sakal & Zehetner; 2016, Nalbantis, Fahrner & Pawlowski, 2017).

Katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri bakımından bölüm değişkeni arasındaki ilişki Tablo 7 de incelenmiş yetkinlikler, heyecan, geleneksellik alt boyutları ile marka sadakati ölçeği açısından istatistikselsel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. 2011 yılında Göksu tarafından yapılan araştırma sonuçları araştırmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analizi sonucunda Tablo 8'de yetkinlikler, heyecan, geleneksellik alt boyutları, marka kişiliği ölçeği toplam puanı ile marka sadakati ölçeği toplam puanlarında lisans katılımcılarının lehine olduğu görülmüştür. 2018 yılında Tosun'un yapmış olduğu çalışmada eğitim durumu değişkeninin lisans eğitimi alan öğrenciler üzerinde istatistiki farklılığın olduğunu ifade etmiştir. Nalbantis ve arkadaşlarının 2017 yılında yapmış oldukları araştırmada ise eğitim düzeyinin istatistiki olarak farklılık gösterdiği ve farklı demografik değişkenlere eğitim durumunun etki ettiği sonucu yer almaktadır.

Tablo 9'da katılımcıların Son 1 Yıl İçerisinde Kaç Adet Spor Ayakkabısı Aldınız değişkeni arasında yapılan analizi sonucu marka sadakati ölçeği toplam puanında istatistikselsel bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Marka kişiliği ölçeği ve alt boyutlarında ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Tablo 10 da katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeği en çok tercih ettiğiniz spor markası değişkeni arasında yapılan analizi sonucu istatistikselsel bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Tablo 11 de katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçeği Spor ayakkabısını nereden satın alma değişkenine değişkeni arasında yapılan analizi sonucu marka sadakati ölçeği toplam puanında internet üzerinden katılımcıların istatistikselsel bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Lada ve arkadaşları (2014) yapmış olduğu araştırma sonucu araştırmamız sonuçları ile benzer sonuçlarda olup araştırma sonucumuzu desteklemektedir. Brunello (2018) yapmış olduğu araştırmada spor endüstrisi içerisinde satın alma stratejileri arasında farklılıkların olduğunu bu farklılıkların bireyin ruhsal durumuna göre değişkenlik gösterdiğini ifade etmektedir. Florin (2017) yapmış olduğu araştırmada ise spor sektöründe pazarlama amaçlarını incelemiş marka sadakati ve marka kişiliği arasında ilişkinin olduğu teknolojinin gelişmesi ve ulaşılabilirlik kolaylığı bakımından bireylerin internet üzerinden daha fazla ürün satın aldığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri açısından Tablo 12 de en çok tercih spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz değişkeni arasındaki ilişki bakımından yetkinlik, heyecan alt boyutları ile marka sadakati ölçeği açısından istatistikselsel anlamlılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların marka kişiliği ölçeği ve alt boyutları ile marka sadakati ölçekleri cinsiyet değişkeni arasında istatistikselsel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, yaş değişkeni, spor yapma durumu, beğendiniz spor ayakkabısı için maksimum ne kadarlık bir bütçe

ayırırınız, bölüm, eğitim durumu, son 1 yıl içerisinde kaç adet spor ayakkabısı aldınız, spor markası, spor ayakkabısını nereden satın alma, en çok tercih spor ayakkabısını hangi amaçla kullanıyorsunuz değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar

- Aaker, D. A. (1997). Should you take your brand to where the action is? *Harvard Business Review*, 75(5), 135-142. Retrieved from Aksoy, L., & Özsoyer, A. (2007). Türkiye’de marka kişiliği oluşturan boyutlar. *12. Ulusal Pazarlama Kongresi*, Sakarya Üniversitesi, 1-11. <http://www.pazarlama.org.tr/uploads/files/upk12.pdf>
- Başer, İ. U. (2011). *Tüketicilerin marka deneyimi algısının marka güveni, tatmini, sadakati üzerindeki etkisi ve bir araştırma* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bien, Y. S. (2009). The meaning transfer between country personality and brand personality (Master's thesis). University of Florida, Florida. <https://ufdc.ufl.edu/UFE0024619/00001/pdf>
- Brunello, A. (2018). Brand equity in sports industry. *International Journal of Communication Research*, 8(1), 25-26.
- Florin, R. S. (2017). The importance of marketing sports performance in the development of sport. *Science, Movement and Health*, 2(17), 504-510.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.). Pearson.
- Giroux, M., Pons, F., & Maltese, L. (2017), "The role of perceived brand personality in promotion effectiveness and brand equity development of professional sports teams", *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 18(2), 180-195. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-05-2017-092>
- Göksu, F. (2011). Spor ürünlerine yönelik marka sadakati üzerine bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 1(39), 43-58. <https://doi.org/10.17064/iüifhd.08166>
- Güngörür, Ö. (2017). *Spor ayakkabısı tüketicilerinin marka kişiliğine yönelik algılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Keller, K. L. (2008). *Strategic brand management: Building, measuring, and managing brand equity* (3rd ed.). Pearson/Prentice Hall. <https://searchworks.stanford.edu/view/10013737>
- Keskin, S., & Baş, M. (2015). Sosyal medyanın tüketici davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(3), 51-69. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaziuiibfd/issue/28305/300777>
- Kim, A. J., & Ko, E. (2012). Do social media marketing activities enhance customer equity? An empirical study of luxury fashion brand. *Journal of Business Research*, 65(9), 1480-1486. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2011.10.014>
- Kraft, P. M. (2008). *An analysis of the sport brand in the 21st century* (Doctoral dissertation). Indiana University, Indiana. <https://globethesis.com/?t=1449390002490564>
- Kwon, H. K., Kim, H., & Mondello, M. (2008). Does a manufacturer matter in cobranding? The influence of a manufacturer brand on sport team licensed apparel. *Sport Marketing Quarterly*, 17(3), 163-172.
- Lada, S., Sidin, S. M., & Cheng, K. T. G. (2014). Link between brand personality and brand loyalty in sportswear brand among Malaysian consumer. *Labuan Bulletin of International Business and Finance*, 12, Labuan. <https://doi.org/10.51200/ibibf.v12i.349>
- Lee, C., Bang, H., & Shonk, D. J. (2021). Professional team sports organizations’ corporate social responsibility activities: Corporate image and chosen communication outlets’ influence on consumers’ reactions. *International Journal of Sport Communication*, 14(2), 280-297. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0298>
- Marder, M. P. (2012). *Research methods of science*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139035118>
- Nalbantis, G., Fahrner, M., & Pawlowski, T. (2017). The demand for licensed merchandise in sports—On the purchase channel choice. *Journal of Sport Management*, 31(5), 433-451. <https://doi.org/10.1123/jsm.2016-0179>
- Pantelic, D., Sakal, M., & Zehetner, A. (2016). Marketing and sustainability from the perspective of future decision makers. *South African Journal of Business Management*, 47(1), 37-48. <https://doi.org/10.4102/sajbm.v47i1.51>
- Pfrogner, N., & Rohrmann, M. L. (2013). *The relationship between CSR and brand knowledge: How social philanthropic CSR influences brand awareness and brand image* (Bachelor thesis). Luleå University of Technology, Department of Business Administration, Technology and Social Sciences, Luleå Un. <http://www.diva-portal.org/smash/r>
- Saravanakumar, M., & Suganthalakshmi, T. (2012). Social media marketing. *Life Science Journal*, 9(4), 4444-4451.
- Shamout, M. D. (2016). The impact of promotional tools on consumer buying behavior in retail market. *International Journal of Business and Social Science*, 7(1), 75-85. http://ijbssnet.com/journals/Vol_7_No_1_January_2016/9.pdf
- Solomon, M. R. (2020). *Consumer behaviour: Buying, having, and being*. Pearson.
- Sung, J., Son, J., & Choi, Y. (2017). Relationship between motivational factors of online sport consumption and future behavioral intentions among Korean college sport fans. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 269-277. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01040>
- Tosun, C. Ş. (2018). *Türkiye’deki futbol taraftarları açısından marka sadakati, finansal bağlılık ve takımla özdeşleşme kavramlarının birbirleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Walsh, P., Rhenwick, I., Williams, A., & Waldburger, A. (2014). Team brand extension or licensed product? Examining consumer awareness of two distinct brand strategies. *Sports, Business and Management*, 4(2), 96-108. <https://doi.org/10.1108/SBM-02-2012-0007>
- Watkins, B. A. (2014). Revisiting the social identity-brand equity model: An application to professional sports. *Journal of Sport Management*, 28(5), 471-480. <https://doi.org/10.1123/jsm.2013-0253>

Öğretmen Adaylarının Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Mental Well-Being and Career Dedication Levels of Candidate Teachers

*Mücahit Dursun¹, Erdoğan Tozoğlu²

¹ Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, mucahitdursun1903@gmail.com, 0000-0002-7786-0741

² Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr, 0000-0001-7547-249X

ÖZET

Çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nden öğrencilerin (470'si kadın 170'si erkek olmak üzere 637 öğretmen adayı) katılımıyla, etik onay ve gönüllü katılım prensiplerine dayanarak bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama araçları araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, mental iyi oluş ölçeği ve kariyer adanmışlık ölçeğini içeren bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerin sonucunda, katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinden alınan puanlar ile sportif aktivite yapma durumları arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Ancak, katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinden alınan puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinden alınan puanlar ile yaş, sportif aktivite süresi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen Adayı, Mental İyi Oluş, Kariyer Adanmışlık, Spor.

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the relationship between the mental well-being and career dedication levels of teacher candidates. For this purpose, a study was conducted with the participation of students (637 teacher candidates, 470 of whom were female and 170 of whom were male) from Atatürk University Kazım Karabekir Faculty of Education, based on the principles of ethical approval and voluntary participation. In the study, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. Data collection tools were collected through a questionnaire including a personal information form, mental well-being scale and career dedication scale prepared by the researchers. The collected data were analyzed using SPSS 25.0 program. As a result of statistical analysis, it was found that there was a difference between the scores obtained from the mental well-being and career dedication scales of the participants and their sports activity status. However, no significant difference was found between the scores obtained from the mental well-being and career dedication scales of the participants and gender. In addition, a significant relationship was found between the scores obtained from the mental well-being and career dedication scales of the participants and age and duration of sports activity. Finally, a positive significant relationship was found between the mental well-being levels of the participants and their career dedication levels.

Keywords: Teacher Candidate, Mental Well-Being, Career Dedication, Sports

Citation: Dursun, M., & Tozoğlu, E. (2024). Öğretmen Adaylarının Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 254-261.

Gönderme Tarihi/Received Date:
29.03.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
14.08.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1527399>

*Corresponding author:
mucahitdursun1903@gmail.com

GİRİŞ

Mental iyi oluş kavramı, alanyazında farklı tanımlarla ele alınmaktadır. Mental iyi oluş; bireylerin hayatlarında mutluluğu ve memnuniyeti bulmaları, hayatlarındaki amacı kavrayarak potansiyellerini gerçekleştirmeleri, sağlıklı ilişkiler kurup sürdürmeleri ve öz kontrollerini hissetmeleri ile karakterize edilen bir yaşam tarzı olarak tanımlanabilir (Davidson vd., 2006). Ruhsal sağlığın, bireylerin olgunluk seviyesine ulaşması, hayata uyum sağlamaları ve kendilerini öznel olarak iyi hissetmeleri anlamına geldiği belirtilmektedir. Bu durumda literatürde spor psikolojisi üzerine yapılan birçok araştırma ile ortaya konulmuştur (Akgül vd., 2024; Kozak, Zorba & Bayrakdar, 2021; Yarayan & Gulsen, 2023; Yarayan vd., 2023; Yarayan vd; 2024; Dursun vd; 2021). Bununla birlikte, öznel iyi oluşun, bireylerin ruhsal sağlığının pozitif yönünü temsil ettiği de vurgulanmaktadır (Bray & Gunnell, 2006). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre mental iyi oluş, kişilerin kendi yeteneklerini fark ederek günlük yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkabilmeleri, iş hayatında olumlu katkılar yapabilmeleri ve topluma fayda sağlayabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004).

Mental iyi oluş, bireylerin kendilerini rahat hissettikleri ve bilişsel olarak hareket edebildikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sawyer vd., 2001). Bu bağlamda mental iyi oluş, bireyin bilincinde ve bir bütün olarak toplumda ele alınması gereken bir konu olarak değerlendirilmektedir. Pozitif psikoloji uzmanları mental esenlikle ilgili iki temel kavram üzerinde durmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Mental iyi oluşla ilgili iki perspektif vardır: hedonik ve eudaimonik. Öznel iyi oluş olarak da adlandırılan hedonik perspektif, insanların öznel deneyimleri doğrultusunda yüksek düzeyde mutluluk, olumsuz duygulardan daha fazla olumlu duygular ve yaşamlarından memnuniyet duymaları olarak tanımlanabilir (Stewart Brown & Janmohamed, 2008). Eudaimonik perspektif ise bireylerin yaşamlarını anlamlandırabilme, başkalarıyla etkileşime girebilme, kendi hayatlarını yaşayabilme, kişisel özerkliklerini sağlayabilme ve kendilerini kabul etme anlayışını oluşturabilme becerilerine odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Stewart Brown ve Janmohamed, 2008). Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde şu özellikler görülmektedir:

- Rasyonel kararlar alabilirler.
- Duygularını yönetebilirler.
- Çevrelerindeki kişilerle iyi ilişkiler kurabilirler.
- Kendileri hakkında olumlu düşünebilirler.
- Kendilerine iyi bakabilirler.
- Kendilerini kontrol edebilirler (McCrea, 2009).

Araştırmalar, yüksek düzeyde mental esenliğe sahip kişilerin çok iyi fiziksel ve psikolojik sağlığa ve yüksek bir yaşam kalitesine sahip olduklarını göstermiştir (Keyes vd. 2010). Aslında, yüksek düzeyde mental esenliğe sahip kişilerin daha yaratıcı ve bağışık oldukları, başkalarıyla daha iyi ilişkilere sahip oldukları ve işte daha üretken oldukları bulunmuştur (Lyubomirsky vd., 2005). Özetle, ruhsal iyi oluş sadece bireylerin öznel iyi oluşunu temsil etmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve sağlık açısından da önemli sonuçlar doğurur (Tennant, 2007).

Bir kişinin kariyeri, tüm istihdam deneyimlerinin yanı sıra bu deneyimlerin onlarda şekillendirdiği tutum ve davranış kalıplarını da kapsar (Hall, 1994). Bir kişinin kariyer gelişimini daha da ilerletmek için yaptığı eylemlere kariyer bağlılığı denir (Hirschi vd., 2014). Hirschi ve Freund (2014) tarafından sağlanan kariyer bağlılığına örnekler arasında iş keşfi, kariyer planlaması ve gönüllü beceri geliştirme yer alır. İnsanların gelecekteki mesleki fırsatlarını ve hedeflerini yaratmalarına ve bunlara ulaşmalarına yardımcı olarak bu davranışlar kariyer planlarını geliştirir (Le vd., 2018). Nilforooshan ve Salimi'ye (2016) göre, insanların mesleki gelişimlerini ilerleten farklı ve hedefli kariyer davranışlarına ne ölçüde yoğunlaştıklarını tanımlayan başka bir kariyer bağlılığı tanımı daha vardır.

İdeal koşullar altında, işin talepleri ile kişinin sahip olduğu kaynaklar arasında bir denge sağlandığında, iş bağlılığının kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir bileşen olduğu düşünülmektedir (Timms & Brough, 2013). Yüksek düzeyde iş bağlılığı, çalışanları işteki stres ve tükenmişlik gibi tipik sorunlardan korur ve psikolojik sağlıklarını iyileştirir (Schaufeli vd., 2008). İş bağlılığının şirketlere de fayda sağladığı bilinen bir gerçektir. Örneğin, yapılan çalışmalar daha yüksek çalışan iş bağlılığı düzeylerinin daha yüksek iş tatmini ve kurumsal bağlılıkla ilişkili olduğunu göstermiştir (Saks, 2019).

Öğretmenler için mesleğin değişen koşullarına uyum sağlama ve yön bulma yeteneği olarak tanımlanan kariyer adanmışlığı, eğitim araştırmalarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Yeni ortaya çıkan zorluklarla başa çıkma, mesleki gelişime yönelik olumlu bir tutum sürdürme ve değişen eğitim ortamlarına yanıt verme yeteneğini de kapsayan bir dizi beceriyi içerir. Kariyer adanmışlığı, bu açıdan kişisel kimliğin bir parçası olarak psikolojik bağlılık (Hall, 2004), bireylerin sürekli öğrenme ve kendini geliştirme isteği (Baruch, 2006), yüksek iş tatmini (Judge vd., 2001) şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kariyer adanmışlığı, bireylerin mesleki yaşamlarına gösterdikleri bağlılık ve adanmışlık düzeyini ifade eder. Kariyer adanmışlığı, Greenhaus ve arkadaşları (2010) tarafından vurgulanan kariyer planlaması ve hedef belirleme ile de ilişkilidir.

Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının mental iyi oluş ile kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektir. Özellikle, öğretmen adaylarının mental iyi oluş düzeylerinin kariyerlerine olan adanmışlıklarına nasıl etki ettiğini anlamak ve bu iki değişken arasındaki etkileşimi ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının mutluluk, memnuniyet, hayat amaçlarını kavrama, potansiyellerini gerçekleştirme, sağlıklı ilişkiler kurma ve öz kontrol gibi mental iyi oluş bileşenlerine ne derece sahip olduklarını belirlemek amaçlanmaktadır. Aynı zamanda, öğretmen adaylarının kariyer planlama, kariyer keşfi ve gönüllü beceri gelişimi gibi kariyer adanmışlığına örnek teşkil eden davranışlara ne derece odaklandıklarını ölçmek de bu çalışmanın kapsamına dahildir. Öğretmen adaylarının mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olması durumunda kariyerlerine olan bağlılıklarının ve adanmışlıklarının artıp artmadığına dair veriler elde etmek, eğitim kurumlarının öğretmen adaylarına yönelik destekleyici programlar geliştirmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkinin anlaşılması, eğitimde kalite ve verimlilik artırıcı politikaların oluşturulmasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının mental iyi oluşunun, onların mesleki yaşamlarına olan bağlılık ve adanmışlık düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koymak, eğitim politikalarının ve uygulamalarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmada öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini belirlemek için yapılan bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki değişken veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki değişimi belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde, değişkenlerin aynı anda değişip değişmediği, değişim var ise bu değişimin nasıl olduğunu ortaya çıkarmaya çalışılır” (Karasar, 2018).

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde örgün eğitimde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. “Uygun örnekleme yöntemi; zaman, iş gücü ve para gibi bazı güçlükler sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabılır olması ve uygulama yapılabilir birimlerden seçiliyor olmasıdır” (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırma örnekleme uygun örnekleme yöntemi sonucunda araştırmaya gönüllü olarak katılan 470 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 637 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Çalışmada kullanılan Anket formu iki bölümden oluşmaktadır: Birinci bölümde “Kişisel Bilgi Formu” ve ikinci bölümde “Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık” ölçekleri yer almaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu: Tennant ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiş olan Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Ölçeğinin kısa formu Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipindedir (1: Hiçbir zaman, 5: her zaman). Ölçekte yer alan örnek madde (Kendimi rahat hissediyorum) şeklindedir. Ölçeğin ters kodlanmış maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük puan 7 en yüksek 35 puan alınmaktadır.

Proaktif Kariyer Adanmışlığı Davranışları Ölçeği: Bu ölçek, Hirschi vd. (2014) tarafından geliştirilmiş olup Muslu ve Temur (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. "Ölçek Likert 1-5 ölçüm düzeyli (1: Kesinlikle katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum), tek boyutlu ve toplam dokuz ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte elde edilen yüksek puana göre, çalışanların proaktif kariyer adanmışlığı algıları yüksek seviyededir" (Muslu ve Temur, 2021).

Tablo 1. Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Cronbach Alpha Değerleri

Ölçekler	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
Mental İyi Oluş	7	0,85
Kariyer Adanmışlık	9	0,91

Mental iyi oluş ölçeği için ($\alpha = ,85$) ve Kariyer adanmışlık ölçeği için ($\alpha = ,91$) olarak bulunmuştur. "Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü; " $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir" (Alpar, 2013). Sonuç olarak her iki ölçekten elde edilen verilerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

Verilerin Analizi: "Araştırmacılar uygulayacakları istatistiksel analizleri belirlemek için yapılacak analiz ile ilgili homojenlik ve normallik gibi varsayımların karşılandığını gösteren istatistiksel bilgileri vermelidirler. Araştırmacıların daha sonra tercih ettikleri analiz tekniklerini doğrulamaları gerekir" (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Verilerin normalliğini test etmek için aritmetik ortalama, mod, medyan ve çarpıklık ile basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. "Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık" ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell (2015), George ve Mallery (2003) tarafından ifade edilen sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1,5 ile +1,5; -2,0 ile +2,0) olduğu için veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Tablo 2. Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Normallik Dağılımı

	Mental İyi Oluş	Kariyer Adanmışlık
N	637	637
\bar{X}	25,06	33,52
Medyan	26,00	34,00
Mod	26,00	36,00
Ss	5,30	6,36
Çarpıklık	-,786	-,744
Basıklık	1,169	1,278

Araştırma verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler uygulanmıştır. Mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık ölçeklerinde iki bağımsız değişken arasında olan farklılaşmayı ortaya koyabilmek amacıyla "Independent-samples t testi", öğretmen adaylarının yaş ve sportif aktivite yapma süreleri ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini ve mental iyi oluş ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü saptamak amacıyla "Pearson korelasyon" analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayıları,

"0.00 ilişki yok

0.01 - 0.29 düşük düzeyde ilişki

0.30 - 0.70 orta düzeyde ilişki

0.71 - 0.99 yüksek düzeyde ilişki

1.00 mükemmel ilişki" şeklinde yorumlanmıştır (Köklü vd., 2006).

Araştırma Yayın Etiği: Araştırma Yayın Etiği Araştırmanın etik uygunluğu için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 01.05.2024 E-70400699-000-2400142287 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sürecinde toplanan verilere çalışmamızın amacı doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizler sonucunda belirlenen tablo ve yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	470	73,8
Erkek	167	26,2
Toplam	637	100,0

Araştırma 470 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 637 öğretmen adayı üzerinde yapılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumları Dağılımı

Değişkenler	n	%	
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Evet	287	45,1
	Hayır	350	54,9
	Toplam	637	100,0
Sportif Aktivite Türü	Bireysel Spor	260	90,6
	Takım Sporü	27	9,4
	Toplam	287	100,0

Katılımcılardan 287 öğretmen adayı sportif aktivite yaptıklarını 350 öğretmen adayı ise yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Sportif aktivite yapan öğretmen adaylarından 260'ı bireysel spor 27'side takım sporu yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş ve Sportif Aktivite Yapma Süreleri Ortalamaları

	Yaş	Sportif Aktivite Süre (yıl)
N	637	287
\bar{X}	22,57	4,38
Medyan	22,00	3,00
Mod	22,00	2,00
Ss	3,20	3,96

Katılımcıların yaş ortalamalarının $\bar{x}=22,57\pm 3,20$, sportif aktivite yapma süreleri (yıl) ortalamalarının $\bar{x}=4,38\pm 3,96$ olduğu gözlenmektedir.

Tablo 6. Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t testi	
					t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	470	24,96	5,30	-,803	,422
	Erkek	167	25,35	5,31		
Kariyer Adanmışlık	Kadın	470	33,48	6,24	-,265	,791
	Erkek	167	33,64	6,70		

Kadın ve erkek katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini karşılaştırmak için yapılan analiz sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 7. Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Ölçeklerinin Katılımcıların Sportif Aktivite Yapma Durumlarına Göre t Testi Sonuçları

Ölçekler	Sportif Aktivite Yapma	n	\bar{x}	ss	t testi	
					t	p
Mental İyi Oluş	Evet	287	25,60	5,47	2,300	,022
	Hayır	350	24,63	5,12		
Kariyer Adanmışlık	Evet	287	34,73	6,17	4,384	,000
	Hayır	350	32,54	6,34		

Sportif aktivite yapan ve yapmayan katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini karşılaştırmak için yapılan analizde sportif aktivite yapan ve yapmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p; ,022< ,000< ,050$). Sportif aktivite yapan katılımcıların mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerinin sportif aktivite yapmayanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Yaş ve Sportif Aktivite Yapma Süreleri ile Mental İyi Oluş ve Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

		Mental İyi Oluş	Kariyer Adanmışlık
		Yaş	r
	p	,000	,000
	n	637	637
Sportif Aktivite Süresi (yıl)	r	,116*	,186**
	p	,049	,002
	n	287	287

Katılımcıların yaşları ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizde yaş ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasında düşük düzeyli pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların sportif aktivite yapma süreleri ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizde, sportif aktivite yapma süreleri ile mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sportif aktivite spor yapma süreleri arttıkça mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Kariyer Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

	Kariyer Adanmışlık
r	,535**
p	,000
n	637

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arttıkça kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğretmen adaylarının mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmaya 470'i kadın 170'i erkek olmak üzere toplam 637 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusunda, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Literatürde, Demirel ve Elbaş (2019) tarafından yapılan “Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Ayarlama Düzeyleri ile Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mobil öğrenmenin mental iyi oluş düzeyi açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada kadın ve erkeklerin mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Topaloğlu, 2020). İlgili literatürde çalışma bulgumuzu destekleyen farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Yanar, Soyer ve Güngör, 2023; Söner ve Eldeklioğlu, 2022; Bilir, 2017; Gönener vd., 2017; Toprak, Kalkan ve Güven, 2022). Öte yandan literatürde çalışma bulgumuzla farklılaşan çalışmalar da mevcuttur (Aslan, Ertürk, Arutay, Ardıç ve Sonkur, 2021; Demir, Namlı, Hazar, Türkeli ve Cicioğlu, 2018). Araştırmada katılımcıların cinsiyetleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde, Tunç ve Tunç (2022) tarafından yapılan “Rehber Öğretmenler ile psikolojik danışman adaylarının kariyer adanmışlıkları ve kariyer kararı pişmanlıkları” isimli çalışmada katılımcıların kariyer adanmışlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Alanyazında araştırma bulgumuza benzer farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Büyükbese ve Gökaslan, 2018; Yalçın, 2019).

Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Sportif aktivite yapan katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde, Yılmaz ve Ağgön (2023) tarafından yapılan “Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi” isimli çalışmada, aktif spor yapan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri aktif spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı ve lisanssız sporcu gençlerin mental iyi oluş, öz saygı ve sosyal görünüm kaygılarını inceleyen bir çalışmada, aktif olarak spora katılanların mental iyi oluşunun aktif olarak spora katılmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Vatansever, 2017). Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla örtüşmektedir. Öğretmen adaylarının kariyer adanmışlık düzeyleri ile sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Sportif aktivite yapan katılımcıların kariyer adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özman, Özsoy, Güneş ve Özer (2022) tarafından yapılan “Spor gönüllülerinde kariyer adanmışlığı ve girişimci davranış ilişkisinin incelenmesi” isimli çalışmada düzenli sportif aktivite yapan bireylerin kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Spor gönüllülerinin motivasyonları ve kariyer adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada spor yapan bireylerin kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuçlar çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, katılımcıların yaşları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Farklı bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça mental iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Literatürde, çalışma sonucumuzla örtüşen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Öner (2019) tarafından yapılan “Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi” isimli çalışmada katılımcıların yaşı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaşları arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Tapşın, Karagün ve Selvi, 2023). Araştırmada, katılımcıların yaşları ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde çalışma bulgumuzla benzer olarak, Ertekin (2021) tarafından kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların yaşları arttıkça kariyer adanmışlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların sportif aktivite süreleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Farklı bir ifadeyle katılımcıların sportif aktivite süreleri arttıkça mental iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Literatürde, Karakaş ve Acar (2023) tarafından yapılan “Takım Sporcularının Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Şiddet Eğilimleri Arasındaki İlişki” isimli çalışmada katılımcıların spor yaşı arttıkça mental iyi oluş düzeyleri de arttığı tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların sportif aktivite süreleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde, çalışma bulgumuza benzer olarak spor gönüllülerinin motivasyonları ile kariyer adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, katılımcıların spor yapma süresi kariyer adanmışlığı üzerinde pozitif etkisi olduğu ifade edilmiştir (Siyahaş, Çavuşoğlu ve Kantar, 2023).

Araştırmanın son bulgusunda, katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda, mental iyi oluş düzeyleri ile kariyer adanmışlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arttıkça kariyer adanmışlık düzeyinin de pozitif yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde mental iyi oluş ile kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat literatürde çalışma konumuza benzer olarak yapılan bir çalışmada, psikolojik iyi oluş ile işe adanmışlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununda bireyin sosyal ve iş çevresinde mutlu olma hali bireyin psikolojik iyi oluş durumunu olumlu etkilediği ve bunun neticesinde bireylerin işlerini azimle yapip kendini işine adanmasına neden olabileceği ifade edilmiştir (Şeker ve Aslan, 2024).

Sonuç olarak, araştırma neticesinde cinsiyetin mental iyi oluş ve kariyer adanmışlığı üzerinde bir etkisinin olmadığı, yaş arttıkça mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Sportif aktivite yapan ve sportif aktivite süreleri fazla olan bireylerin mental iyi oluş ve kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, mental iyi oluş ile kariyer adanmışlığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki çıktığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularımızdan ve literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda, spor yapan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri ve kariyer adanmışlık düzeylerinin yüksek olması sonucundan hareketle bireylerin sportif aktivitelerine katılmaları teşvik edilebilir. Ayrıca, mental iyi oluşun kariyer kararlılığı üzerindeki pozitif etkisinden dolayı öğretmen adaylarının mental iyi oluş düzeylerini arttıracak seminerler, etkinlikler vb. eğitimler düzenlenmesi ve buna uygun politikaların geliştirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340. <https://doi.org/10.22282/tojras.1465496>
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistik yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardic, M., & Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Baruch, Y. (2006). Career development in organizations and beyond: Balancing traditional and contemporary viewpoints. *Human Resource Management Review*, 16(2), 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.hrmmr.2006.03.002>
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyurunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi* (Beykoz İlçesi Örneği) (Tez No. 485520) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41, 333-337. DOI 10.1007/s00127-006-0049-z.
- Büyükbeşe, T., & Gökaslan, M.O. (2018). İşe gömülmüştük, işe adanmışlık ve işten ayrılma niyeti ilişkisi: bir alan çalışması. *Mukaddime*, 2018, 9(2), 135-153. <https://doi.org/10.19059/mukaddime.376745>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Davidson, R. J., Friedman, E. M., Love, G. D., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., & Urry, H. L. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85-95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Demirel, Y., & Özhan Elbaş, N. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin kendini ayarlama düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3). DOI: 10.5336/jtracom.2019-72277
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., ARI, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>
- 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.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1), 44-45.
- Greenhaus, J. H., Callanan, G. A., & Godshalk, V. M. (2010). *Career management*. Sage.
- Hall, D. T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.006>
- Hall, D.T. (1994). Career Development. *The International Library of Management*. Dartmouth Publication.
- Hirschi, A., Freund, P.A., & Herrmann, A. (2014). The career engagement scale: Development and validation of a measure of proactive career behaviors. *Journal of Career Assessment*, 22(4), 575- 594. <https://doi.org/10.1177/1069072713514813>
- Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. (2001). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 530-541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.530>

- Karakaş, F., & Acar, K. (2023). Takım sporcularının mental iyi oluş düzeyleri ile şiddet eğilimleri arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 617-629. <https://doi.org/10.38021/asbid.1362641>
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Köklü, N., Büyükoztürk, Ş. & Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2006). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Le, H., Jiang, Z., & Nielsen, I. (2018). Cognitive cultural intelligence and life satisfaction of migrant workers: The roles of career engagement and social injustice. *Social Indicators Research*, 139, 237-257. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1393-3>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- McCrea, K. (2009). *Mental well-being. neurodiversity in higher education: positive responses to specific learning differences*. John Wiley & Sons.
- Nilforooshan, P., & Salimi, S. (2016). Career adaptability as a mediator between personality and career engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.010>
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Özman, C., Özsoy, D., Güneş, Ş., & Özer, İ. (2022). Spor gönüllülerinde kariyer adanmışlığı ve girişimci davranış ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 1(1), 39-52.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saks, A.M. (2019). Antecedents and Consequences of Employee Engagement Revisited. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 6(1), 19-38. DOI 10.1108/JOEPP-06-2018-0034
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... et al. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-81. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00964.x>
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, Burnout and Work Engagement: Three of A Kind or Three Different Kinds of Employee Well-Being? *Applied Psychology*, 57(2): 173- 203. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x>
- Siyahaş, A., Çavuşoğlu, S. B., & Kantar, A. N. (2023). Spor gönüllülerinin motivasyonları ile kariyer gelecekleri ve adanmışlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 49-63. <https://doi.org/10.55929/besad.1243177>
- Söner, O., & Eldeleklioğlu, J. (2022). Öğretmenlerde mental iyi oluşun yordayıcısı olarak ahlaki çözülme ve öz-yeterlilik. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2),1-28. <https://doi.org/10.58433/opdd.1076100>
- Stewart-Brown S., & Janmohamed, K. (2008). Warwick and Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): User Guide, Version 1. NHS Health Scotland: Glasgow.
- Şeker, M., & Aslan, M. (2024). Psikolojik iyi oluş ile işe adanmışlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın rolü: mobilya sektöründe bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 22(52), 521-549. <https://doi.org/10.35408/comuybd.1413988>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel
- Tapşın, F. O., Karagün, E., & Selvi, S. (2023). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 55-71. <https://doi.org/10.52272/srad.1355466>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... et al. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (wemwbs). Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Timms, C., & Brough, P. (2013). "I Like Being a Teacher": Career Satisfaction, The Work Environment and Work Engagement. *Journal of Educational Administration*, 51(6), 768-789. DOI: 10.1108/JEA-06-2012-0072
- Topaloğlu, M. (2020). Eğitimde dijital dönüşüm: mobil öğrenmenin mental iyi oluş düzeyi açısından incelenmesi. *Trakya üniversitesi Sosyal bilimler Dergisi*, 22(1), 65-78. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.492918>
- Toprak, Y., Kalkan, A., & Güven, A. (2022). Facebook kullanımı ve mental iyi oluş arasındaki ilişki. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25-32. <https://doi.org/10.47770/ukmead.956733>
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi. S.7-23.
- Tunç, E., & Tunç, M. F. (2022). Rehber Öğretmenler ile psikolojik danışman adaylarının kariyer adanmışlıkları ve kariyer kararı pişmanlıkları. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 34-50. <https://doi.org/10.58501/kpdd.1108991>
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Tez No. 466257) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- World Health Organisation. (2004). Promoting mental health; concepts emerging evidence and practice (Summary report). Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42940/1/9241591595.pdf>.

- Yalçın, E. (2019). Duygusal zeka ile işe adanmışlık arasındaki ilişki: kuşaklar bağlamında bankacılık sektöründe bir çalışma (Tez No. 564483) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yanar, S., Soyer, A., & Gungor, N. B. (2023). Mental iyi oluşun akademik özyeterliğe etkisi. *Journal of Rol Sport Sciences*, 487-500. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10030214>
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1185626>
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242. <https://doi.org/10.25307/jssr.1228541>
- Yarayan, Y. E., & Gulsen, D. B. A. (2023). Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 896-910. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10036854>
- Yarayan, Y. E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., & Keskin, K. (2024). Sex differences in athletic performance response to the imagery and mental toughness of elite middle-and long-distance runners. *Sports*, 12(6), 141. <https://doi.org/10.3390/sports12060141>

Adölesan Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenmanların FMS, Denge ve Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

Investigating the Effects of Functional Trainings on FMS, Balance and Agility in Adolescent Tennis Players

*Osman Dişçeken¹, Esra Atik²

¹ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, osmandisceken@gmail.com, 0000-0003-2500-4932

² Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, atikesra42@gmail.com, Orcid: 0009-0005-0143-7663

ÖZET

Bu çalışma, adölesan tenisçilerin asimetric vücut gelişimlerinin performanslarına olan etkilerini, alt ve üst ekstremite yaralanma oranlarını azaltmak amacıyla fonksiyonel antrenmanların FMS skoru, dinamik denge ve çeviklik üzerindeki etkilerini araştırmayı hedeflemiştir. Araştırma, Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile Adana Tenis Dağ ve Su Sporları kulüplerinden toplam 40 adölesan tenisçi (19 kadın, 21 erkek) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar kasıtlı örneklem yöntemi ile kontrol ve deney gruplarına ayrılmıştır. Deney grubu haftada 3 gün standart tenis antrenmanlarına ek olarak 8 hafta boyunca tenise özgü fonksiyonel antrenmanlara katılmıştır. Veriler, FMS bataryası, T Drill Çeviklik testi ve Y Denge testi ile toplanmıştır. Elde veriler SPSS paket program ile değerlendirildi ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek, bağımlı gruplarda eşleştirilmiş T testi, gruplar arası analizler için ise bağımsız gruplarda T testi kullanılmıştır. Ön testlerde her iki grup arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş ve iki grubunda ön test verilerine göre homojen olduğu saptanmıştır. Ancak son test sonuçlarına göre deney grubu, FMS puanı, dinamik denge ve çeviklik değerlerinde kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler tespit edilmiştir. Deney grubunun FMS puanı 14,80'den 18,05'e yükselmiş, dinamik denge ve çeviklik skorlarında da belirgin bir şekilde iyileşmeler tespit edilmiştir. Fonksiyonel antrenmanların adölesan tenisçilerin vücut dengesini ve hareket kabiliyetini artırdığı, bu sayede performanslarını ve genel atletik sağlıklarını geliştirdiği düşünülmektedir. Fonksiyonel antrenmanlar, özellikle alt ekstremite yaralanmalarını azaltma potansiyeli ile tenis gibi asimetric spor dallarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu sonuçlar, fonksiyonel antrenmanların adölesan tenisçilerin performanslarını artırmada ve yaralanma risklerini azaltmada önemli bir rol oynadığı, sporcuların fiziksel antrenman rutinlerine fonksiyonel antrenmanların da dahil edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Tenis, FMS, Denge, Çeviklik

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effects of asymmetric body development on the performance of adolescent tennis players and the impact of functional training on FMS scores, dynamic balance, and agility to reduce the rates of upper and lower extremity injuries. The research was conducted on a total of 40 adolescent tennis players (19 females, 21 males) from Nevşehir Youth and Sports Provincial Directorate and Adana Tennis Mountain and Water Sports Clubs. Participants were divided into control and experimental groups using the purposive sampling method. The experimental group participated in tennis-specific functional training three days a week for eight weeks in addition to standard tennis training. Data were collected using the FMS battery, T Drill Agility Test, and Y Balance Test. The data were analyzed using the SPSS package program. Assuming the data were normally distributed, paired T-tests were used for dependent groups, and independent T-tests were used for intergroup analyses. No significant differences were found between the two groups in the pre-tests, indicating that both groups were homogeneous according to their pre-test data. However, according to the post-test results, the experimental group showed statistically significant improvements in FMS scores, dynamic balance, and agility parameters compared to the control group. The FMS score of the experimental group increased from 14.80 to 18.05, with notable improvements also observed in dynamic balance and agility scores. It is believed that functional training enhances body balance and mobility in adolescent tennis players, thereby improving their performance and overall athletic robustness. Functional training plays a crucial role, especially in sports with asymmetric movements like tennis, with the potential to reduce lower extremity injuries. These results highlight the importance of incorporating functional training into the physical training routines of athletes to enhance performance and reduce injury risks in adolescent tennis players.

Keywords: Tennis, FMS, Balance, Agility.

Citation: Dişçeken, O., & Atik, E. (2024). Adölesan Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenmanların FMS, Denge ve Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 262-271.

Gönderme Tarihi/Received Date:
02.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
13.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1509167>

*Corresponding author:
osmandisceken@gmail.com

GİRİŞ

Tenisçiler bu branşa ilk başladıkları yaşlardan (4-6) itibaren tenis için gerekli olan forehand, backhand, vole servis ve smaç gibi temel teknikleri öğrenmeye ve bunları uygulamaya başlarlar. Oyuncular küçük yaşlardan itibaren gerekli vuruş tekniklerini tekrarlayarak becerilerini geliştirmeye çalışırlar. Uzun ve monoton tekrarlar sporcunun vücudunda bir miktar strese ve yorgunluğa neden olur. Ortaya çıkan gerginlik, sporcunun vücudunda kas dengesizliklerine ve fonksiyonel bozulmalara neden olmaktadır. Bu tarz sorunları çözmek adına gereken fonksiyonel antrenmanlar çoğu kez spor kulüplerinde ikinci planda tutulmaktadır (Reid vd., 2003). Öte yandan, sporcuların baskın (vücutta daha sık kullanılan bölümü) ve baskın olmayan tarafları arasında denge kurabilmesi için aktif antrenmana ihtiyaçları vardır (Beckham & Harper, 2010). Ancak genellikle sporcular 9-10 yaşına kadar teknik becerilerini geliştirmek için çoğunlukla kort içinde temel teknikleri uygulamaya daha fazla vakit harcarlar (Sanchez vd., 2007). Çok tekrarlı bu teknik çalışmalar, sporcuların dominant vücut bölümlerini (sağ veya sol) daha fazla çalıştırdığından, o yöndeki kas/ lar, dominant olmayan tarafa göre esneklik, güç, çeviklik, dayanıklılık ve kuvvet gibi fiziksel antrenmanın birçok yönünden daha fazla etkilenir (Roetert & Ellenbecker, 1998; Reid vd., 2003). Bu durumlar sporcuların vücudunda sağ ve sol bölümü açısından farklılık oluşmasına neden olur. Sporcunun yaptığı egzersizlerin yanı sıra fonksiyonel antrenmanlarla da atletik anlamda sağlamlığa ulaşıldığı bazı batarya ve ölççeklerle de kontrol edilmelidir (Reid vd., 2003; Pearson & SAQ International, 2006).

Son on yılda, adölesan sporcular arasında asimetric vücut gelişiminin performans etkileri ve yaralanma risklerini azaltmak amacıyla fonksiyonellik, mobilite ve hareketlilik çalışmaları daha da önem kazanmıştır. Bu nedenle, adölesan yaş grubundaki tenisçileri araştırmamıza dahil ettik. Ayrıca, bu yaş grubundaki tenis sporcularında alt ekstremitte yaralanmalarının üst ekstremitte yaralanmalarından daha yaygın olduğu ve asimetric vücut gelişiminin performansa olan etkileri, çalışma grubunun seçilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Son olarak, araştırmamız adölesan tenisçilere uygulanan fonksiyonel antrenmanların FMS,

dinamik denge ve çeviklik üzerindeki etkilerini değerlendirerek, bu antrenmanların performans ve yaralanma riskleri açısından önemini vurgulamayı amaçlamaktadır.

Son yıllarda hem antrenörler hem de sporcular başarılı bir şekilde performanslarını artırabilmek adına daha fazla çaba harcamaktadırlar. Bu çabanın büyük bir bölümü ise sporda gerekli olan fiziksel kondisyonun geliştirilmesi için yapılan antrenmanlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bir tenis sporcusunun tüm beceri ve yeteneklerini sahada kullanabilmesi için iyi bir fiziksel hazırlığa ihtiyacı vardır (Özer, 2005). Tüm bu sebepler hem antrenörleri hem de sporcuları fiziksel egzersiz yapmaya daha fazla motive etmektedir. Ancak günümüzde birçok antrenörün sporcularını sıklıkla tek yönlü ve stabil çalıştırdıkları ve genellikle de treadmill üzerinde düz koşular veya kuvvet, güç ve dayanıklılığı arttırmaya yönelik makineler üzerinde çalışmalar yaptıkları dikkat çekmektedir. Bu şekilde tek yönlü ve sürekli yapılan çalışmalar ise zamanla birtakım problemleri beraberinde getirmektedir. Problemlerin ise uzun süreli küçük eklemeler üzerine yoğun yüklenmelere bağlı olduğu ve bunun sonucunda da sporcularda vücutta asimetrik büyümeler, postüral bozukluklar, aşırı çalışmaya bağlı sakatlıklar ve ağrılar olarak görüldüğü dikkat çekmektedir (Boyle, 2004; Cook, 2003). Ayrıca kas ve sinir sistemi üzerinde meydana gelen bu bozulmaların sporcuların günlük hayatlarını da olumsuz etkilediği bilinmektedir (Hammett & Hey, 2003; Avois vd., 2006; Boyas & Guevel, 2011; Hayes vd., 2012; Marshall vd., 2011; Akbaş vd., 2024). Sporcuların yaralanmasına neden olan değişkenlerin belirlenmesi ve bu hususta antrenörlere bilgi verilmesi performans açısından önemlidir (Ökmen ve Sarıkaya, 2023). Çünkü yaşam kalitesini etkileyen her bir sorun sporcuların performans gelişimlerini olumsuz etkiler ve toparlanma sürelerini de geciktirir (Kellmann, 2002). Sporda herhangi bir görevi yerine getirmek yalnızca güçlü, kuvvetli veya dayanıklı olmakla yeterli olmamakta aynı zamanda vücudun her bir kas veya eklem bağlantısını iyi kullanabilmek gerekmektedir.

Tek bir hatta veya bir grup yerel kasla çalışan hareketleri yapmak, hareketlerimizin yapılmasını zorlaştırır (Boyle, 2004; Cook, 2003; Cook, vd., 2010). Vücudumuzdaki pek çok kas günlük hayatımızda olduğu gibi spor veya aktivite sırasında da aynı şekilde çalışsa da egzersiz ve tempolu aktivelerde sırasında böyle çalışmaz ve birtakım problemler ortaya çıkabilir (Boyle, 2004). Bu tarz problemler ise çocuk sporcularda çok yaygındır. Aynı yük, birebir antrenman, vücudun sadece belirli bölgelerinin (sadece üst vücut, sadece alt vücut, sağ taraf vb.) antrenman yapması gibi sorunlar nedeniyle sporcuların vücudunda kas dengesizlikleri ortaya çıkmaktadır. Sporcuların günlük yaşamları ve spor aktivitelerinde ve benzer bazı durumlarda ciddi yaralanmalar ya da spor aktivitelerinin kesilmesi de söz konusu olabiliyor. Bu faktörler esas olarak zincir bağlantısının zayıflığından kaynaklanmaktadır (Cook, 2003; Cook, vd., 2010). Günlük faaliyetlerimiz ve özellikle de spor aktiviteleri, gücü yerden ellere veya elden ayağa aktarmamızı gerektirebilir. Bu tür hareket neredeyse tüm vücudu kapsar. Vücudumuzdaki agonist, antagonist ve sinerjistik kaslar, mükemmel hareket için belli bir hızda, yoğunlukta ve sırayla iletişim kurar ve kasılır. Kasılma sırasında görevlerini tam olarak yerine getiremeyen kaslar veya tendonlar vücutta zayıf bir halka oluşturur (Cook, 2003; Cook, vd., 2010). Kaslarımız bazen birbiriyle iletişimde (koordinasyon), bazen kasılmanın şiddetinde (kuvvet), bazen kasılma hızında (hız), bazen kasılma sisteminde (denge) ve bazen tüm bunları uzun bir zamana yaymada (dayanıklılık) sorunlar yaşayabilir. Bu tarz durumlarda becerinin gerekliliklerini yerine getirmek oldukça zor bir hale gelir. Bu nedenle antrenmanlarımızda kinetik zinciri tamamlayan hareketler, tüm vücudun koordinasyonu ve hedeflenen becerilerin simülasyonundan oluşan kombine antrenmanlar kullanmalıyız (Boyle, 2004; Cook, 2003; Cook, vd., 2010).

Bu nedenle teknomotorik özelliklerinde görevlerin yerine getirilmesi sırasında önemi unutulmamalıdır. Örneğin bir tenis sporcusunun forehand veya backhand vuruş için yalnızca o vuruşu güçlü bir şekilde gerçekleştirilmesi yeterli olmaz, topla buluşmak için oldukça iyi bir sezinlemeye vücut pozisyonunu ayarlamaya iyi bir reaksiyonla top ve raketi doğru zamanda buluşturmaya ve dengeli bir şekilde top raketten ayrılana kadar ritmik davranmaya ihtiyacı vardır. Tüm bu nedenlerle spor bilimi alanında son zamanlarda sadece kondisyonel öğelerin ve geleneksel yaklaşımlarla yapılan antrenmanların yeterli olmadığı güncel ve fonksiyonel tabanlı antrenman yaklaşımlarının mevcut yetersizliklere çözüm olduğu görüşü hakim olmaya başlamıştır (Boyle, 2004; Cook, 2003). Fonksiyonel hareketlilik, yalnızca teknik becerileri değil aynı zamanda oyun becerilerini geliştirmede önemli bir faktördür. Günlük yaşam aktivitelerini ve spor aktivitelerini sürdürebilmek için yaptığımız hazırlıkların sağlığımız adına güvenli ve enerji tüketimimiz açısından da ekonomik olması önemlidir (Yıldız vd., 2019). Bu bağlamda günlük yaşamımızda ihtiyaç duyduğumuz sportif performans bileşenleri oldukça önemlidir. Bu gereksinimler, insan vücudunun hareketleri için gerekli olan itme, çekme, bükme ve değişen seviyelerden oluşan hareket dünyasında güç, dayanıklılık, hız, esneklik, hareketlilik, çeviklik ve oyun zekası gibi motor becerileri içerir (Boyle, 2004; Cook, 2003; Cook, vd., 2010). Tüm bu bilgilerden hareketle mevcut araştırmamız, adölesan tenis sporcularına 8 hafta boyunca uygulanan fonksiyonel antrenmanların FMS, dinamik denge ve çeviklik değerleri üzerine etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmaya, Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tenis kulübü ve Adana Tenis Dağ ve Su Sporları kulübünde bulunan aktif en az 3 yıldır lisanslı tenis oynayan toplam 40 adölesan tenisçi kasıtlı örnekleme yöntemi kullanılarak dahil edildi. Katılımcılar 20 kontrol, 20 deney grubu olmak üzere 2 gruba ayrıldı. Araştırmanın birinci grubu olan kontrol grubu haftada 3 gün standart tenis antrenmanlarına katıldı, ikinci grup olan deney grubu ise haftada 3 gün standart tenis antrenmanlarına ek olarak haftada 3 gün, günde 60 dakika toplamda 8 hafta boyunca fonksiyonel tenis antrenmanlarına katıldı. Çalışmamız katılımcıların bağlı olduğu kulüplerin tenis kortları ve spor merkezleri içerisinde gerçekleştirildi. Verilerin elde edilmesinde hem deney ve hemde kontrol grubu katılımcılarının sakatlanma, yaralanma dereceleri arasındaki farkı görmek ve asimetrik farkları ortaya koymak amacıyla FMS test bataryası, ani yön değiştirme yeteneklerinin değerlendirilmesi amacı ile T Drill Çeviklik testi ve katılımcıların dinamik denge değerlerinin saptanması amacıyla da Y Denge testi ölçümleri yapıldı. Ön ölçümlerden sonra her iki gruba tekrar 8. hafta son testler

aynı sıra ile uygulanarak ölçüm ve eğitim süreci tamamlandı. Bu çalışma, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü Birimi tarafından (Proje No: HDP23S4) desteklenmiştir.

Araştırma Grubu: Araştırma modeli olarak kontrol gruplu ön test ve son test deney deseni kullanılmıştır. Araştırma grubu Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tenis kulübü ve Adana Tenis Dağ ve Su Sporları kulübünde bulunan aktif olarak 3 yıldır lisanslı tenis oynayan 19 kadın ve 21 erkek adölesan tenisçiden oluşturuldu.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Veriler araştırma protokolü çerçevesinde düzenli bir program dahilinde kronolojik olarak toplandı. Öncelikle gönüllülere araştırmanın amacı ve süreci ile ilgili bilgi verilmesi ardından kişisel bilgi formu ile ilgili bilgiler alındı ve ardından performans testleri de alınarak süreç tamamlandı. Her iki gruba da sıra ile uygulanan ölçüm süreci ve testlerin protokolleri aşağıda detaylı olarak verilmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Yaş, boy, kilo, cinsiyet, branş yaşı gibi bilgiler katılımcıya sorularak toplandı.

Antropometrik Ölçümler: Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bacak boyu uzunluğu, FMS skoru, dinamik denge (sağ-sol) ve çeviklik verileri bu aşamada toplandı.

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü: Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu Seca marka mekanik boy ve kilo ölçer tartı ile gerçekleştirilmiştir. Sporcular makinaya, çıplak ayakla veya çoraplı olarak çıktılar, anatomik pozisyonda cihaz üstündeki boy ölçüm terazisi (0,1 cm hassasiyetinde) ile ölçüldü. Vücut ağırlığı ise sporcuların üzerinde olabildiğince az ve hafif şekilde kıyafetle (0,1 kg hassasiyetinde) gerçekleştirildi (Yap, vd., 2000; Sarıkaya vd., 2023).

Bacak Boyu Uzunluğu Ölçümü: Uzun bacaklı kişilerin daha uzun mesafeye ulaşacağı varsayılarak bu dengesizliğin ortadan kaldırılması için düzeltilmiş bacak boyu alındı. Spina iliaca anterior superior'dan medial malleole olan mesafe mezura ile ölçülerek bacak boyu cm cinsinden kaydedildi (Shaffer vd., 2013). Düzeltilmiş bacak boyu hesaplaması için dinamik denge ölçümleri bölümünde alınan bacak uzunluğu formüle dahil edilerek hesaplamalar gerçekleştirildi. Detaylı hesaplama formülü aşağıda verilmiştir.

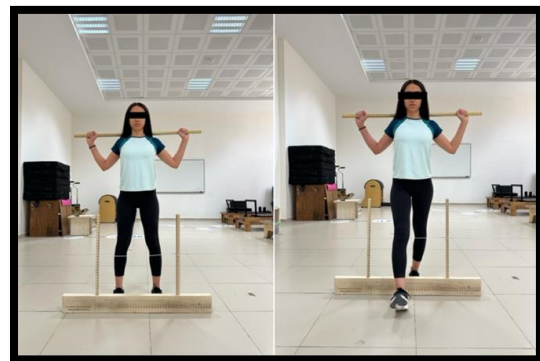
Fonksiyonel Hareket Taraması (FMS): FMS testi toplam 7 hareketten oluşmakla beraber bu hareketler şunlardır; Deep Squat (Derin Çömelme), Hurdle Step (Yüksek Adımlama), In-Line Lunge (Çapraz Adımlama), Shoulder Mobility (Omuz Hareketliliği), Active Straight Leg Raise (Aktif Düz Bacak Kaldırma), Trunk Stability Push Up (Gövde Stabilizasyonu), Rotary Stability (Rotasyon Stabilitesi). Belirtilen hareketlerden Shoulder Mobility (Omuz Hareketliliği), Trunk Stability Push Up (Gövde Stabilizasyonu) ve Rotary Stability (Rotasyon Stabilitesi) için Clearing Test olarak bilinen kontrol alanı da vardır (Dinç, 2015). FMS sistemindeki 7 hareket, çoğu spor branşa uygundur ve kas-iskelet yapısı hakkında bilgi verir (Chorba, vd., 2010; Bayrakdar & Kılınc Boz, 2020). Her bir hareket maksimum 3 puan, 7 hareket toplamda maksimum 21 puandan oluşmaktadır. Puanlandırma kriterleri ise, sporcu hareketi kusursuz doğrulukta yapıp herhangi bir ağrı hissetmiyorsa 3 puan alır. Eğer uygulanan harekette küçük eksikler var ve düzeltmeye ihtiyaç duyup, ağrı hissetmiyorsa 2 puan alır. Kişi hareketi uygulamayı başaramazsa 1 puanın sahibi olur. En önemli noktalardan birisi ise kişi hareketi kusurlu veya kusursuz uygulasa bile ağrı hissettiği an 0 puan alır. 7 hareketten ortaya çıkan toplam puan eğer 14'ün altındaysa sporcu daha fazla yaralanma risk taşımaktadır (Chorba, vd., 2010).



Şekil 1. Shoulder Mobility



Şekil 2. Deep Squat



Şekil 3. Hurdle Step



Şekil 4. In-Line Lunge



Şekil 5. Active Straight Leg Raise

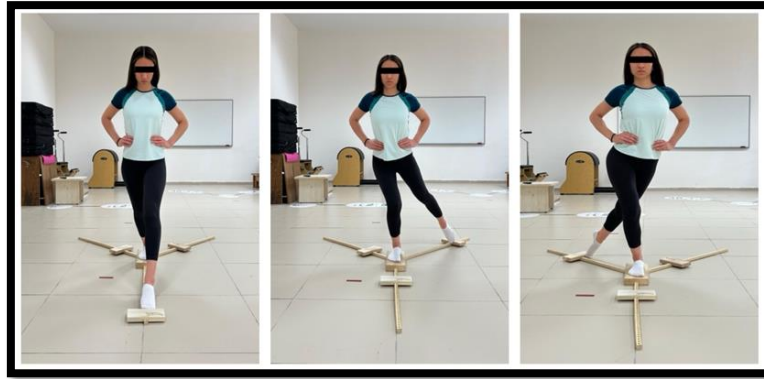


Şekil 6. Trunk Stability Push Up



Şekil 7. Rotary Stability

Dinamik Denge Ölçümleri: Geçerliliği ve güvenilirliği bulunan Y Balance testi (Ruffe vd., 2019; Plisky vd., 2021), bireyin hem alt hem de üst ekstremitelerinin değerlendirilmesine, yaralanmalarının tahmin edilmesine yardımcı olan bir saha uygulamasıdır (Hartley vd., 2018). Bu nedenle dinamik denge ölçümleri Y balance testi ile gerçekleştirildi. Dengeyi ölçmek için test uygulanmadan önce bireylere test hakkında kısa bir bilgi verilip öğrenme etkisini minimize etmek için 5-6 tekrarlı deneme yaptırıldı. Daha sonra sporcular test aletinin üzerine geldiler ve değerlendirilecek olan ayakla cihazın merkezindeki noktaya sıfır olacak biçimde konumlandırıldılar. Değerlendirilecek olan ayak mekanizma üzerinde konumlanıp dengesini sağlarken diğer ayak anterior, posteromedial ve posterolaterale uzanıp ulaşabildiği maksimum mesafeye kadar kutuyu itirmesi istendi. Aynı yönde toplam üç tekrar yapıldı ve elde edilen değerler cm olarak kayıt altına alındı. Denemelerde, birey dengesini bozduğunda, uzanma kutusunu ittiği anda kutu ile ayağının temasının kesildiğinde, sabit pozisyonda bulunan denge ayağının topuk bölümünün mekanizma ile teması kesildiğinde veya hareketin kontrollü olarak gerçekleştirilemediği durumlarda uygulamanın tekrarlanması istenildi. Üç başarılı ölçüm için en fazla altı tekrara izin verilmiştir.



Şekil 8. Y Balance (Denge) Testi

YBT Puanlama Analizi:

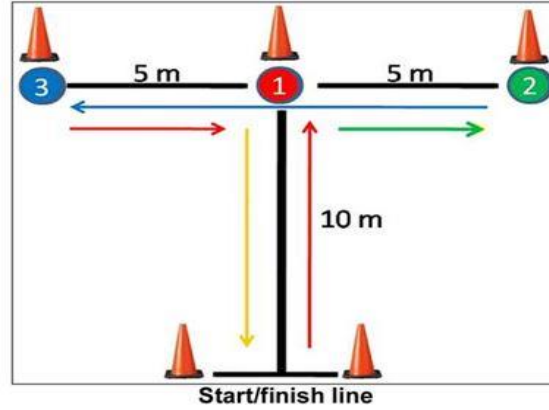
- Y-Denge Testi, bireyin her yönde ulaşabileceği mesafeyi santimetre cinsinden ölçer.
- Test, her bacak için üç erişim mesafesinin ortalaması hesaplanarak ve bunu bacak uzunluğuna bölerek puanlanır.
- Skor yüzde olarak ifade edilir; daha yüksek puanlar daha iyi dinamik denge ve nöromusküler kontrolü gösterir.
- Test tamamlandıktan ve tüm performanslar kaydedildikten sonra, test yöneticisi aşağıdaki üç denklemden herhangi birini veya tamamını kullanarak sporcunun YBT performans puanlarını hesaplayabilir:

$$\text{Mutlak erişim mesafesi (cm)} = (\text{Erişim 1} + \text{Erişim 2} + \text{Erişim 3}) / 3$$

$$\text{Göreceli (normalleştirilmiş) erişim mesafesi (\%)} = \text{Mutlak erişim mesafesi} / \text{bacak uzunluğu} * 100$$

$$\text{Bileşik erişim mesafesi (\%)} = 3 \text{ erişim yönünün toplamı} / \text{uzuv uzunluğunun 3 katı} * 100 \text{ (Plisky vd., 2006).}$$

Çeviklik Testi (T Drill): T Testinde rotayı hazırlamak için 5 koni aşağıda Şekil 3'te gösterildiği gibi yerleştirildi. Başlangıç komutu verildiğinde sporcu "Start/finish bölgesinden" teste başlar, doğrudan "Kırmızı" alana düz bir koşu yapar ve sağ eliyle "1" numaralı koniye dokunur. Daha sonra sağ taraftaki "yeşil" koniye doğru koşar ve sağ eliyle "2 numaralı" koniye dokunur, ardından sol tarafa koşar ve sol eliyle "Mavi" koniye dokunur. Daha sonra tekrar ortadaki "Kırmızı" koniye doğru koşar ve sağ eliyle ona dokunuyor, ardından "Start/finish bölgesine" geri geri koşar ve sporcu bitiş çizgisine ulaştığında kronometre durdurularak test tamamlandı. Bu çalışmada sporcular tam dinlenmeyle (100 vuruş/dakika) 3 tekrar gerçekleştirdiler. En iyi uygulama süresi kaydedildi (Pauole vd., 2000).



Şekil 9. Çeviklik T testi (Raya vd., 2013)

Fonksiyonel Antrenmanlar: Fonksiyonel antrenmanlar yalnızca deney grubu sporcularına tenis antrenmanları dışında kalan ve ard arda gelmeyen 3 gün, 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Antrenman programının sporcuların ön testler sonucunda tespit edilen asimetrisinin giderilerek sağ ve sol farkını ortadan kaldırarak kinetik zinciri tamamlayıcı hareketlerden oluşturulmuştur. Tercih edilen hareketler özellikle tenis sporunda teknik becerilerin uygulanması sırasında ihtiyaç duyulan kinetik zinciri destekleyen kas ve kas gruplarına yönelik itme, çekme, yönelme, kalkma, çömelme, sıçrama ve rotasyon gibi egzersizlerden oluşmaktadır (Yıldız vd., 2019). Antrenman içeriği ve detayları aşağıda Şekil 4'te verilmiştir.

1 ve 4. Hafta Fonksiyonel Antrenman Programı					5 ve 8. Hafta Fonksiyonel Antrenman Programı				
1. Squat					1. MedBall Squat Jump				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
2. Mountain Climber From Incline					2. Lateral MedBall Throw				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	1dk	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
3. Dead Bug					3. Curl Up MedBall Throw				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
4. Half Kneeling Rotation With Dowel					4. Leg Raise Core Engagement With FMT				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
5. Hip Hinge Single Leg With Dowel					5. Resistance Band with Forehand				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
6. Push Up					6. Resistance Band with Backhand				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
7. Rotary Stability					7. MedBall with Forehand				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	3	8-12	1:2	%80	3
8. Plank with Rotary					8. MedBall with Backhand				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	1 dk	1:1	%70	3	3	1 dk	1:2	%80	3
9. DeadLift Double Leg					9. Pull Up-Down with Resistance Bands				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
3	8-12	1:1	%70	3	2	4-6	1:2	%80	3
10. Rolling Upper Body and Brettzel					10. Rolling Upper Body and Brettzel				
Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)	Set	Tekrar	Dinlenme	Şiddet	Sıklık(Gün)
2	8-10	1:1	%70	3	2	8-10	1:2	%80	3

Şekil 10. Deney Grubu Fonksiyonel Antrenman Programı

Tenis Antrenmanları: Tenis antrenmanları hem deney hemde kontrol grubu sporcularına ard arda gelmeyen 3 gün, 8 hafta boyunca ortak bir program olarak uygulanmıştır. 10 dk genel ve 5 dakika özel ısınmadan sonra tenise özgü ana evreye geçilmiştir. Ortalama %60-80 yoğunlukta 1 dakika 3 set boyunca ve 2:1 dinlenme presibi ile antrenör tarafından; Forehand kaçara, backhand kaçara, forehand uçara, backhand uçara, servis, smaç ve return vuruş becerileri için top beslemesi yapılmış ardından karşılıklı paralel forehand kaçara, paralel backhand kaçara, çapraz forehand kaçara, çapraz backhand kaçara vuruşlarla ralli yapılmıştır. Son olarak tek set 5 dakikalık karşılıklı mini maç yapılarak ana evre tamamlanmış ve 10 dakikalık soğuma evresinin ardından antrenman bitirilmiştir (Yıldız vd., 2019).

Verilerin Analizi: Araştırma verilerinin analizi IBM Statistics (SPSS, sürüm 22.0, NY) paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik analizleri Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde elde edilen puanların ± 2 arasında normal dağılım standartlarında olduğu kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Bu bulgular ışığında verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek, bağımlı gruplarda eşleştirilmiş T testi kullanılmıştır. Gruplar arası analizler için ise bağımsız gruplarda T testi kullanılmıştır. Veriler, ortalama ve standart sapma ($\bar{x} \pm ss$) olarak ifade edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Etik Kurul İzni: Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Nevşehir Hacı Bektaş veli Üniversitesi Etik Kurulundan (Tarih: 15.09.2023, Karar no: 2023/02) onay alınarak bu çalışmanın yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin ortalama ve standart sapma puanları

Değişkenler	n	\bar{x}	Ss.
Yaş (yıl)	40	12,43	0,96
Boy (cm)	40	1,46	0,03
Kilo (kg)	40	39,08	3,19
BKİ (kg/boy ²)	40	18,35	1,08
Spor Yaşı (yıl)	40	3,50	0,51
Bacak Boyu (cm)	40	73,68	3,73

Tablo 1’de katılımcıların tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde yaşları $12,43 \pm 0,96$ yıl, boyları $1,46 \pm 0,03$ cm, vücut ağırlıkları $39,08 \pm 3,19$ kg, Beden kitle indeksleri $18,35 \pm 1,08$ kg/cm², spor yaşları $3,50 \pm 0,51$ yıl ve bacak boyu uzunlukları $73,68 \pm 3,73$ cm olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubu demografik özelliklerinin ortalama ve standart sapma puanları ve bu değerlerin T Testi analiz sonuçları

Değişkenler	Deney Grubu (n=20)	Kontrol Grubu (n=20)	p
Yaş (yıl)	$12,65 \pm 0,93$	$12,20 \pm 0,95$,139
Boy (cm)	$1,47 \pm 0,03$	$1,46 \pm 0,03$,120
Kilo (kg)	$39,45 \pm 3,47$	$38,70 \pm 2,92$,464
BKİ (kg/boy ²)	$18,48 \pm 1,15$	$18,22 \pm 1,01$,445
Spor Yaşı (yıl)	$3,60 \pm 0,50$	$3,40 \pm 0,50$,216
Bacak Boyu (cm)	$73,75 \pm 3,64$	$73,60 \pm 3,91$,901

Tablo 2’den elde edilen gruplar arası ön test verilerine baktığımızda her iki grupta da boy, kilo, yaş, spor yaşı ve bacak boyu değerleri açısından gruplar arası anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p > 0,05$). Bu durum grupların demografik özellikler açısından homojen dağıldığını göstermektedir.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu ön test ortalama ve standart sapma puanları ve bu değerlerin T Testi analiz sonuçları

Değişkenler	Deney Grubu (n=20)	Kontrol Grubu (n=20)	p
FMS (puan)	$14,80 \pm 1,82$	$14,85 \pm 2,48$,942
Dinamik Sol Denge (cm)	$85,06 \pm 11,50$	$82,25 \pm 10,61$,956
Dinamik Sağ Denge (cm)	$85,38 \pm 9,04$	$85,13 \pm 8,85$,932
Çeviklik (sn)	$13,40 \pm 0,36$	$13,56 \pm 0,53$,291

Tablo 3’ten elde edilen ön test performans değerlerine baktığımızda her iki grupta da FMS puanı, dinamik sol-sağ denge ve çeviklik değerleri açısından gruplar arası anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p > 0,05$). Bu durum grupların performans parametreleri açısından da homojen dağıldığını göstermektedir.

Tablo 4. Deney ve kontrol grubu son test ortalama ve standart sapma puanları ve bu değerlerin T Testi analiz sonuçları

Değişkenler	Deney Grubu (n=20)	Kontrol Grubu (n=20)	p
FMS (puan)	$18,05 \pm ,61$	$14,80 \pm 1,82$,000**
Dinamik Sol Denge (cm)	$101,91 \pm 6,35$	$85,75 \pm 5,79$,000**
Dinamik Sağ Denge (cm)	$101,93 \pm 5,21$	$85,77 \pm 7,15$,000**
Çeviklik (sn)	$12,70 \pm 0,47$	$13,37 \pm 0,43$,000**

** $p < 0,01$

Tablo 4’ten elde edilen son test performans değerlerine baktığımızda FMS puanı, dinamik sol-sağ denge ve çeviklik değerlerinde deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi ($p < 0,05$).

Tablo 5. Katılımcı grupların ön test ve son test performans parametreleri karşılaştırma analiz sonuçları

Değişkenler	Test	Deney Grubu (n=20)			Kontrol Grubu (n=20)		
		\bar{x}	Ss.	p	\bar{x}	Ss.	p
FMS (puan)	Ön Test	14,80	1,82	,000**	14,85	2,48	,867
	Son Test	18,05	0,61		14,80	1,82	
Dinamik Sol Denge (cm)	Ön Test	85,06	11,50	,000**	85,25	10,61	,746
	Son Test	101,91	6,35		85,75	5,79	
Dinamik Sağ Denge (cm)	Ön Test	85,38	9,04	,000**	85,13	8,85	,628
	Son Test	101,93	5,21		85,77	7,15	
Çeviklik (sn)	Ön Test	13,40	0,36	,000**	13,56	0,53	,084
	Son Test	12,70	0,47		13,37	0,43	

** $p<0,01$

Tablo 5'ten elde edilen grup içi ön test-son test performans değerlerinin karşılaştırma verilerine baktığımızda deney grubu FMS puanı, dinamik sol-sağ denge ve çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Kontrol grubu performans değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Deney grubu katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ön test ve son test performans parametreleri karşılaştırma analiz sonuçları

Değişkenler	Test	Erkek (n=10)			Kadın (n=10)		
		\bar{x}	Ss.	p	\bar{x}	Ss.	p
FMS (puan)	Ön Test	15,90	1,60	,002*	13,70	1,34	,000**
	Son Test	18,00	0,67		18,10	0,57	
Dinamik Sol Denge (cm)	Ön Test	87,06	6,50	,000**	83,07	15,10	,001*
	Son Test	101,61	7,11		102,22	5,87	
Dinamik Sağ Denge (cm)	Ön Test	85,99	7,13	,000**	84,77	11,00	,000**
	Son Test	101,01	3,83		102,86	6,39	
Çeviklik (sn)	Ön Test	13,49	0,34	,000**	13,32	0,37	,007*
	Son Test	12,81	0,29		12,60	0,59	

** $p<0,01$

Tablo 6'dan elde edilen deney grubu grup içi ön test-son test performans değerlerinin karşılaştırma verilerine baktığımızda FMS puanı, dinamik sol-sağ denge ve çeviklik değerlerinde hem kadın hem de erkek katılımcılar açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Tablo 7. Kontrol grubu katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ön test ve son test performans parametreleri karşılaştırma analiz sonuçları

Değişkenler	Test	Erkek (n=11)			Kadın (n=9)		
		\bar{x}	Ss.	p	\bar{x}	Ss.	p
FMS (puan)	Ön Test	15,45	2,21	,617	14,11	2,71	,834
	Son Test	15,27	1,90		14,22	1,64	
Dinamik Sol Denge (cm)	Ön Test	86,23	8,43	,729	84,06	13,25	,591
	Son Test	85,76	6,10		85,73	5,76	
Dinamik Sağ Denge (cm)	Ön Test	86,32	8,69	,887	83,68	9,35	,127
	Son Test	86,00	5,79		85,49	8,90	
Çeviklik (sn)	Ön Test	13,63	0,59	,217	13,47	0,47	,264
	Son Test	13,42	0,49		13,30	0,36	

** $p<0,01$

Tablo 7'den elde edilen kontrol grubu grup içi ön test-son test performans değerlerinin karşılaştırma verilerine baktığımızda FMS puanı, dinamik sol-sağ denge ve çeviklik değerlerinde hem kadın hem de erkek katılımcılar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmayla, adölesan tenisçilere uygulanan fonksiyonel antrenmanların FMS puanı, dinamik denge ve çeviklik üzerine etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarımızdan hareketle, tenis antrenmanlarına ek olarak haftada üç gün uygulanan fonksiyonel antrenmanların, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda FMS puanları, dinamik denge (sağ-sol) ve çeviklik değerlerinde anlamlı iyileşmeler olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ön test verilerine baktığımızda hem deney grubu hem de kontrol grubu katılımcılarının demografik özellikleri ve FMS skoru, dinamik sol-sağ denge ve çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bu durum grupların hem demografik hem de performans parametreleri açısından homojen olarak dağıldığını göstermektedir, bu da çalışmanın iç geçerliliğini artırmaktadır.

Tenisçilerin son test performans değerlerini karşılaştırdığımızda FMS puanları, dinamik denge (sol ve sağ bacak) ve çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Son test verilerine göre 8 hafta boyunca uygulanan fonksiyonel antrenmanlar sonrasında performans değerlerinin tamamında kontrol grubuna oranla deney grubu katılımcılarında daha fazla gelişim olduğu tespit edilmiştir. Grup içi analizlerde, ön test-son test performans değerleri karşılaştırıldığında FMS puanları, dinamik denge (sol ve sağ bacak) ve çeviklik değerlerinde deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kontrol grubu performans değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Boyle (2004) ve Cook vd., (2010) tarafından yapılan benzer çalışmalar da fonksiyonel antrenmanların spor performansını artırma potansiyelini desteklemektedir.

Hem grup içi hem de gruplararası karşılaştırma sonuçlarında 8 hafta boyunca tenis antrenmanlarına ek olarak hafta 3 gün fonksiyonel antrenmanlara katılan deney grubu sporcuların bütün performans değerlerinde kontrol grubuna oranla anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu farklılığın ise fonksiyonel hareketlilik antrenmanların yalnızca teknik yapılan çalışmalara oranla daha fazla kas/ler için gerekli koordinasyon, hareketlilik, esneklik gibi hassas özellikleri de içerisinde barındırmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Benzer bir çalışma olarak Yıldız vd., 2019 yılında yaş ortalamaları $9,68\pm 0,77$ yıl olan toplam 28 erkek tenis sporcusu ile fonksiyonel ve geleneksel antrenman yöntemlerinin sporcuların atletik performansları üzerine etkilerini araştırdıkları çalışmalarında Fonksiyonel hareketlilik grubu (deney) sporcuların sezon sonu (8 hafta) verilerinde hem kontrol grubu hemde geleneksel antrenman yapan sporculara oranla çeviklik ve FMS skorlarında deney grubu lehine farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Chang vd., (2020), FMS ve Yıldız Denge Test'inin (SEBT) yaralanma riskini öngörme ve performans değerlendirmedeki geçerliliği incelenmiştir. Çalışma, FMS'nin belirli hareket kalıplarını değerlendirmede etkili olduğunu ancak her iki testin de birleşik kullanımının daha kapsamlı bir değerlendirme sağlayabileceğini öne sürmektedir. Bu çalışmamızda fonksiyonel antrenmanların etkisinin yalnızca yaralanma riskini azaltmakla kalmayıp aynı zamanda genel performansı da iyileştirebileceğini düşündürmektedir. Diğer bir çalışmada ise Armstrong & Greig'in (2018) yaptığı FMS ve Yıldız Denge Test'inin sportif performans üzerindeki etkilerini incelemiş ve bu testlerin sporcuların çeviklik performansını öngörmedeki rolünü vurgulamıştır. Bu çalışma, özellikle FMS'nin çeviklik performansını öngörmeye etkili olduğunu ve belirli FMS bileşenlerinin (örneğin, in-line lunge) bu performansın önemli bir göstergesi olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmamızda deney grubunun FMS skorlarındaki artışın performans iyileştirmeleriyle de ilişkilendirilebileceği bu bulgularla desteklenmektedir. Mevcut çalışmamız sonuçlarında deney grubu sporcularında 8 hafta uygulanan fonksiyonel antrenmanlar sonucunda FMS puanının yükseldiği görülmüştür. Bu durumu, Bonazza vd., (2016) yaptığı inceleme ve meta analiz çalışmasında yer alan bulgularla destekleyebiliriz. Bu çalışmada, FMS'nin 14 puan eşiği kullanılarak yaralanma riskini öngörebildiği ve bu eşik değerinin altındaki puanlara sahip kişilerin yaralanma olasılığının anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir. Özellikle, FMS skorunun 14'ün altında olan kişilerin yaralanma olasılığının 2,74 kat daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Bonazza vd., 2016). Bu bulgu, araştırmamız deney grubunun FMS antrenmanları sonrası ortalama skorlarının anlamlı bir şekilde artmasının önemini vurgulamaktadır. Deney grubunda FMS skorunun 14,80'den 18,05'e yükselmesi, yaralanma riskinin azaldığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise böyle bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgulara fonksiyonel antrenmanların etkinliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularımız, fonksiyonel hareketlilik antrenmanlarının en belirgin özelliğinin, sporcularda hedeflenen hareketin uygulanabilirliğini sağlamak veya bu durumu kolaylaştırmak olduğunu göstermektedir. Fonksiyonellik spor branşının ihtiyacı olan becerilerin daha basit uygulanabilmesini veya günlük yaşamda hedeflenen becerilerin gerçekleştirilmesini destekleyen bir yapıya sahiptir (Boyle, 2004; Cook vd., 2010). Bu durum, hareketi gerçekleştiren tüm kas ve eklemleri kullanarak antrenman yapmaktan kaynaklanmaktadır. Fonksiyonel antrenmanlar, sadece kas kuvveti ve gücüne katkı da bulunmaz, aynı zamanda hareketin uygulanması esnasında gerekli olan hareketlilik (koordinasyon), esneklik, propriyosepsiyon ve denge gibi hassas özellikleri de geliştirir (Boyle, 2004; Cook vd., 2010). FMS testi ile bu özelliklerin tamamı takip edilebilmektedir (Cook vd., 2010). Fonksiyonel antrenman yaklaşımında en belirgin konulardan bir tanesi vücudun atletik yapısının dengeli gelişimidir (Boyle, 2004; Cook vd., 2010). Literatürde birçok çalışma, kuvvet, sürat ve esnekliğin çok yönlü ve dengeli gelişiminin, yapılan çeviklik antrenmanlarında anlamlı bir ilerleme sağlayabileceğini vurgulamaktadır (Muratlı, 2010; Reid, vd., 2003; Cook, 2003).

Ayrıca çalışmamızda, FMS antrenmanlarının deney grubunda yaralanma riskini azaltmada ve performansı iyileştirmede etkili olduğunu gözlemledik. Bununla birlikte, cinsiyet farklılıklarının FMS skorları ve atletik performans üzerindeki etkileri de önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Deney grubu cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler de her iki cinsiyetin de fonksiyonel antrenmanlar sonucunda toplam FMS skorunda benzer şekilde yararlandığını göstermektedir. Kontrol grubu cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde ise istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa ($p<0,05$) rastlanmamıştır. Benzer bir çalışma olarak Thomas vd., (2022) yaptıkları çalışmada, kadın tenisçilerin in-line lunge (IL) ve active straight-leg raise (ASLR) testlerinde erkeklerden daha yüksek performans sergilediğini, ancak trunk stability push-up (TSP) testinde erkeklerin kadınlardan daha iyi olduğunu göstermiştir. Genel FMS skorları açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, çalışmamızda gözlemlediğimiz performans farklılıklarının cinsiyet temelli olabileceğini ve fonksiyonel antrenmanların kadın ve erkek sporcular üzerindeki farklı etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir. Bu çalışmalar, FMS'nin cinsiyet temelli performans farklılıklarını dikkate alarak uygulanmasının önemini vurgulamaktadır. Çalışmamızın bulguları, literatürdeki bu bulgularla desteklenmektedir ve FMS antrenmanlarının sporcuların güvenliği ve performansı için önemli bir bileşen olarak dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmaktadır. Bu çalışmada, adölesan tenisçilere 8 hafta boyunca uygulanan fonksiyonel antrenmanların FMS skoru, dinamik denge (sağ-sol) ve çeviklik üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularımız, haftada üç gün tenis

antrenmanlarına ek olarak yapılan fonksiyonel antrenmanların, kontrol grubuna kıyasla katılımcıların FMS puanları, dinamik denge puanları ve çeviklik değerlerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Bu sonuçlar, fonksiyonel antrenmanların tenis performansını artırma potansiyeline sahip olduğunu desteklemektedir. Literatürdeki diğer benzer çalışmalarla uyumlu olarak, bu antrenman metodolojisinin hareketin koordinasyonu, esnekliği ve dengesi gibi temel performans unsurlarını geliştirmede etkili olduğu görülmektedir (Boyle, 2004; Cook vd., 2010).

Sonuç olarak, FMS puanı 14.80'den 18.05'e yükselmiş, dinamik denge ve çeviklik skorlarında da belirgin bir şekilde deney grubu lehine iyileşmeler tespit edilmiştir. Fonksiyonel antrenmanların adölesan tenisçilerin vücut dengesini ve hareket kabiliyetini artırdığı, bu sayede performanslarını ve genel atletik sağlıklarını geliştirdiği görülmektedir. Fonksiyonel antrenmanların, özellikle alt ekstremitte yaralanmalarını azaltma potansiyeli ile tenis gibi asimetrik spor dallarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu sonuçlar, fonksiyonel hareketlilik antrenmanlarının adölesan tenisçilerin performanslarını artırmada ve yaralanma risklerini azaltmada önemli bir rol oynadığını, sporcuların tenis ve fiziksel antrenman rutinlerine fonksiyonel antrenmanların da eklenmesinin etkili bir antrenman stratejisi olabileceğini düşündürmektedir.

Öneriler: Bu çalışmanın sonuçları, adölesan tenisçilerde FMS antrenmanlarının denge ve çeviklik üzerine olumlu etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda,

- Gelecekteki araştırmaların daha geniş katılımcı grupları üzerinde gerçekleştirilmesi, antrenman sürelerinin ve içeriğinin optimize edilmesi ve farklı spor dallarındaki etkilerin incelenmesi önerilmektedir.
- Ayrıca, FMS ve benzeri değerlendirme yöntemlerinin, sporcuların performansını izleme ve iyileştirme sürecinde daha yaygın olarak kullanılmasının, sporcunun bireysel ihtiyaçlarına yönelik ve özelleştirilmiş antrenman programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.
- Bu tür bir yaklaşım, adölesan sporcuların genel atletik performansını artırmak ve sakatlanma riskini en aza indirmek amacıyla önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.
- Spor bilimciler ve antrenörler, bu bulgular doğrultusunda FMS antrenmanlarını mevcut antrenman programlarına entegre ederek, sporcu gelişimini daha kapsamlı bir şekilde destekleyebilirler.

Kaynaklar

- Akbaş, D., Tunçer, Y., Avcı, P., Bayraktar, I., & Bayrakdar, A. (2024). Tenisçilerde pliometrik antrenmanın dikey sıçrama performansı üzerine etkisi. *Research in Sports Science*, 14(1), 1-6. <https://doi.org/10.5152/rss.2024.24002>
- Armstrong, R., & Greig, M. (2018). The Functional Movement Screen and modified Star Excursion Balance Test as predictors of T-test agility performance in university rugby union and netball players. *Physical Therapy in Sport*, 31, 15-21. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2018.01.003>.
- Avois, L., Robinson, N., Saudan, C., Baume, N., Mangin, P., & Saugy, M. (2006). Central Nervous System Stimulants and Sport Practice. [Review]. *Br J Sports Med*, 40 Suppl 1, i16-20. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.027557>
- Bayrakdar A, Kılın H, Boz P. 2020. The effect of functional movement screen and lower extremity training on hamstring/quadriceps ratio in football players. *Physical Education of Students* 2(24):80-85. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0202>
- Beckham, S.G., & Harper, M. (2010). Functional Training Fad or Here to Stay? *Acsm Health & Fitness Journal*, 14(6), 24-30. <https://doi.org/10.1249/Fit.0b013e3181f8b3b7>
- Boyas, S., & Guevel, A. (2011). Neuromuscular Fatigue in Healthy Muscle: Underlying Factors and Adaptation Mechanisms. [Review]. *Ann Phys Rehabil Med*, 54(2), 88-108. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2011.01.00>
- Boyle, M. (2004). *Functional Training for Sports*. Human Kinetics, USA.
- Bonazza, N.A., Smuin, D., Onks, C.A., Silvis, M.L., & Dhawan, A. (2017). Reliability, validity, and injury predictive value of the functional movement screen: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of sports medicine*, 45(3), 725-732. <https://doi.org/10.1177/0363546516641937>.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Chang, W.D., Chou, L.W., Chang, N.J., & Chen, S. (2020). Comparison of functional movement screen, star excursion balance test, and physical fitness in junior athletes with different sports injury risk. *BioMed research international*, (1), 8690540. <https://doi.org/10.1155/2020/8690540>
- Cook, G. (2003). *Athletic Body in Balance*. Human Kinetics, USA.
- Cook, G., Burton, L., & Torine, J. (2010). *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies*.
- Chorba, R.S., Chorba, D.J., Bouillon, L.E., Overmyer, C.A., & Landis, J.A., (2010). Use of a Functional Movement Screening Tool to Determine Injury Risk in Female Collegiate Athletes. *N Am J Sports Phys Ther*, 5(2): 47-54.
- Dinç E. (2015). *Profesyonelliğe Aday Sporcularda Özel Egzersiz Planlamasının Total FMS Skorlarına ve Yaralanmalardan Korunmaya Etkisi*, Doktora Tezi, İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Spor Hekimliği, İstanbul.
- Hartley, E.M., Hoch, M.C., & Boling, M.C. (2018). Y-Balance Test Performance and BMI are Associated with Ankle Sprain Injury in Collegiate Male Athletes. *J Sci Med Sport*, 21(7), 676-680. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.014>
- Hammett, J.B., & Hey, W.T. (2003). Neuromuscular Adaptation to Short-Term (4 Weeks) Ballistic Training in Trained High School Athletes. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial]. *J Strength Cond Res*, 17(3), 556-560.
- Hayes, B.T., Harter, R.A., Widrick, J.J., Williams, D.P., Hoffman, M.A., & Hicks-Little, C.A. (2012). Lack of Neuromuscular Origins of Adaptation After a Long-Term Stretching Program. *Journal of Sport Rehabilitation*, 21(2), 99-106.

- Kellmann, M. (2002). *Enhancing Recovery*. Human Kinetics. USA.
- Marshall, P.W., McEwen, M., & Robbins, D.W. (2011). Strength and Neuromuscular Adaptation Following One, Four, and Eight Sets of High Intensity Resistance Exercise in Trained Males. [Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Eur J Appl Physiol*, 111(12), 3007-3016. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1944-x>
- Muratlı, S. (2010). *Kuvvet Antrenman Programlarının Tasarlanması*. In N. Mazıciöğlü (Ed.), *Personel Fitness Trainer* (315-339):. Scala Matbaacılık, Türkiye.
- Ökmen, M.Ş., Sarıkaya, M. (2023). Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *USEAB Dergisi*, (9):2,38-48. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1287952>
- Özer, K.M. (2005). *Fiziksel Uygunluk* (2.ed.). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Pauole K, Madole K, & Garhammer J, (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility Leg Power and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *J of Strength and Conditioning Research*, 14(4): 443-450.
- Pearson, A., & SAQ International. (2006). *SAQ Tennis: Training and Conditioning for Tennis*. A. & C. Black, London.
- Plisky, P.J., Rauh, M.J., Kaminski, T.W., & Underwood, F.B. (2006). Star Excursion Balance Test as A Predictor of Lower Extremity Injury in High School Basketball Players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36(12), 911-919. <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.2244>
- Plisky, P., Schwartkopf-Phifer, K., Huebner, B., Garner, M.B., & Bullock, G. (2021). Systematic Review and Meta-Analysis of the Y-Balance Test Lower Quarter: Reliability, Discriminant Validity, and Predictive Validity. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(5), 1190-1209. <https://doi.org/10.26603/001c.27634>.
- Raya, M.A., Gailey, R.S., Gaunard, I.A., Jayne, D.M., Campbell, S.M., Gagne, E., & Tucker, C. (2013). Comparison of Three Agility Tests with Male Servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *J Rehabil Res Dev*, 50(7), 951-960.
- Reid, M., Quinn, A., Crespo, M., & International Tennis Federation. (2003). *Strength and Conditioning for Tennis*, International Tennis Federation Printing, London.
- Roetert, P., & Ellenbecker, T. (1998). Strength Training. In Complete Conditioning for Tennis Champaign, IL: *J Hum Kinet*, 63-65.
- Ruffe, N.J., Sorce, S.R., Rosenthal, M.D., & Rauh, M.J. (2019). Lower Quarter and Upper Quarter Y Balance Tests as Predictors of Running-Related Injuries in High School Cross-Country Runners. *Int J Sports Phys Ther*, 14(5), 695- 706.
- Sanchez-Munoz, C., Sanz, D., & Zabala, M. (2007). Anthropometric Characteristics, Body Composition and Somatotype of Elite Junior Tennis Players. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11). Doi: Artn 793 <https://doi.org/10.1136/Bjism.2007.037119>
- Sarıkaya, M., Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., Avcı, P., & Bayrakdar, A. (2023). Basketbolcularda Statik Isınma Egzersizlerinin Dikey Sıçrama ve Denge Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 378-385. <https://doi.org/10.22282/tojras.1291818>
- Shaffer, S.W., Teyhen, D.S., Lorenson, C.L., Warren, R.L., Koreerat, C.M., & Straseske, C.A. (2013). Y-Balance Test: a Reliability Study Involving Multiple Raters. *Mil Med*. 178(11):1264-70. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00222>
- Thomas, K.S., Holmes, L., & Wolf, D.L. (2022). Gender differences in functional movement screening scores in men's and women's collegiate tennis. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (Vol. 16, No. 1, p. 333).
- Yap, C.W., Brown, L.E., & Woodman, G. (2000). Development of Speed, Agility, and Quickness for the Female Soccer Athlete. *Strength and Conditioning Journal*. 22(1):9-12.
- Yıldız, S., Pınar, S., & Gelen, E. (2019). Effects of 8-Week Functional vs. Traditional Training on Athletic Performance and Functional Movement on Prepubertal Tennis Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(3), 651-661.

Beden, Zihin ve Toplum: Egzersiz Katılımcılarında Bedeni Beğenme, Sosyal Bağlılık ve Mutluluk İlişkisi

Body, Mind and Community: Relationship Between Body Appreciation, Social Connectedness, and Happiness in Exercise Participants

**Feyza Meryem Kara¹, Rabia Dumay², Sümeyye Topçuoğlu³, Serpil Evlice⁴

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, feyzameryemkara@gmail.com, 0000-0001-9886-4947

² Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rabiadmy@gmail.com, 0009-0005-3139-8108

³ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, topcuoglus667@gmail.com, 0009-0004-2002-244X

⁴ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, serpil.4629@gmail.com, 0009-0007-3180-8634

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, egzersiz katılımcılarının bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırma grubu, ölçüt örnekleme metodu kullanılarak ve gönüllülük esasına göre seçilen toplam 481 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcılar 18 ila 65 yaşları arasında ve en az 3 ay boyunca haftada en az 2 gün düzenli olarak egzersiz yapmaktadır. Araştırmada "Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ; Anlı ve diğ., 2015)", "Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ; Duru, 2007) ve "Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KS; Doğan ve Çötök, 2011)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve regresyon testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre yapılan t-test sonuçlarına göre, "BBÖ", "SBÖ" ve "OMÖ-KS" de ortalama puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. MANOVA sonuçlarına göre ise "BBÖ", "SBÖ" ve "OMÖ-KS" de yaş ve haftalık egzersiz süresi değişkenlerinin temel etkisinin anlamlı olduğu rapor edilmiştir. T-test sonuçlarına göre, çalışma durumu değişkeninin tüm ölçeklerde ortalama puanlarda istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Regresyon analizlerine göre, bedeni beğenmenin, sosyal bağlılığı ve mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bedeni beğenme algısının mutluluğu ve sosyal bağlantıları teşvik etmede önemli bir duygu durumu olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bedeni beğenme, Sosyal Bağlılık, Mutluluk.

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine exercise participants' body appreciate, social connectedness and happiness levels according to some variables and to test the relationship between these three variables. The research group consisted of a total of 481 participants, selected on a voluntary basis and using criterion sampling. The participants were aged between 18 and 65 years and exercised regularly at least 2 days a week for at least 3 months. In the study, "Body Appreciate Scale (BAS; Anlı et al., 2015)", "Social Connectedness Scale (SCS; Duru, 2007) and "Oxford Happiness Scale-Short Form (OHS-SF; Doğan & Çötök, 2011)" were used as data collection tools. Descriptive statistics, MANOVA, t-test and regression tests were used to analyse the data. According to the results of the t-test conducted according to gender, no statistically significant difference was found in the mean scores of "BAS", "SCS" and "OHS-SF". According to the results of MANOVA, it was reported that the main effect of age and weekly exercise frequency variables were statistically significant in "BAS", "SCS" and "OHS-SF". According to the t-test results, it was found that the working status variable was statistically significant in mean scores in all scales. According to regression analyses, body appreciation predicted social connectedness and happiness. As a result, it can be said that perception of body appreciation is an important emotional state in promoting happiness and social connectedness.

Keywords: Body appreciation, Social Connectedness, Happiness.

Citation: Kara, F.M., Dumay, R., Topçuoğlu, S., & Evlice, S. (2024). Beden, Zihin ve Toplum: Egzersiz Katılımcılarında Bedeni Beğenme, Sosyal Bağlılık ve Mutluluk İlişkisi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 272-277.

Gönderme Tarihi/Received Date:
29.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
13.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1507095>

*Corresponding author:
feyzameryemkara@gmail.com

GİRİŞ

Postmodern zamanlar, sağlık anlayışı beslenme, spor, stresle baş etme, vb. durumları ön plana alan bir devir olarak nitelendirilebilir. Yaşam biçimlerinin değişmesi ile artık günümüzün hastalıkları da değişmiş, çevre bireyler için daha riskli, yaşam çok daha stresli bir hal almıştır. Postmodern döneme ait olduğu belirtilen hastalıklar artık çok daha tehlikeli ve öldürücü olarak adlandırılmaktadır. Nitekim, bu hastalıkların biyolojik yönleri olduğu kadar aynı zamanda kültürel boyutları bulunmaktadır. Artan teknoloji sayesinde evlerimiz içine kadar giren ve tüm dünyamızı etkileyen sosyal medya gibi kanallarda bu kültürel boyutları tetiklemektedir. Bu deneyimler, fiziksel görünümün çok değerli olduğu, önemli bir öz değer kaynağı ve akran popülaritesinin belirleyicisi olduğu Batılılaşmış kültürlerde daha da belirgin olma eğilimindedir (Swami vd., 2009).

Beden algısı, bireyin bedenini nasıl gördüğü ve hissettiğinin dinamik bir algısı olarak nitelendirilir. Toplumsal ilişkiler ağı çerçevesinde, söylemler, kültürel değerler, sosyal medya/medya, reklam ve tıp bilimleri gibi geniş bir ağ tarafında şekillenir ancak süreklilik göstermez, çevreye, deneyimlere ve ruhsal durumuna göre değişebilir (Croll, 2005). Beden algısının içsel biyolojik ve psikolojik faktörler ile dışsal sosyal faktörleri içeren karmaşık bir kavram olduğu biyo-kültürel model kapsamında açıklanabilmektedir (Pepitone, 1976). Beden algısı kişinin zihninde oluşan bir beden formudur ve bu form esneklik, sürekli değişim özelliğine sahiptir ve bedenin büyümesi, travma, çöküş, sosyal çevreyle olan etkileşim gibi nedenlerle değişebilmektedir. Sosyal çevreyle olan etkileşimlerin temelini "bağlılık" odağında olması sebebiyle sosyal bağlılık incelenmesi gereken bir nokta olarak görülebilir. Sosyal bağlılık, kişinin öznel bir biçimde toplumsal ve hissi ilişkileri çerçevesinde kendisini bu ilişkileri içinde "anlamlı bir parça" olarak görme farkındalığını içerir (Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık duygusu yüksek kişiler yeni sosyal ortamlara daha rahat katılabilirken, düşük sosyal bağlılık duygusuna sahip kişiler duygu ve ihtiyaçlarını yönetemeyebilir; düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon ve yalnızlık hissedebilirler (Lee, Draper ve Lee, 2001; Lee ve Robbins, 1998). Bireylerin yaşadıkları bu ve benzeri olumsuz duygu durumları birçok araştırmada da ele alındığı üzere (Fisher, 2010; Layou ve Lyubomirsky, 2014) mutluluk kavramının önemini vurgulanmaktadır.

Mutluluk kavramı, gelişim odaklı yaklaşımcılara göre, kişinin kendini gerçekleştirme, gücünü ve potansiyellerini en verimli şekilde kullanabilmesi, hayatını anlamlı ve erdemli bir şekilde sürebilmesi gibi kavramlarla açıklanır (Koydemir ve Mısıır, 2015). Hedonik yaklaşımcılar ise, olumlu hisleri sıklıkla, olumsuz duyguları ise nispeten daha az sıklıkla deneyimleme, hayattan yeterince doyum alma (Diener ve ark., 1999) olarak bu kavrama işaret ederler. Bu noktadan hareketle, mutluluğun bireylerin eylemlerinin en yüksek ve nihai güdümlenici olduğu söylenebilmektedir (Başar ve Sarı, 2018).

Bireylerin eylemlerinin bir diğer güdümlenici olarak da kültür kavramı işaret edilebilir. Kültür kavramı içinde son yıllarda en baskın noktanın sosyal medya olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, oluşturulmaya çalışılan beden algısının sayısız sonuçlarının olduğu, yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, kadınların bedenlerinin erkeklerden daha sert bir şekilde yargılanma eğiliminde olduğu ve kadınların idealize edilmiş bir vücut şekli elde etmek için tipik olarak daha fazla baskı yaşadıkları tespit edilmiştir (Calogero & Thompson, 2010). Ayrıca, yaşlandıkça, roller ve sorumluluklar çeşitlendikçe (ailesel nedenler, kariyer yolu vb.), odakta görünüşten sağlığın teşviki ve geliştirilmesine doğru bir kayma yaşandığı, sevilmeyen vücut bölümleriyle başa çıkmak için zihinsel stratejilerin daha iyi uygulandığı bazı araştırmalarda (Alleve ve diğ., 2020) nitelendirilmektedir. Linardon ve arkadaşları (2022), iki yüz kırk araştırma makalesinin meta-analizi sonucunda vücudun takdir edilmesinin sürekli olarak daha iyi psikolojik sağlık ve refah ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, olumsuz bir beden algısının genellikle düşük benlik saygısına yol açabileceği ve bu noktada aşırı egzersiz ve aşırı diyet yapma veya sosyal izolasyon gibi sorunlu davranışlara yol açabileceği araştırmalara konu olmaktadır (Liechty vd., 2016).

Son yıllarda düzenli egzersiz, gündelik yaşamın ve olumlu beden algısının vazgeçilmez bir unsuru olarak görülmektedir (Gondim vd., 2015). Düzenli egzersiz, bireyin hem sağlığını korumakta hem de onun bedeninin dış görünümünü değiştirirken, sağlık-spor merkezlerine giderek sportif faaliyette bulunan bireylerin benlik saygısı ve sağlıklı beden algıları olumlu şekilde artmaktadır (Hwang ve Chung, 2008). Bu bilgiler ışığında egzersiz katılımcıları ile ilgili araştırmaların da gün geçtikçe artacağı, önemli bir örnek grubu haline geleceği söylenebilir.

Bu araştırmanın özgün değerini ilk olarak daha önce bu vücut imgesi, sosyal bağlılık ve mutluluk kavramlarının birlikte araştırılmaması oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, özellikle günümüzde sosyal medyanın da etkisiyle gündemini koruyan vücut imgesi kavramının egzersiz katılımcıları bağlamında sosyal bağlılıklarının ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi gerekliliği aşikardır. 2022 yılında beden algısı ile ilgili yapılan bir meta-analiz araştırmasının da öngördüğü gibi (Linardon vd.,2022), tanımlanan çalışmaların çoğu, bu alanda halihazırda fazlasıyla temsil edilen ülkelerden (örneğin, Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, Birleşik Krallık vb.) türetilmiştir, bu nedenle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde beden algısının refah (bu araştırma kapsamında sosyal bağlılık ve mutluluk kavramları) üzerindeki rolü yeterince anlaşılamamıştır. Olumsuz bir beden imajının, duygusal ve zihinsel sağlığın ötesine geçen sorunlara yol açabildiğinin tespitlerinin netleştiği son yıllara dair araştırmalar da göz önüne alındığında, düzenli egzersiz katılımının bu üç değişken üzerindeki etkilerinin araştırılması, bu araştırmanın başka bir özgün yanını nitelemektedir. Yukarıda bahsedilen ampirik araştırmalar çerçevesinde, bu araştırmanın amacı, egzersiz katılımcılarının beden algısı, sosyal bağlılık ve mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve beden algısının sosyal bağlılığı ve mutluluğu yordama gücünü test etmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu ilişkilerin açıklanması amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Fraenkel vd., 2012).

Araştırma Grubu: Araştırmanın katılımcılarının seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilmekte ya da daha önceden belirlenmiş bir ölçüt listesi ile de belirlenebilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ölçüt örnekleme yöntemi ile önceden belirlenmiş ve bazı önem kriterlerini karşılayan tüm durumların gözden geçirilmesi ve incelenmesi söz konusudur (Patton, 2002). Araştırmada, ölçüt örnekleme metodu tercih edilmiştir. Bu noktadan hareketle araştırmanın çalışma grubunu gönüllülük esası ile seçilen yaşları 18-65 arasında değişen, en az 3 aydır düzenli egzersiz yapan (haftada en az 2 gün) egzersiz katılımcıları oluşturmuştur. Araştırma formu, Kırıkkale'de bulunan farklı rekreasyonel spor tesislerinde ve Kırıkkale Üniversitesi Spor Merkezi'nde uygulanmıştır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik izinlerin alınmasının ardından üniversite bünyesinde uygulanan ölçek formlarında katılımcıların gönüllü olarak katıldıklarına dair ibare bulunmaktadır. Katılımcılara araştırma ile ilgili gereken bilgiler verilmiştir. Formun doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Kişisel Bilgi Forumu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, cinsiyet, yaş, çalışma durumu, haftalık egzersize katılım süresine yönelik sorular bulunmaktadır.

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ; Tylka, & Wood-Barcalow, 2015): Türk kültürüne uyarlama çalışması Anlı ve diğ. (2015) tarafından yapılan ve 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçme aracı olan BBÖ 10 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir bedeni beğenme puanı elde edilebilmektedir. Ters kodlanan madde bulunmayan ölçekteki puanların ranjı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedeni beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında ölçek iç tutarlık katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ, Lee ve Robbins, 1995): Bireyin aidiyet duygusunu ölçmek amacı ile geliştirilen SBÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Duru (2007) tarafından yapılmıştır ve ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinde

sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkla yaşadıkları, “Tamamen Katılıyorum”dan “Kesinlikle Katılmıyorum”a doğru uzanan altılı ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek aidiyet duygusunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu araştırma kapsamında ölçek iç tutarlık katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (OMÖ-KS, Hills ve Argyle, 2002): Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 7 maddeden oluşan, beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 35’dir. Elde edilen puanların artması daha yüksek mutluluğu ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamında ölçek iç tutarlık katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırma sürecinde toplanan verilerin istatistiksel analizleri, SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik testleri ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Yapılan test sonucunda değerler +1 ve -1 arasında olduğu görülmüştür ve bu değerler arasında verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve korelasyon testleri kullanılmıştır. (Merriam, 2015).

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Kurulu’ndan etik kurul izni alınmıştır (Ref 35-18.04/2023/04).

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre t-test Tablosu

	Kadın (176)		Erkek (305)		F	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Bedeni Beğenme Ölçeği	4.17	.67	4.09	.75	1.37	.206
Sosyal Bağlılık Ölçeği	4.53	1.08	4.65	1.13	.431	.280
Mutluluk Ölçeği	3.39	.68	3.42	.67	.567	.670

“Bedeni Beğenme Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde, ($t_{(1.266)} = 1.378$; $p < 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benzer şekilde “Sosyal Bağlılık Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(1.08)} = 0.621$; $p < 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benzer şekilde “Oxford Mutluluk Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(427)} = 0.328$; $p < 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 1.)

Tablo 2. Yaşa göre MANOVA Sonuçları

	18-22 yaş (293)		23-27 yaş (138)		28-32 yaş (25)		33 ve üstü (25)		F	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Bedeni Beğenme Ölçeği	4.09	.70	4.07	.82	4.39	.44	4.45	.58	3.20	.023
Sosyal Bağlılık Ölçeği	4.56	1.14	4.65	1.06	4.86	.93	4.67	1.21	.637	.592
Mutluluk Ölçeği	3.35	.64	3.40	.77	3.70	.56	3.78	.48	4.75	.003

Analiz sonuçlarına göre, egzersiz katılımcılarının “Bedeni Beğenme Ölçeği” yaşıya göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde temel etkinin anlamlı olduğu ancak gruplar arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Diğer yandan “Sosyal Bağlılık Ölçeği” ve yaşın temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. “Oxford Mutluluk Ölçeği” MANOVA sonuçlarına göre ise, yaşın temel etkisinin anlamlı olduğu, Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde “18-22 yaş” ile “33 ve üstü yaş” arasında; “23-27 yaş” ve “33 ve üstü yaş” arasında farklılık tespit edilmiştir. “33 ve üstü yaş” kategorisinde olan katılımcıların mutluluk ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 2.)

Tablo 3. Çalışma Durumuna Göre t-test Tablosu

	Çalışmayan (320)		Çalışan (161)		F	P
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Bedeni Beğenme Ölçeği	4.06	.74	4.23	.67	3.61	.016
Sosyal Bağlılık Ölçeği	4.53	1.1	4.76	1.1	.018	.031
Mutluluk Ölçeği	3.33	.66	3.56	.69	.005	.001

“Bedeni Beğenme Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(2.431)} = 3.616$; $p > 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların bedeni beğenme ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. Bununla birlikte, “Sosyal Bağlılık Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ($t_{(2.166)} = 0.018$; $p > 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların sosyal bağlılık ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. Benzer şekilde “Oxford Mutluluk Ölçeği” t-test sonuçları

incelendiğinde ise, ($t_{(3,420)} = 0.005$; $p > 0.05$) katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların mutluluk ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. (Tablo 3.)

Tablo 4. Haftalık Egzersiz Süresine Göre MANOVA Sonuçları

	2-3 gün (276)		4-5 gün (147)		6 ve üstü gün (58)		F	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Bedeni Beğenme Ölçeği	4.04	.75	4.20	.67	4.31	.67	4.65	.001
Sosyal Bağlılık Ölçeği	4.54	1.09	4.69	1.09	4.70	1.26	1.05	.348
Mutluluk Ölçeği	3.35	.70	3.46	.64	3.54	.66	2.73	.006

Egzersiz katılımcıların “Bedeni Beğenme Ölçeği” göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde haftalık egzersiz yapma gün sayısına göre temel etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde “2-3 gün” ve “6-7 gün” arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz yapma gün sayısı “6-7 gün” arasında olan katılımcıların bedeni beğenme ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, egzersiz katılımcıların “Sosyal Bağlılık Ölçeği” “Oxford Mutluluk Ölçeği” haftalık egzersiz yapma gün sayısına göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde temel etkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 4.)

Tablo 5. Korelasyon Testi Sonuçları

	BBÖ	SBÖ	OMÖ
BBÖ	1		
SBÖ	.338**	1	
OMÖ	.501**	.435**	1

“Bedeni Beğenme Ölçeği” “Sosyal Bağlılık Ölçeği” “Oxford Mutluluk Ölçeği” arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları (Tablo 5); BBÖ ile SBÖ ($r = .33$; $p < 0.01$) ve OMÖ ($r = .50$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde; SBÖ ile OMÖ ($r = .43$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. (Tablo 5.)

Tablo 6. Bedeni Beğenmenin Sosyal Bağlılık ve Mutluluğu Yordama Gücü

	Bedeni Beğenme B
Sosyal Bağlılık $R=0.33$; $R^2=0.11$; Adjusted $R^2=0.11$; $F_{(1,479)}=61.722$; $p < 0.01$	0.33*
Mutluluk $R=0.50$; $R^2=0.25$; Adjusted $R^2=0.25$; $F_{(1,479)}=160.578$; $p < 0.01$	0.50*

Regresyon analizleri ile egzersiz katılımcıların bedeni beğenisinin sosyal bağlılığı ve mutluluğu yordama gücü tespit edilmiştir. Bulgulara göre bedeni beğenmenin sosyal bağlılığı ($R=0.33$; $R^2=0.11$; Adjusted $R^2=0.11$; $F_{(1,479)}=61.722$; $p < 0.01$) yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bedeni beğenme sosyal bağlılığı ($\beta = -.33$; $p < 0.01$) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bedeni beğenmenin mutluluğu $R=0.50$; $R^2=0.25$; Adjusted $R^2=0.25$; $F_{(1,479)}=160.578$; $p < 0.01$) yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bedeni beğenmenin mutluluğu ($\beta = .50$; $p < 0.01$) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, araştırma örneğinde bedeni beğenme arttıkça mutluluk da artmaktadır (Tablo 6).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından “BBÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak alanyazında erkeklerin kadınlara göre bedeni beğenme puanlarının daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Tapşın vd., 2023). Bu durum, toplum, medya ve kültür gibi sebeplerden ötürü kadınlara dayatılan bir algı olarak yorumlanabilir.

Bununla birlikte, benzer şekilde “SBÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında benzer şekilde, sosyal bağlılık kapsamında cinsiyet farkının bulunmadığı araştırmalar mevcuttur (Chen ve Chung, 2007; Kara vd., 2018). Bu bulgulardan farklı olarak, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek sosyal bağlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (Wainwright & Surtees, 2002).

Benzer şekilde “OMÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazındaki benzer çalışmalarda da mutluluk üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisine rastlanılmadığı görülmektedir (Can ve Cantez, 2018). Farklı araştırmalarda ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları sonucu elde edilmiştir (Bal ve Gülcan, 2014). Bu noktadan hareketle, iki cinsiyet arasında mutluluğa dair net bir ifade bulunmak doğru olmayabilir.

Çalışma durumuna göre “BBÖ”, “SBÖ”, “OMÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan egzersiz katılımcıların bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk ortalama puanları çalışmayanlara göre daha yüksektir. Bu noktadan hareketle, çalışan bireylerin dış faktörlerden daha çok bireysel olarak kendilerine odaklandığını, kendilerini önemsediklerini ve bu durumun olumlu geri dönüşleri olduğu söylenebilir.

Haftalık egzersiz süresi değişkenine göre “BBÖ”de katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların egzersize ayırdığı gün ve sürenin fazla olması, bireylerin bedenine yönelik duygu ve davranışları açısından daha olumludur (Mandal, 2014). “SBÖ” ve “OMÖ”de ise haftalık egzersiz yapma gün değişkenine göre temel etkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Farklı şekilde, fitness merkezine üye olup düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Zhang ve Chen, 2019).

“BBÖ”, “SBÖ” ve “OMÖ” arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre “BBÖ” ile “SBÖ” ve “OMÖ” arasında, “SBÖ” ile “OMÖ” arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında adölesanlar ile yürütülen bir araştırmada beden imajı ile mutluluk arasında benzer şekilde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Vankerckhoven vd., 2023). Bununla birlikte, egzersiz katılımı yüksek olan bireylerin daha düşük sosyal fizik kaygısına sahip olma eğiliminde olduğu, bu durumun da bireyin kendisine yönelik sosyal bağlılığına tampon görevi görebildiği söylenebilmektedir (Hyoyeon ve Dongjun, 2022). Bu bağlamda, egzersiz katılımcılarında bedeni beğenmenin sosyal bağlılık ve mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, bedeni beğenme algısının mutluluğu ve sosyal bağlantıları teşvik etmede önemli bir duygu durumu olduğu söylenebilmektedir. Bu araştırma 18-65 yaş arası egzersiz katılımcılarının katılımı ile sınırlandırılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları daha derinlemesine incelemek adına, özellikle kültürel normları göz önünde bulundurarak nitel araştırmaların yürütülmesinin alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bununla birlikte, bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk kavramlarının psikolojik kapsamda bireyleri etkileme gücü oldukça yüksektir. Bu bağlamda, kavramların farklı disiplinler tarafından irdelenmesinin gelecekteki araştırmalar için oldukça önemli olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, bedeni beğenme, sosyal bağlılık ve mutluluk kavramlarının boylamsal araştırmalarla incelenmesi, gelişim ve değişimlerin incelenmesi gelecek araştırmalar için öneriler arasındadır.

Kaynaklar

- Allewa, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C., ... & Webb, J. B. (2020). The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body Image, 34*, 184-195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social Science, 36*, 505-511. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi, 2*(1), 41-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aji/issue/1538/18847>
- Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubeso/issue/42725/442445>
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). *Gender and body image. In Handbook of gender research in psychology* (pp. 153-184). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8
- Can, M., & Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 4*(2), 61-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/43705/536156>
- Chen, L. J., & Chung, S. K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 35*(10), 1353-1364. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.10.1353>
- Croll J. (2005). Body image & adolescents. In: Stang J, Story M, editors. *Guidelines for adolescent nutrition services*. Minneapolis: Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota; p. 155-66.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276. <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>
- Doğan, T., & Çotok, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi, 4*(36), 165-172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/229762>
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research, 2*(6), 85-94.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International journal of management reviews, 12*(4), 384-412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education (7th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Gondim, O. S., Camargo, V. T. N. D., Gutierrez, F. A., Martins, P. F. D. O., Passos, M. E. P., Momesso, C. M., ... & Cury-Boaventura, M. F. (2015). Benefits of regular exercise on inflammatory and cardiovascular risk markers in normal weight, overweight and obese adults. *PloS one, 10*(10), e0140596. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140596>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences, 33*(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hwang, E. H., & Chung, Y. S. (2008). Effects of the exercise self-efficacy and exercise benefits/barriers on doing regular exercise of the elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing, 38*(3), 428-436. <https://doi.org/10.4040/jkan.2008.38.3.428>
- Hyoyeon, A., & Dongjun, J. (2022). Relationship between self-consciousness and social physique anxiety among women participating in exercise: Moderating role of exercise commitment. *The Korean Society of Sports Science, 31*(5), 345-359.

- Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357. <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>
- Karasaç, A., & Becerikli, S. (2019). Gelenekselin Yeniden Üretimi: postmodern zamanın bütünsel sağlık yaklaşımı. *Kurgu*, 27(3), 1-16. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kurgu/issue/54874/751486>
- Koydemir, S., & Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 49-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42746/515946>
- Layous, K. T. I. N., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232. <https://psycnet.apa.org/buy/1995-23687-001>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345. <https://psycnet.apa.org/buy/1998-04269-011>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310. <https://psycnet.apa.org/buy/2001-07409-008>
- Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., Harrison, K., & Team, S. K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: Exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preschoolers. *Body Image*, 19, 68-78. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.010>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287-296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Mandal, E. (2014). *Sport activity and body image of men and women. Physical activity in science and practice*. Prague: Charles University.
- Pepitone, A. (1976). Toward a normative and comparative biocultural social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 641. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.4.641>
- Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image*, 5, 122-127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.10.002>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*, MA: Allyn ve Bacon.
- Tapşın, F. O., Karagün, E., & Selvi, S. (2023). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 55-71. <https://doi.org/10.52272/srad.1355466>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., & Luyckx, K. (2023). Identity formation, body image, and body-related symptoms: Developmental trajectories and associations throughout adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 651-669. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01717-y>
- Wainwright, N., & Surtees, P. (2002). Childhood adversity, gender, and depression over the life-course. *Journal of Affective Disorders*, 72(1), 33-45. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(01\)00420-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00420-7)
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

*Görev ve Ego Yöneliminin Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Üzerine Etkisi Moving Away from Ethics in Sports: Duty and Ego Goal Orientations

**Tuğba Zehir¹, Serhat Turan²

¹ Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, tuba.zehir@gmail.com, 0000-0003-0687-7674

² Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, serhat.turan@balikesir.edu.tr, 0000-0001-6236-3825

ÖZET

Görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşmaya etkisine yönelik çalışmaların literatürde çokça yer alması ve bazı hedef yönelimlerinin sporcuları ahlaki olmayan davranışlara itebilmesi sebebiyle çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma kapsamında 489 sporcu yer almış ve "Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği" ve "Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği" ile veriler elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 25 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi; sporcuların görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşmayı yordamasına ilişkin ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda sporda görev yönelimleri ile ahlaktan uzaklaşma arasında negatif yönde düşük düzeyde; ego yönelimi ile sporda ahlaktan uzaklaşma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporda ahlaktan uzaklaşmanın yordanasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda görev yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşma üzerinde negatif yönde, ego yöneliminin ise sporda ahlaktan uzaklaşma üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporda ahlaktan uzaklaşmaya ait toplam varyansın %17'si hedef yönelimi ile açıklanmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda sporcuların görev yönelimiyle hareket etmelerinin sportmenliğe daha çok katkı sunduğu; ego yönelimiyle eyleme yönelmelerinin ise ahlaktan uzaklaşmalarına ve sportmenlik dışı hareket etmelerine zemin hazırladığı söylenebilmektedir. Bu sonuçta dayanarak sporda ahlak seviyesinin yükseltilebilmesi için sporcuların hedef yönelimleri görev odaklı olarak ele alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Başarı Hedefi, Ego Yönelimi, Görev Yönelimi, Sportmenlik, Ahlak.

ABSTRACT

An important study was carried out in order to determine the effect of care and ego characteristics on moving away from morality in sports, which is not widely included in the statistical literature, and that some of its goals may be based on unregistered behavior of athletes. The relational scanning model, one of the best research methods, was used in the study. Within the scope of the study, 489 athletes took part and data regarding the "Personal Information Form", "Duty and Ego Orientation in Sports Scale" and "Immortality in Sports Scale" were obtained. Data analysis was carried out with the SPSS 25 package program. Pearson distribution analysis to determine the balance between variables; Multiple regression analysis was used to determine whether athletes' duties and egos predict the lack of morality in sports. As a result of the analysis, negative aspects between task characteristics and moving away from balance in sports are low; It has been determined that there are positive, moderately significant relationships between ego ratios and immortality in sports. In addition, as a result of the multiple cross-regression analysis performed on the prediction of moving away from morality in sports, it was determined that their duties had a negative significant predictive power on moving away from morality in sports, and showing ego had a positive significant predictive power on moving away from morality in sports. 17% of the total variance in moving away from morality in sports is explained by the target. The information obtained contributes more to sportsmanship when athletes act according to their duties; Their tendency to take action with their ego characteristics may lead them to move away from morality and act unsportsmanlike. Based on this endurance, the target efforts of the athletes are handled in a task-oriented manner in order to raise the level of morality in sports.

Keywords: Achievement Goal, Ego Orientation, Task Orientation, Sportsmanship, Morality.

Citation: Zehir, T., & Turan, S. (2024). Görev ve Ego Yöneliminin Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Üzerine Etkisi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 278-283.

Gönderme Tarihi/Received Date:
08.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
14.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1512037>

****Corresponding author:**
tuba.zehir@gmail.com

*Bu çalışma Doç. Dr. Serhat TURAN danışmanlığında Tuğba ZEHİR tarafından 11/01/2024 tarihinde tamamlanan "Görev ve Ego Yöneliminin Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Üzerine Etkisi" başlıklı ve 123456 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

GİRİŞ

Spor alanlarında spor paydaşlarının ahlaka uygun olmayan davranışları, sportmenlik ruhuna zarar vermekle birlikte bu ahlaki ihlaller her geçen gün artmaktadır. Bu ahlaki ihlaller, kimi zaman hakeme, kimi zaman rakibe, kimi zaman da rakip taraftara yönelik gerçekleştirilmektedir. Değerlerin içselleştirildiği bir alan olarak sporda, bu davranışların görülme sıklığının artması ise sporun ruhuna zarar vermektedir. Sporun ruhunu zedeleyen, sportmenlik duygusunu körelten ve sporu amacı kendi içerisinde olan bir eylem çemberinden çıkaran bu davranışlar çeşitli sebeplere dayanarak gerçekleştirilmektedir. Bu çalışma ile spor alanlarında hedef yönelimlerinin spor ahlakına olan etkileri ortaya konularak sportmenlik alanının daha da aydınlatılması amaçlanmaktadır.

Hedef yönelimi teorisi, motivasyon ve spor ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda çokça kullanılan teorilerden biridir (Roberts & Walker, 2020). Hedef yönelim teorisi bireyi, eylemi gerçekleştirmeye iten sebeplerin neler olduğuna odaklanmaktadır (Monteiro vd., 2018). Bu noktadan hareketle temelde iki etken sebebiyle bireylerin bir eyleme yöneldiğini vurgulamaktadır. Bu iki yönelimi ise görev ve ego yönelimi olarak açıklamaktadır. Görev yönelimi, görevde ustalaşıldığında kişinin başarıya ulaştığına inanmasıyla birlikte bilgi veya becerisini artırmasını ifade etmektedir. Ego yönelimi ise başarının ancak diğerlerini yendiğinde elde edilebileceğini dolayısıyla da diğerlerine üstünlük kurulması fikrine dayandığını vurgulamaktadır (Duda & Nicholls, 1992). Gençler üzerine yapılan araştırmalarda yüksek ego ve yüksek görev yöneliminin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kalıplarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Papaioannou vd., 2008).

Ağırlıklı olarak görev yönelimine sahip olan sporcular, daha çok spordan keyif alma ve başarılı olma adına daha fazla çalışmayla ilişkilendirilmektedir (Whitehead & Duda, 1998). Böylece bu sporcuların gelecekteki başarıya yönelik beklentileri artmakta (Duda, 1997), duyguları (Weiner, 2012), özyeterliği (Graham vd., 2002), performansı (Bond, Biddle & Ntoumanis, 2001) ve sabrı (Hanrahan, Cerin & Hartel, 2003) olumlu yönde etkilenmektedir. Bu sebeple görev odaklı sporcuların başarısızlık durumu karşısında ısrarcı olmaları, çaba göstermeleri, zorlu görevleri tercih etmeleri, kişisel gelişimlerine odaklanmaları daha olası görülmektedir (Bortoli vd., 2009).

Ego yönelimine sahip sporcular iş birliğinden ziyade sosyal karşılaştırmaları daha çok önemsemekte, rekabeti daha çok benimsemekte ve normatif temelli değerlendirmeyi tercih etmektedir. Performans sonuçları, beceri gelişimi ve çabadan çok daha önemli görülmesi sebebiyle hatalar kabul edilmez ve düşük performans sonucunda eleştirilir ya da cezalandırılırlar. Nitekim ego yöneliminin tatminsizlik, motivasyon eksikliği, görevden kaçma ve azalan çabayla ilişkilendirildiği görülmektedir (Ntoumanis & Biddle, 1999). Dolayısıyla ego yönelimi sebebiyle başarılı olma arzusuyla diğerlerinden üstün olmaya çalışan sporcunun ne pahasına olursa olsun kazanma anlayışıyla davranışlarını gerçekleştirmesi söz konusu olabilmektedir. Bu durumda da sporda ahlaka uygun olmayan eylemlerin görülme sıklığı artırmakta dolayısıyla sporcu ahlaktan uzaklaşabilmektedir.

Ahlaktan uzaklaşma, sporcunun onaylanmayan bir davranışı sonucunda meydana gelebilecek suçluluk ve utanç gibi duygularla birlikte bilişsel açıdan çelişki gibi görünen düşüncelerin de üstesinden gelinmesini sağlayan kendini düzenleme sürecidir (Çiftçi & Ballıkaya, 2023; Bandura, 2002). Sporda ahlaktan uzaklaşmaya yönelik çalışmalar literatürde yer alsın da (Kaya vd., 2023; Turan, 2021; Turan, 2020; Eroğlu vd., 2020) başarı hedeflerinin sporda ahlaktan uzaklaşmaya etkisini inceleyen çalışmalar oldukça azdır (Cifci & Ballıkaya, 2023; Işım vd., 2015). Ahlak ve başarı hedeflerinin konu edildiği bazı çalışmalarda antisosyal davranışların belirleyici unsurlarından biri olarak sporcuların başarı hedefleri gösterilmektedir (Gentile vd., 2022; Shields vd., 2018). Benzer şekilde Duda ve vd. (1991), ego yönelimine sahip sporcuların diğerlerinden daha başarılı olmak adına hile yapma gibi davranışlara yönelebildiklerini ancak görev yönelimli bireylerde bu davranışların çok daha az görülebileceğini ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşma üzerine etkisinin ne olduğu merak edilmiş ve çalışma bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde amaç değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmaktır (Karasar, 2020).

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini ülkemizde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise 489 sporcu yer almaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) evreni 100 milyon olan bir araştırma grubu için $\alpha=0.05$ anlamlılık ve %5 hata payı ile örneklemin 384 olmasının yeterli olacağını belirtmektedir. Bu sebeple örneklemin evreni temsil etme konusunda yeterli bir sayıya sahiptir.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu, üç kısımdan oluşmaktadır. Bu üç kısım, “Kişisel Bilgi formu”, “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği” ve “Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği” şeklindedir.

Kişisel Bilgi Forumu: Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form, “yaş, cinsiyet, milli sporcu olma, geçimini yalnızca spordan temin etme, sporculuk süresi ve eğitim durumu” olmak üzere altı değişkenden oluşmaktadır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılar Ait Bilgiler

	\bar{x}	ss
Yaş	22.30	4.86
Cinsiyet	n	%
<i>Kadın</i>	195	39.9
<i>Erkek</i>	294	60.1
Milli Sporcu		
<i>Evet</i>	203	41.5
<i>Hayır</i>	286	58.5
Geçimin Spordan Sağlanması		
<i>Evet</i>	199	40.7
<i>Hayır</i>	290	59.3
Sporculuk Süresi		
<i>0-5 yıl</i>	84	17.2
<i>6-10 yıl</i>	224	45.8
<i>11-15 yıl</i>	134	27.4
<i>16-20 yıl</i>	26	5.3
<i>21-25 yıl</i>	21	4.3
Eğitim Durumu		
<i>Lise</i>	137	28.0
<i>Ön Lisans</i>	46	9.4
<i>Lisans</i>	292	59.7
<i>Lisansüstü</i>	14	2.9
Toplam	489	100.0

Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (SGEYÖ): Duda (1992) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe’ye Toros (2004) tarafından “Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği” (SGEYÖ) olarak uyarlanmıştır. SGEYÖ; ego yönelimi ve görev yönelimi olmak üzere iki

boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kendisine ait Croanbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları; görev yönelimi için .87, ego yönelimi için .85 ve ölçeğin tümü için .86 olarak bulunmuştur. Model olarak doğruluğunu belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve χ^2/sd değeri 4.15, RMSEA değeri 0.08, SRMR değeri 0.06, CFI değeri 0.94 ve TLI değeri 0.92 bulunmuştur. Elde edilen bu değerlere bakılarak ölçeğin geçerli olduğu söylenebilmektedir. DFA'dan sonra Croanbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve görev yönelimi boyutunda .90, ego yönelimi boyutunda .82 ve ölçeğin geneli için ise .84 olarak tespit edilmiştir. Sonuçlara göre ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilmektedir (George & Mallery, 2003).

Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği: Ölçek Boardley ve Kavussanu (2008), tarafından geliştirilmiş ve Gürpınar (2015), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı sporcuların ahlaktan uzaklaşma algılarını ölçmektir. Ölçek 7'li Likert tipindedir ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan fazla olması sporcuların ahlaktan daha fazla uzaklaştığını göstermektedir. Ölçeğin kendisine ait Croanbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Model olarak doğruluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonucunda; χ^2/sd değeri 3.18, RMSEA değeri 0.07, SRMR değeri 0.03, CFI değeri 0.97 ve TLI değeri .95 elde edilmiştir. Bu değerlere bakarak ölçeğin geçerli olduğu söylenebilmektedir. DFA'dan sonra Croanbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen iç tutarlılık katsayısının güvenilir olduğu söylenebilmektedir (George & Mallery, 2003)

Araştırmaya katılan sporcuların görev yönelimleri, ego yönelimleri ve ahlaktan uzaklaşma düzeylerine ait elde edilen skorlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min.	Mak.	Ortalama	SS
Görev Yönelimi	489	1	5	4.03	.69
Ego Yönelimi	489	1	5	3.59	.84
Ahlaktan Uzaklaşma	489	1	7	3.10	1.20

Verilerin Analizi: Çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 25 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verileri analiz ederken standart sapma, aritmetik ortalama ve yüzdelik oranlar kullanılmıştır. Ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiş ve değerler Tablo 3'de sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması sebebiyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George & Mallery, 2003). Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi; sporcuların görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşmayı yordamasına ilişkin ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Tespit edilen bulgular %95 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyi referans alınarak bulunmuştur.

Tablo 3. Normallik Varsayımına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Çarpıklık Std. Hata	Basıklık	Basıklık Std. Hata
Ego	489	-1.086	.110	1.535	.220
Görev	489	-.266	.110	-.677	.220
Ego ve Görev	489	-1.141	.110	1.616	.220
Ahlaktan Uzaklaşma	489	.616	.110	.564	.220

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın yapılabilmesi için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan (Tarih: 24.02.2023, no: 2023/01) onay alınarak bu çalışmasının yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu kısımda görev ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşmayla olan ilişkisi ve görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşmayı ne kadar açıkladığına dair bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Hedef Yönelimleri ile Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Arasındaki İlişki Sonuçları

		Sporda Ahlaktan Uzaklaşma	
Görev Yönelimi	r	-.109*	
	p	.016	
Ego Yönelimi	r	.362**	
	p	.000	

Tablo 4'teki "Pearson korelasyon" analizi sonuçlarına göre katılımcıların görev yönelimleri ile sporda ahlaktan uzaklaşma arasında ($r=-.109$; $p=.016$) negatif yönde düşük düzeyde ego yönelimi ile sporda ahlaktan uzaklaşma arasında ($r=.362$; $p=.000$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5'te sporda ahlaktan uzaklaşmanın yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise görev yönelimi ($\beta=-.199$; $t=-4.690$; $p=.000$) sporda ahlaktan uzaklaşma üzerinde negatif yönde, ego yöneliminin

ise ($\beta=,406$; $t=9,568$; $p=,000$) sporda ahlaktan uzaklaşma üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporda ahlaktan uzaklaşmaya ait toplam varyansın %17'sinin hedef yönelimi ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 5. Sporda Ahlakdan Uzaklaşmanın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	2.620	.319	---	8.203	.000
Görev Yönelimi	-.344	.073	-.199	-4.690	.000
Ego Yönelimi	.520	.054	.406	9.568	.000

R= .41 $R^2_{adj}= .17$

$F_{(2,486)} = 49.218$ $p= .000$

Bağımlı değişken=Sporda ahlaktan uzaklaşma

Yöntem: Enter

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcuların görev ve ego yönelimlerinin sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerine olan etkisine yönelik olarak gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen bulgular literatürde yer alan benzer çalışmalar ile karşılaştırılmış ve sonuçlar yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda sporcuların görev yönelimleri ile sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda görev yönelimi ile hareket eden sporcuların spor müsabakalarında daha sportmen tavırlar sergiledikleri ifade edilebilmektedir. Dolayısıyla saygı, erdem, disiplin, hoşgörü, paylaşma ve sportmenlik gibi değerlerin spor alanlarında daha fazla sergileneceği düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir bulgusu olarak ego yönelimi ile sporda ahlaktan uzaklaşma skorları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç ise ego yönelimine sahip olma düzeyleri arttıkça sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Dolayısıyla bu durum spor alanlarında; ne pahasına olursa olsun kazanma, rakibi düşman gibi görme, yarışma severlik, şiddet ve saldırganlık gibi olumsuz davranışların daha yaygın bir şekilde görülmesine etki edebilecektir. Araştırmanın son bulgusunda ise hedef yönelimlerinin sporda ahlaktan uzaklaşmanın %17'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde görev yönelimli sporcuların stresle başa çıkma skorları ego yönelimli sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum ego yönelimli sporcuların ahlaka uygun olmayan davranışları daha kolay bir şekilde sergileyebileceklerini akla getirmektedir (Çavdarlı, 2013). Başka bir çalışmada ise görev yönelimli sporcuların olumlu başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları ifade edilmiştir (Kristiansen vd., 2008). Değerler ile hedef yönelimleri arasında ilişkinin araştırıldığı çalışmada ahlak değeri ile görev yönelimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken; ego yöneliminin statü değeriyle anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada yarışma severliği ve hileyi benimsemek ve ego yönelimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara dayanarak ahlaki değerlere önem veren sporcuların görev yönelimli oldukları; hileyi benimseyen ve ahlaki değerlerden uzaklaşan sporcuların ise ego yönelimli oldukları söylenebilmektedir (Çiftçi Tongo, 2020). Ego yönelimli hedeflere sahip olan sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının olumsuz olabilmekte ve bu durum sporcuyla hileye ve yarışma severliğe yönlendirebilmektedir (Palou vd., 2013). Lee vd. (2008), çalışmasında ego yöneliminin antisosyal tutumlar üzerinde kısmen aracılık etkisinin olduğunu belirlemişlerdir. Türksoy Işım ve arkadaşları (2019) yetişkin amatör futbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada ahlaktan uzaklaşma ile güdusel iklim arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve çalışma sonucunda performans iklimi ile ahlaktan uzaklaşma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit ederken; ustalık iklimi ile negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla rakibini yenmeye odaklanan sporcuların yarışma ruhuna zarar verecek davranışları yapma eğiliminin daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bazı diğer çalışmalarda da sporcuların algıladıkları performans ikliminin sporda ahlaka uygun olmayan davranışları artırdığı belirlenmiştir (Boardley & Kavussanu, 2009; Gutierrez & Ruiz 2009; Miller, Roberts & Ommundsen, 2005). Sonuç olarak yapılan çalışmaların araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Sporcuların farklı hedef yönelimlerinin davranışlara yön vermesinden dolayı olumsuz davranışları azaltacak ve olumlu davranışları artıracak deneysel çalışmaların sonuçları gözlemlenebilir. Bu doğrultuda ego yönelimine sahip olan sporculara yönelik eğitim modülleri tasarlanabilir. Ayrıca çalışma nitel boyutta ele alınarak daha derin bir şekilde sorunun sebepleri ortaya konulabilir.

Kaynaklar

- Akıllı, H., Kemahlı, F., Okudan, K. & Polat, F. (2008). Ekolojik ayak izinin kavramsal içeriği ve Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde bireysel ekolojik ayak izi hesaplaması, *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(15), 21-35.
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31(2), 101-119. <https://doi.org/10.1080/0305724022014322>
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2008). The moral disengagement in sport scale - Short. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1507-1517.
- Boardley, I.D., & Kavussanu, M. (2009). The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviours in field hockey and netball. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 843-854
- Bond, K. A., Biddle, S.J., & Ntoumanis, N. (2001). Self-efficacy and causal attribution in female golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 32(3), 243-256.

- Bortoli, L., Bertollo, M., & Robazza, C. (2009). Dispositional goal orientations, motivational climate, and psychobiosocial states in youth sport. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.042>
- Cifci, F., & Ballikaya, E. (2023). Role of female handball athletes' perfectionism and achievement goals in determining the moral disengagement. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 51–65. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7739739>
- Çiftci Tongo, G. (2020). *Sporda değerler, hedef yönelimleri ve ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Duda, J. L. (1992). *Motivation in sport settings: A goal perspective approach*. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Human Kinetics.
- Duda, J. L. (1997). *Goal perspective theory: critical concepts and tenets*. In *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice*, Proceedings of the International Society of Sport Psychology IX World Congress of Sport Psychology, Israel: ISSP.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Duda, J.L., Olson, L.K., & Templin, T.J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(1), 79-87. <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10607522>
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., & Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.
- Hanrahan, S., Cerin, E., & Hartel, C. (2003). Achievement goal orientations, attributional style, and motivational climate as predictors of performance and persistence. RonJon Publishing: Dexton, Tex.
- Gentile, A., Milovanovic, I., Pišot, S., Bianco, A., & Lavanco, G. (2022). Moral disengagement in youth athletes: a narrative review. *In Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jfmk7020033>
- George, D., & Mallery, P., (2003). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 11.0 Update (4th Ed.), Allyn and Bacon, Boston.
- Graham, T. R., Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *In Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 273-291. www.elsevier.com/locate/psychsport
- Gutierrez, M., & Ruiz, L.M. (2009). Perceived motivational climate, sportsmanship, and students' attitudes toward physical education classes and teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 108(1), 308-326.
- Gürpınar, B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 57-64.
- Işım, A. T., Güvendi, B., & Toros, T. (2015). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 54-62.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. Baskı), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, D. G., Ayan, B. N., & Ocak, Y. (2023). Amatör futbolcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ile spor duygu durumlarının incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1139-1149.
- Kristiansen, E., Roberts, G. C., & Abrahamsen, F. E. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(4), 526–538. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00646.x>
- Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Relationships Among Values, Achievement Orientations, and Attitudes in Youth Sport. *In Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 588-610.
- Miller, B.W., Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. (2005). Effect of perceived motivational climate on moral functioning, team moral atmosphere perceptions, and the legitimacy of intentionally injurious acts among competitive youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 461-477.
- Monteiro, D., Teixeira, D. S., Travassos, B., Duarte-Mendes, P., Moutão, J., Machado, S., & Cid, L. (2018). Perceived effort in football athletes: The role of achievement goal theory and self-determination theory. *Frontiers in Psychology*, 9,1575. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01575>
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9(6), 315–332. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00253.x>
- Palou, P., Ponseti, F. J., Cruz, J., Vidal, J., Cantallops, J., Borràs, P. A., & Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the motivational climate generated by parents and coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 290–303. <https://doi.org/10.2466/10.30.PMS.117x14z9>
- Papaioannou, A. G., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents, achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 122–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.02.003>
- Roberts, G. C., & Nerstad, C. G. (2020). *Motivation: achievement goal theory in sport and physical activity*. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 322-341). Routledge.
- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2018). Relationships among moral and contesting variables and prosocial and antisocial behavior in sport. *Journal of Moral Education*, 47(1), 17–33. <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1350149>

- Toros, T. (2004). Sporda görev ve ego yönelim ölçeği -SGEYÖ-" nın Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 155-166.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Turan, S. (2020). Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sporda ahlaktan uzaklaşma durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 8-19.
- Türksoy Işım, A., Güvendi, B., & Toros, T. (2019). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 54-62.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S., (2004). SPSS Uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Weiner, B. (2012). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media.
- Whitehead, J., & Duda, J. (1998). *Measurement of goal perspectives in the physical domain. In Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Fitness Information Technology.

Futbol Hakemlerinin Sporda Mücadele ve Tehdit Durumlarının İncelenmesi Football Investigation of the Struggle and Threat Situations of Referees in Sports

*Fuat Orkun Tapşın¹, Nur Elvan Koç Doğan²

¹ Serbest Araştırmacı, fuat_orkun@hotmail.com, 0000-0001-6374-534X

² Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, nurelvankoc@karabuk.edu.tr, 0000-0002-1944-8265

ÖZET

Bu çalışmada, veriler geniş bir kitleye ulaşmak amacıyla Google formlar kullanılarak toplanmıştır. Google formlar aracılığıyla oluşturulan anketin bağlantısı, futbol hakemlerinin sıklıkla kullandığı sosyal medya gruplarında paylaşılmış ve katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya davet edilmiştir. Çalışmaya, 18 yaş ve üzeri profesyonel veya amatör futbol liglerinde futbol hakemliği yaptığını belirten kişiler araştırma kapsamına alınmıştır. Bilgilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi anketi ile, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testlerine başvuruldu. Futbol hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre tehdit alt boyutuna bakıldığında kadın futbol hakemlerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,036$) sonucu bulunmuştur. Hakemlerin eğitim durumunda tehdit alt boyutunda üniversite mezunlarının lehine anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,001$) sonucu bulunmuştur. Hakemlik dışı meslek değişkeninde mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) bu anlamlı farkın ise hakemlik dışı meslek yapanların lehine olduğu sonucu bulunmuştur. Yaş değişkenine göre ise tehdit alt boyutuna bakıldığında 28 yaş ve üzeri olan hakemlerin 18-22 ve 23-27 yaşındaki hakemler arasından anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,037$) sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda yaşın artmasına bağlı olarak tehdit puanlarının azaldığı sonucu bulunmuştur. Hakemlik yılı değişkeni tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,040$) bu anlamlı farkın ise 1 yıldan az hakemlik yapan bireylerin 11 yıl ve üzeri hakemlik yapan bireylere göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hakem, Mücadele, Tehdit.

ABSTRACT

In this study, data was collected using Google forms in order to reach a wide audience. The link to the survey created via Google forms was shared on social media groups frequently used by football referees and participants were invited to participate voluntarily. Individuals who stated that they were referees of football in professional or amateur football leagues aged 18 and over were included in the study. In collecting the information, the Personal Information Survey prepared by the researchers and the Sports Challenge and Threat Scale were used. Since the data did not show a normal distribution, nonparametric tests such as Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis tests were used. When the threat sub-dimension of football referees was examined according to the gender variable, a significant difference was found in favor of female football referees ($p<0.035$). In terms of the educational status of the referees, a significant difference was found in favor of university graduates in the threat sub-dimension ($p<0.001$). It was found that there was a significant difference in the sub-dimension of struggle in the non-refereeing profession variable ($p<0.05$) and this significant difference was in favor of those who had a non-refereeing profession. When the threat sub-dimension was examined according to the age variable, it was found that there was a significant difference between the referees who were 28 years old and above and the referees who were 18-22 and 23-27 years old ($p<0.037$). In our research, it was found that the threat scores decreased depending on the increase in age. It was found that there was a significant difference in the threat sub-dimension of the refereeing year variable ($p<0.040$) and this significant difference was in favor of those who had been referees for less than 1 year compared to those who had been referees for 11 years and above.

Keywords: Football, Referee, Fight, Threat.

Citation: Tapşın, F.O., & Koç Doğan, N.E. (2024). Futbol Hakemlerinin Sporda Mücadele ve Tehdit Durumlarının İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 284-289.

Gönderme Tarihi/Received Date:
08.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
14.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1512166>

*Corresponding author:
fuat_orkun@hotmail.com

GİRİŞ

Spor, belirli kurallar ve teknik yöntemler çerçevesinde bireyler ya da takımlar arasında rekabet ve kazanma hedefiyle yapılan, yoğun fiziksel performans gerektiren aktiviteler bütünü olarak tanımlanır (Coakley, 2021). Bununla birlikte, sporun yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçtiği ve duygusal sağlık üzerinde de büyük etkiler yarattığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, duygusal süreçlerin bilişsel süreçler üzerinde doğrudan bir etkisi olabileceği akla gelmektedir (Özavcı vd., 2022). Sporun hem fiziksel hem de zihinsel zorlukları beraberinde getirmesi, sporun psikososyal alanlarına yönelik araştırmaların artmasına yol açmakta ve bu da spor psikolojisi alanında incelenen mücadele ve tehdit algısı kavramlarının önem kazanmasına neden olmaktadır (Türkyılmaz ve Altıntaş 2020).

Rekabet ve mücadele, sporun doğasında ve ortamında doğal olarak bulunur. Spor yarışmalarının temel amacı kazanmak veya kaybetmek üzerine kurulu olduğundan, başarılı olma hedefi ve iyi performans gösterme arzusu bazen olumsuz faktörlerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu durum, karmaşık duyguların artmasına ve performansın olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Gümüş, 2002).

Futbol, küresel çapta milyonlarca insanı bir araya getiren ve tutkuyla takip edilen bir spor dalıdır (Güler, 2018). Bu oyunun adil ve kurallara uygun bir şekilde oynanması, sahada görev yapan futbol hakemlerinin büyük sorumluluğudur (Acar vd., 2023). Hakemler, oyun kurallarını uygulamak ve maçın düzenini sağlamak için yoğun bir baskı altında çalışırlar (Erdoğan, 2021). Ancak, bu önemli görevleri yerine getirirken çeşitli mücadeleler ve tehditlerle de karşı karşıya kalırlar. Maç sırasında hakemlerin verdikleri kararlar, taraftarlar, oyuncular ve antrenörler tarafından sıklıkla eleştirilir ve sorgulanır (Işın, 2023). Özellikle kritik anlarda verilen tartışmalı kararlar, hakemlerin hem fiziksel hem de duygusal olarak zorlanmalarına neden olabilir.

Futbolun en kritik figürlerinden biri de hakemlerdir. Futbol hakemleri, verdikleri ya da vermedikleri kararlar aracılığıyla oyunu ve taraftarları doğrudan veya dolaylı olarak olumlu

ya da olumsuz yönde etkileyebilirler. Futbol oynayanlar ve izleyiciler kadar, oyunu yöneten hakemler de oyunun güzelleşmesinde ve daha ilgi çekici hale gelmesinde önemli bir rol oynar.

Hakemler, stresli maç ortamlarında seyirci baskısı, antrenör ve yöneticilerin baskısı, sporculardan gelen tepkiler, mesleğin sunduğu yetersiz getiriler ve müsabaka alanlarının uygun olmaması gibi çeşitli stres faktörleri ile karşı karşıya kalırlar. Ayrıca ulaşım zorlukları da bu duruma katkıda bulunur.

Taraftarların yoğun tepkileri, sahadaki gerilim ve medya baskısı, hakemlerin işini zorlaştıran unsurlardır (Aksu ve Arslan, 2020). Oyuncular, antrenörler, taraftarlar ve medya tarafından yapılan eleştiriler, hakemlerin performansını etkileyen faktörlerden sadece birkaçıdır (Ekizoğlu, 2021). Futbol hakemlerinin mücadele ve tehdit durumlarının incelenmesi, hakemlerin stres ve baskı altında daha doğru kararlar alabilmeleri için gerekli destek ve eğitim programlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, hakemlerin iş memnuniyeti ve kariyer sürdürülebilirliği açısından da önemli katkılar sağlayabilir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu çalışma, tarama modeli temel alınarak yürütülen nicel bir araştırmadır.

Araştırmanın Grubu: Bu çalışmada, veriler geniş bir kitleye ulaşmak amacıyla Google formlar kullanılarak toplanmıştır. Google formlar aracılığıyla oluşturulan anketin bağlantısı, futbol hakemlerinin sıklıkla kullandığı sosyal medya gruplarında paylaşılmış ve katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya davet edilmiştir. Çalışmaya, 18 yaş ve üzeri profesyonel veya amatör futbol liglerinde futbol hakemliğini yaptığını belirten toplam 179 kişi araştırma kapsamına alınmıştır.

Tablo 1. Futbol Hakemlerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Yüzdelerle Dağılımları

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	54	30.2
	Erkek	125	69.8
Yaş	18-22	93	52.0
	23-27	53	29.6
	28 ve üzeri	33	18.4
Eğitim Durumu	Lise	49	27.4
	Üniversite	130	72.6
Hakemlik Dışı Meslek	Evet	133	74.3
	Hayır	46	25.7
Gelir Durumu	17000tl ve altı	63	35.2
	17001-32000	61	34.1
	32001tl ve üzeri	55	30.7
Futbol Oynama Durumu	Futbol Oynamamış	73	40.8
	Futbol Oynamış	106	59.2
Hakemlik Türü	Hakem	69	38.5
	Yardımcı Hakem	110	61.5
Hakemlik Yılı	1 yıldan az	96	53.6
	1-5 yıl	13	7.3
	6-10 yıl	21	11.7
	11 yıl ve üzeri	49	27.4

Araştırmaya katılan futbol hakemlerin sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında çoğunluğun; erkek, 18-22 yaşında, üniversite mezunu, hakemlik dışında mesleği olan, 17000 tl ve altı geliri olan, futbol oynamış, yardımcı hakem ve 1 yıldan az hakemlik yapmış kişiler araştırmanın çoğunluğunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Bilgilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi anketi ile birlikte, Rossato vd. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği kullanılmıştır.

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği: Rossato vd. (2018) tarafından geliştirilen Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ve iki alt boyuta sahip olan ölçek, 6'lı likert formatında hazırlanmıştır. Ölçeğin mücadele alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,81 iken, tehdit alt boyutu için bu katsayı 0,82 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi: Veri analizlerinde SPSS 25.00 yazılımı kullanıldı. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları ve Skewness-Kurtosis değerleri incelendi ve verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna varıldı. Bu nedenle, veri analizinde parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testlerine başvuruldu. Farkın kaynağını belirlemek için non-parametrik testler arasında yer alan çoklu karşılaştırma testleri kullanıldı. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Tarih/sayı: 22.03.2024/E.331110).

BULGULAR**Tablo 2.** Futbol Hakemlerinin Sporda Mücadele ve Tehdit Durumlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ort	Ss
Tehdit Alt Boyutu	179	7.00	40.00	22.03	7.57
Mücadele Alt Boyutu	179	5.00	30.00	21.83	4.83

Tablo 2' ye bakıldığında futbol hakemlerinin sporda mücadele ve tehdit durumlarına ait tanımlayıcı istatistiklerinde; tehdit alt boyutunun ortalama puanının 22.03 ± 7.57 olduğu, mücadele alt boyutunun ortalama puanının ise 21.83 ± 4.83 olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda futbol hakemlerinin tehdit durumlarının orta seviyenin biraz üstünde olduğu görülürken, mücadele alt boyutunun ise orta seviyenin üstünde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Futbol Hakemlerinin Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Tehdit Alt Boyutu	Kadın	102,31	5525,00	-2,098	0,36
	Erkek	84,68	10585,00		
Mücadele Alt Boyutu	Kadın	92,48	4994,00	-,423	672
	Erkek	88,93	1116,00		
Alt Boyutlar	Eğitim	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Tehdit Alt Boyutu	Lise	69,55	3408,00	-3,254	,001
	Üniversite	97,71	12702,00		
Mücadele Alt Boyutu	Lise	80,50	3944,50	-1,512	,130
	Üniversite	93,58	12165,50		

Tablo 3' e bakıldığında futbol hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p < 0,036$). Araştırmamızda kadın futbol hakemlerinin tehdit durumlarının erkek hakemlere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Hakemlerin mücadele alt boyutuna göre cinsiyet değişkenine bakıldığında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p > ,05$). Hakemlerin eğitim durumunda tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p < 0,001$). Yapılan bu araştırmada üniversite mezunu hakemlerin lise mezunu hakemlere göre tehdit durumlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Mücadele alt boyutuna göre eğitim durumunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p > ,05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Futbol Hakemlerinin Futbol Oynama Durumlarına Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Futbol Oynama Durumu	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Tehdit Alt Boyutu	Futbol Oynamamış	94,61	10029,00	-1,441	,150
	Futbol Oynamış	83,30	6081,00		
Mücadele Alt Boyutu	Futbol Oynamamış	85,17	9027,50	-1,511	,131
	Futbol Oynamış	97,02	7082,50		

Tablo 4' e bakıldığında araştırmaya katılan futbol hakemlerinin futbol oynama durumuna göre tehdit ve mücadele alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 5. Futbol Hakemlerinin Hakemlik Dışı Meslek Durumuna Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Hakemlik Dışı Meslek	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Tehdit Alt Boyutu	Evet	89,51	11904,50	-,217	,828
	Hayır	91,42	4205,50		
Mücadele Alt Boyutu	Evet	94,44	12560,50	-1,958	,050
	Hayır	77,16	3549,50		

Tablo 5'e bakıldığında hakemlik dışı meslek değişkeni tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$) mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p < 0,05$). Araştırmamızda hakemlik dışı meslek yapanların hakemlik dışı çalışmayanlara göre mücadele alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 6. Futbol Hakemlerinin Hakemlik Türü Durumuna Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Hakemlik Türü	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Tehdit Alt Boyutu	Hakem	97,67	6739,00	,116	,116
	Yardımcı Hakem	85,19	9371,00		
Mücadele Alt Boyutu	Hakem	93,88	6478,00	,425	,425
	Yardımcı Hakem	87,56	9632,00		

Tablo 6' ya bakıldığında hakemlik türünde hem tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$). Hakemlik türü mücadele alt boyutuna bakıldığında yine anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p > ,05$).

Tablo 7. Futbol Hakemlerinin Yaş Durumuna Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	Sıra Ortalaması	H	P	Fark
Tehdit Alt Boyutu	18-22 ¹	97,42	6,616	,037	1-3
	23-27 ²	93,04			
	28 ve üzeri ³	69,52			
Mücadele Alt Boyutu	18-22	74,18	4,279	,118	
	23-27	91,35			
	28 ve üzeri	97,48			

Tablo 7' ye bakıldığında yaş değişkenine göre araştırmaya katılan hakemlerin tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p<0,037$). Bu farkın ise 28 yaş ve üzeri olan hakemlerin 18-22 ve 23-27 yaşındaki hakemler arasından kaynaklandığı sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda yaşın artmasına bağlı olarak tehdit puanlarının azaldığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 8. Futbol Hakemlerinin Gelir Durumuna göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	Sıra Ortalaması	H	P
Tehdit Alt Boyutu	17000tl ve altı	92,80	,286	,867
	17001-32000	88,52		
	32001tl ve üzeri	88,43		
Mücadele Alt Boyutu	17000tl ve altı	91,53	1,401	,496
	17001-32000	83,95		
	32001tl ve üzeri	94,95		

Tablo 8' e bakıldığında hakemlerin gelir durumunda tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>,05$). Hakemlerin gelir durumuna göre mücadele alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>,05$).

Tablo 9. Futbol Hakemlerinin Hakemlik Yılına Göre Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Hakemlik Yılı	Sıra Ortalaması	H	P	Fark
Tehdit Alt Boyutu	1 yıldan az ¹	110,65	13,051	,040	1-4
	1-5 yıl ²	91,32			
	6-10 yıl ³	92,26			
	11 yıl ve üzeri ⁴	75,12			
Mücadele Alt Boyutu	1 yıldan az	87,21	1,458	,692	-
	1-5 yıl	82,31			
	6-10 yıl	92,48			
	11 yıl ve üzeri	96,88			

Tablo 9' a bakıldığında hakemlik yılı değişkeni tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p<0,040$). Bu anlamlı farkın ise 1 yıldan az hakemlik yapan bireylerin 11 yıl ve üzeri hakemlik yapan bireylere göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Hakemlik yılı değişkeni mücadele alt boyutuna bakıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin cinsiyet değişkenine ait mücadele ve tehdit alt boyutlarına bakıldığında mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda kadın futbol hakemlerin erkek futbol hakemlerine göre tehdit durumlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yapılmış bir araştırmada kadın futbol hakemlerin cinsiyetçi yaklaşımlara maruz kaldığı belirtilmiştir (Dursun, 2010). Ayrıca Koca ve Yıldız (2018) kadın hakemlerin erkek hakemlere göre daha stresli ve duygusal anlamda daha hassas olduklarını belirtmişlerdir. Çok sayıda kadın hakemin, oyuncular, antrenörler ve seyirciler tarafından sözlü saldırılara maruz kaldığı ve bunu bir tehdit unsuru olarak değerlendirildiği belirtilmiştir (Friman vd., 2004). Yapılan literatür taramasında her ne kadar cinsiyet ile tehdit alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulan çalışmalar olmasa da (Cankurtaran, 2021; Göncü ve Balcı, 2023) araştırmamızda kadınların erkeklere göre tehdit durumlarının daha yüksek olması cinsiyetin tehdit durumlarında önemli olduğunu düşündürmüştür.

Hakemlerin eğitim durumuna bakıldığında mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda üniversite mezunu hakemlerin lise mezunu hakemlere göre tehdit durumlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çakmak (2011) yapmış olduğu çalışmada eğitim durumunda ön lisans eğitim düzeyine sahip futbol hakemlerinin bireysel stres, çevresel stres ve örgütsel stres faktörlerine ilişkin görüşlerini lisans ve lisansüstü eğitime sahip futbol hakemlerinin görüşlerine göre daha yüksek bulmuştur. Aktaş ve Çopur (2018) çalışmada eğitim düzeyi ile algılanan stres arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Buna göre, eğitim düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyi de artmaktadır. Futbol hakemlerinin eğitim seviyesi artması hakemlerin stres ve baskı altında çalışma yeteneklerini değiştirebilir ve bu da hakemlerin tehdit algısını etkileyebilir.

Araştırmaya katılan hakemlerin futbol oynama durumuna bakıldığında hem tehdit hem de mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Hakemlik dışı meslek değişkenine bakıldığında tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda hakemlik dışı meslek yapanların hakemlik dışı çalışmayanlara göre mücadele alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Kargün vd. (2012) hakemlerin asli meslekleri dışında yaptıkları işte en iyi performansı gösterebilmelerinin ve duygusal-ruhsal motivasyonlarını yüksek tutmalarının oyunun geleceği açısından çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Tekgöz (2011) ise futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada, hakemlerin iş stresi puanlarının hakemlik dışında ek bir işte çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Demirtaş ve Yıldız (2021) futbol hakemlerinin yalnızca hakemlikten elde edilen gelire odaklanmalarının, başka bir kazanç seçeneğinin olmamasının, hakemler üzerinde daha fazla strese yol açabileceğini ileri sürmüştür. Araştırmamızda, futbol hakemlerinin hakemlik dışında başka bir meslek yapmalarının, hakemliği asli bir meslek olarak değil, ikinci bir meslek olarak düşündüklerini ve bu durumun onların mücadele puanlarının daha yüksek olmasına katkı sağladığını düşündürmüştür.

Araştırmamızda hakemlik türüne bakıldığında tehdit ve mücadele alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Yaş değişkenine göre araştırmaya katılan hakemlerin tehdit alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Bu farkın ise 28 yaş ve üzeri olan hakemlerin 18-22 ve 23-27 yaşındaki hakemler arasından kaynaklandığı sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda yaşın artmasına bağlı olarak tehdit puanlarının azaldığı sonucu bulunmuştur. Bu durum, yaş ilerledikçe hakemlerin stres ve baskıyla başa çıkma konusunda daha fazla deneyim kazanmalarından dolayı olabileceğini düşündürmüştür. Can vd. (2011) yapmış oldukları çalışmada futbol hakemlerin yaş ve stres düzeylerinin arasındaki ilişkiye incelemiş ve iş stresi ile yaş düzeyleri arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir. Buna göre futbol hakemlerinin yaş düzeyleri yükseldikçe stres düzeylerinin düştüğünü tespit etmişlerdir. Koca ve Yıldız (2018) futbol hakemlerinin yaşı ilerledikçe iş performanslarının arttığını belirtmişlerdir. Yapılan bu araştırmada yaşının azalmasına bağlı olarak tehdit puanlarının azalmasının hakemlerin deneyim kazanmasının önemli olduğunu düşündürmüştür.

Gelir durumu değişkenine bakıldığında ise tehdit ve mücadele alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Hakemlik yılı değişkeni tehdit alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Bu anlamlı farkın ise 1 yıldan az hakemlik yapan bireylerin 11 yıl ve üzeri hakemlik yapan bireylere göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonuç yeni başlayan hakemlerin saha içindeki baskı ve stresle daha fazla mücadele etme ihtiyacı duyduklarını düşündürmüştür. Kılıç (2019) futbol hakemleri üzerindeki yaptığı çalışmada 15 yıl ve üzeri hakemlik yapan hakemlerin bireysel stres puanlarının 1 yıldan az hakemlik yapan ve 1-5 yıl ile 6-10 yıl arası hakemlere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Literatüre bakıldığında (Koçak, 2019; Sarıdede, 2018; Dereceli vd., 2019) hakemlerin hakemlik yıllarının öz yeterlik üzerinde pozitif yönde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Hakemlikteki yılların artmasıyla birlikte, hakemlerin bilgi düzeyleri ve kurallara hakimiyetleri de yükselmektedir ve bu durum onların olayları daha iyi yönetmelerine olanak tanımaktadır. Hakemlik yılı değişkenine bakıldığında, 1 yıldan az deneyime sahip olan hakemlerin, 11 yıl ve üzeri deneyime sahip olanlara göre daha yüksek tehdit puanlarına sahip olması, hakemlik tecrübesinin bu durumda önemli bir rol oynadığı şeklinde düşünülmüştür.

Sonuç olarak; futbol hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre tehdit alt boyutuna bakıldığında kadın futbol hakemlerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Kadın futbol hakemlerinin tehdit durumlarının daha yüksek olması dikkate alındığında, kadın hakemlere yönelik özel destek ve stres yönetimi programları geliştirilmeli ve onların yaşadıkları zorlukları ele alan eğitim ve rehberlik hizmetleri sunulabilir. Üniversite mezunu hakemlerin lise mezunu hakemlere göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu göz önüne alındığında, hakem eğitiminde üniversite mezunları için stresle başa çıkma becerilerini geliştiren destekleyici programlar uygulanabilir. Hakemlik dışı meslek deneyiminin mücadele becerilerini artırdığı görülmüştür. Bu nedenle, hakemlere farklı mesleklerde deneyim kazanmaları için fırsatlar sunulmalı ve çeşitli iş deneyimlerinin mücadele becerilerine katkıda bulunması desteklenmelidir. Araştırmamızda hakemlerin yaşı arttıkça tehdit puanlarının azaldığı gözlemlendiğinden, genç hakemler için yaşça daha deneyimli hakemlerle mentorluk yapılabilir ve destek programları düzenlenebilir, böylece genç hakemlerin tehdit algısının azaltılmasına yardımcı olunabilir. Hakemlik yılı değişkenine göre tehdit puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür; bu nedenle, tecrübesiz hakemler için kapsamlı oryantasyon ve destek programları oluşturulabilir, böylece deneyimsiz hakemlerin tehdit algısını azaltmak için gerekli yardım sağlanabilir.

Kaynaklar

- Acar, E., Dalbudak, İ., Yigit, S., & Dilekçi, U. (2023). Futbol Hakemlerinde Empatik Eğilim Düzeyleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 28-41. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kafkassbd/issue/78880/1315848>
- Aktaş, M. ve Çopur, Z. (2018). Sosyal Medya Kullanımının Eşler Arasındaki Strese Etkisi. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 6, 142-153.
- Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin Yetişkin Sporcuların Başarısızlık Korkusu, Mücadele ve Tehdit Algularını Yordama Gücü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Can, Y., Çoban, Ü., & Soyer, F. (2011). Negatif Duygusallığın Stres Üzerindeki Etkisi: Faal Futbol Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 165-174.
- Coakley, J. (2021). *Sport in society: Issues and controversies*. Thirteenth Edition. USA: McGraw Hill.
- Cunningham, G. B. (2008). Occupational Support for Female Officials in Sports: A Review of Institutional Structures. *Journal of Sport Management*, 22(3), 321-338.

- Demirtaş, E., & Yıldız, K. (2021). Futbol Hakemlerinin Özyeterlilik Algıları ve Stres Faktörlerinin İş Performanslarına Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 157-169. <https://doi.org/10.33689/spormetre.939240>.
- Dereceli, Ç., Toros, T., & Yıldız, R. (2019). Futbol hakemlerinin durumluk kaygı ve genel öz yeterlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 64-74.
- Dursun, Ç. (2010). Kadına yönelik şiddet karşısında haber etiği. *Fe Dergi*, 2(1), 18-32. https://doi.org/10.1501/Fe0001_0000000021
- Çakmak, M. T. (2011). *Faaliyet Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti (Ankara ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Ekizoğlu, Ö. (2021) *Futbol Seyircilerinin Stadyumlarda Alınan Güvenlik Önlemlerine İlişkin Seyirci Algıları ve Saldırgan Davranış Tutumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Doktor Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Kütahya.
- Erdoğan, Ç. H. (2021). Futbolcuların Video Yardımcı Hakem “VAR” Sistemi Hakkındaki Görüşleri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 113-123.
- Friman, M., Nyberg, C., & Norlander, T. (2004). Threats and Aggression Directed at Soccer Referees: An Empirical Phenomenological Psychological Study. *The qualitative report*, 9(4), 652-672.
- Göncü, B. S., & Balci, B. (2023). Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Açısından Bilinçli Farkındalığın Önemi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 9(2), 59-60.
- Güler, Ö. (2018). *Futbolcularda 8 Haftalık Denge Antrenmanlarının Futbola Özgü Teknik Becerilere Etkileri ve Biyomekanik Analizi*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Işın, A. (2023). Video Yardımcı Hakem Uygulamasının Hakem Kararları Üzerine Etkileri: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(2).
- Kargün, M., Albay, F., Cenikli, A., & Güllü, M. (2012). Türk Futbol Hakemlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 30-38.
- Kılıç O. (2019). *Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koca, S., & Yıldız, S. M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207. <https://doi.org/10.25307/jssr.334624>.
- Koçak, Ç. V. (2019). Antrenör Adaylarının Antrenör Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-62.
- Özavci, R., Özkan, E., & Okan, K. (2022). Özel Sektör Çalışanlarında Mutluluk ve Yaşam Doyumu ilişkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 8(4), 143-151.
- Rossato C. J. L., Uphill, M. A., Swain, J. ve Coleman, A. D. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CATSport) Scale, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164-177.
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol Hakemlerinin Öz Yeterlik Düzeyleri ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tekgöz, Ü. (2011). *Futbol Hakemlerinin İş stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3. Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Türkyılmaz, H.B., & Altıntaş, A. (2020). Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Science*, 12(2), 178-183.
- Yıldız, B. (2021). Kadın Hakemlerin Sosyal Destek Mekanizmaları. *Spor Yönetimi ve Bilimleri Dergisi*, 20(1), 90-105.

Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Bırakma Nedenlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği)

Examining The Reasons for Sports Abandonment Among Sports High School Students (Ege Region Example)

*Tolga Şahin¹, Özkan Öz²

¹Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hekkon Spor Bilimler Enstitüsü, tolga.sahin@deu.edu.tr, 0000-0001-9594-4466

²Millî Eğitim Bakanlığı, Buca Atatürk Spor Lisesi, ozkanoz_88@hotmail.com, 0000-0002-1452-8418

ÖZET

Bu çalışma, Ege Bölgesi'nde dört spor lisesinde öğrenim gören 1246 öğrencinin sporu bırakma nedenlerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Aydın, Manisa ve İzmir illerinde yapılan inceleme sonucunda, 135 öğrencinin sporu bıraktığı belirlenmiştir. Spor bırakan öğrencilere, Maden, Kuruç, Kocaekşi ve Arsan (2010) tarafından uyarlanmış olan "Spor Bırakma Nedenleri Envanteri" ölçeği uygulanmıştır (Maden, Kuruç, Kocaekşi, & Arsan, 2010). Spor bırakma düzeyi, bağımsız gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Yaşa göre sporu bırakma nedenleri arasında "Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler" boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). "Aile" boyutunda ise, 16 yaş ve altındaki öğrencilerin spor bırakma nedenlerinin, 17 yaş ve üzeri öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). "Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı" boyutunda ise yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Spor lisesi öğrencilerinin annelerinin öğrenim durumu ile sporu bırakma arasında yapılan karşılaştırmalarda, spor yaşantısı ve antrenörle ilişkiler alt boyutunda, ortaokul ve altı öğrenimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoru, lise ve üstü öğrenimli annelere sahip öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Aile ve akademik başarı boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlar, öğrencilerin sporu bırakma kararlarının yaş, aile faktörleri ve annelerin öğrenim durumu gibi çeşitli etmenlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Adolesan, Spor Lisesi, Spor bırakma.

ABSTRACT

This study aimed to identify the reasons for sports dropout among 1,246 students enrolled in four sports high schools in the Aegean region. Following an investigation in the provinces of Aydın, Manisa, and İzmir, it was determined that 135 students had discontinued sports. These students were administered the "Reasons for Sports Dropout Inventory," adapted by Maden, Kuruç, Kocaekşi, and Arsan (2010) (Maden, Kuruç, Kocaekşi, & Arsan, 2010). The level of sports dropout was assessed using independent samples t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA). No significant differences were found in the "Sports Experience and Relationships with Coaches" dimension according to age ($p>0.05$). However, in the "Family" dimension, it was found that students aged 16 and younger had significantly higher dropout reasons compared to those aged 17 and older ($p<0.05$). No significant differences were found in the "Academic Success and School Life" dimension based on age ($p>0.05$). Comparisons between the education level of students' mothers and sports dropout revealed that students whose mothers had middle school or lower education levels scored significantly higher in the "Sports Experience and Relationships with Coaches" dimension compared to those whose mothers had a high school or higher education level ($p<0.05$). No statistically significant differences were found in the Family and Academic Success dimensions ($p>0.05$). These results suggest that the decision to quit sports may vary based on factors such as age, family dynamics, and the educational background of the students' mothers.

Keywords: Adolescent, Sports High School, Quitting sports.

Citation: Şahin, T., & Öz, Ö. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Bırakma Nedenlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği), *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 290-299.

Gönderme Tarihi/Received Date: 24.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date: 27.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online: 30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1521668>

*Corresponding author:
tolga.sahin@deu.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bedensel, zihinsel ve sosyal gelişime olumlu katkılar sağlar (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2013; World Health Organization, 2022; Talimciler, 2015). Genç nesillerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerinde ve toplumun aktif bireyleri haline gelmelerinde olumlu yönde destekleyicidir (Menteş & Mentş, 2011). Spor, sağlığı korumak, kaybedilen sağlığı kazanmak ve meslek olarak yani para kazanmak amacıyla üç şekilde yapılabilir (Altındaş, 2009; Ekici vd., 2011). Toplumsal olarak spora katılımın artırılması, sağlıklı nesillerin ve zinde bir toplumun şekillenmesine imkân verebilir (Berkant & Hekimoğlu, 2021).

Bu nedenle spora katılımı destekleyici çalışmaların yanı sıra, mevcut durumda spor yapan bireylerin spordan uzaklaşmalarının da önüne geçerek sürdürülebilir hale hatta bir davranış haline getirilmesi önemlidir (Hume, 2013). Özellikle erken yaşlarda bu alışkanlığı kazandırmak, ülkelerin gelecekte sağlıklı nesillere ulaşması bakımından önemlidir. Günümüzde gençlerin fiziksel aktivite ve sporla ilişkisi, sağlık, sosyal uyum ve psikolojik denge gibi pek çok açıdan hayati bir rol oynamaktadır (Kayabaşı, 2015).

Sporun sürdürülebilirliğini sağlamak için sporcu ve spor adamlarının yetiştirilmesi önem arz etmektedir (Crane & Temple, 2015). Ancak spor yapan hatta sporu meslek olarak tercih eden bireylerin çeşitli nedenlerden ötürü sporu bıraktıkları görülmüştür (Vojvodic vd., 2020). Bu problem durumunu irdeleyen daha önce benzer bir çalışmaya rastlanmaması nedeni ile spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin sporu bırakma eğilimleri ve bu eğilimlerin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlı çalışma tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında, ege bölgesinde bulunan dört spor lisesi ve bu okullarda öğrenim gören 1246 öğrenci araştırma evreni olarak seçilmiştir (Foça Recep Kerman Spor Lisesi, 2022, Buca Atatürk Spor Lisesi, 2022, Aydın İncirliova Spor Lisesi, 2022). Bu öğrenci grubu, genellikle spor alanında üstün başarı sergileyen bireyler olarak tanımlanmaktadır. Yoğun antrenmanlar ve müsabakaların etkisiyle şekillenen etkili bir eğitim sürecinin sonucunda, bu öğrenciler yeteneklerini geliştirerek ulusal ve uluslararası düzeyde ülkelerini başarılı bir şekilde temsil edebilecek potansiyele sahip hale gelmektedirler. Ancak, bu grubunun sporu bırakma eğilimleri, uluslararası yarışmalarda ülkenin hedeflediği başarıyı

elde etme çabalarını gölgeleyen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Dilekçi, 2022). Gençlerin sporu neden bıraktıklarını anlamak, sporun genç yaşta terk edilmesine yol açan faktörleri anlamamızı sağlayarak gençlerin sporla ilişkilerini daha iyi kavramamıza ve sporu yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirmemiz açısından büyük önem taşımaktadır.

Literatürde sporun gençlerin fiziksel ve ruhsal gelişimine olan etkileri incelenirken, sağlık, özsaygı, sosyal etkileşim gibi olumlu sonuçlar öne çıkmaktadır (İlhan & Taşkın, 2024; Türkiye'nin Gençleri Spor Alışkanlıkları, 2023). Bu etkenler arasında zaman kısıtlamaları, yaralanmalar, akademik baskılar, sosyal çevrenin etkisi ve motivasyon eksikliği yer almaktadır (Persson vd., 2020). Spor lisesi öğrencilerinin sporu neden bıraktıklarının araştırılması, bu faktörlerin bu özel grup üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Bu araştırma gençlerin sporu bırakma nedenlerini anlayarak, sporun genç yaşlarda terk edilme eğilimini daha iyi kavramamıza bunun yanında bu eğilimi önlemeye yönelik stratejiler geliştirmemize imkân sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, spor lisesi öğrencilerinin genellikle başarılı sporcular olduğu ve neden spor hayatlarını sonlandırdıklarının incelenmesi, bu konuda daha derin bir anlayışa ulaşmamıza yardımcı olabilir. Bu da gelecekteki spor politikalarını daha etkili ve özgün hale getirmemize katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma da diğer araştırmalar gibi sınırlılıklar içermektedir. Öğrencilerin verdiği cevapların kişisel deneyimlere dayandığı hususu göz önünde bulundurulmalıdır; bu durum genelleme yapma imkânını kısıtlayabilir. Ek olarak, bu çalışma yalnızca Ege Bölgesi'nde yer alan spor liseleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir ve farklı bölgelerdeki dinamikleri yansıtmayabilir (Mili Eğitim Bakanlığı, Strateji Geliştirme Başkanlığı, 2022). Ancak, spor lisesi öğrencilerinin başarılı sporcular olarak kabul edilmesi ve neden sporu bıraktıklarının araştırılması, bu çalışmanın özgün ve önemli bir perspektif sunacağını öngörüldüğü unutulmamalıdır.

Bu araştırma giriş bölümünü takip eden literatür taraması, araştırma yöntemleri, bulguların analizi ve tartışması, sonuçlar ve öneriler olmak üzere toplamda beş temel bölümden oluşmaktadır. Temel hedefimiz, spor lisesi öğrencilerinin sporu bırakma nedenlerini daha iyi anlamak ve gençlerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürebilmeleri için uygun stratejileri önermektir. Aynı zamanda, spor lisesi öğrencilerinin özellikle başarılı spor kariyerlerini neden sonlandırdıklarını anlamak, spor politikalarının şekillendirilmesine katkı sağlayabilir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırmanın odaklandığı Ege Bölgesi'ndeki Spor Liselerinde öğrenim gören öğrenci sayısı, okulların resmî web sayfalarından elde edilen verilere dayalı olarak 1812 olarak hesaplanmıştır. Bu hesaplama, 0,95 güvenilirlikle $\pm 0,05$ 'lik farka göre hata payına göre örneklem sayısının 317 olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma süreci boyunca Aydın, Manisa ve İzmir illerinde bulunan toplam 1246 Spor Lisesi öğrencisi üzerinde tarama gerçekleştirilmiş ve sporu bırakma nedenlerini incelemek amacıyla 135 öğrencinin sporu bıraktığı tespit edilmiştir.

Evren ve Örneklem: Çalışma evrenini, Ege Bölgesindeki Spor Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini belirlemek amacıyla çevrim içi örneklem hesaplama yöntemi (calculator.net) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2013). Araştırma kapsamında, spor faaliyetlerini sonlandırmış olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 135 öğrenciye, çocukların sporu bırakma nedenlerini anlamak amacıyla Maden, Koruç, Kocaekşi ve Arsan (2010) tarafından uyarlanmış olan "Sporu Bırakma Nedenleri Envanteri" ölçeği uygulanmıştır. (Maden, Koruç, Kocaekşi, & Arsan, 2010)

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan 25 soruluk kişisel bilgi formu ve geçerlik güvenirliği Maden, Koruç, Kocaekşi ve Arsan (2010) tarafından uyarlanan 24 maddelik "Sporu Bırakma Nedenleri Envanteri Ölçeği" kullanılmıştır (Maden, Koruç, Kocaekşi, & Arsan, 2010).

Sporu Bırakma Nedenleri Envanteri (SBNÖ): Çalışma grubunun sporu bırakma nedenlerini tespit etmek amacıyla 24 maddelik "Evet" veya "Hayır" şeklinde yanıtlanan sorulardan oluşmaktadır. Maden, Koruç, Kocaekşi ve Arsan (2010) tarafından uyarlanmıştır (Maden, Koruç, Kocaekşi, & Arsan, 2010). Ölçeğin kullanım izni e-posta yoluyla alınmıştır. Toplamda 24 madde içeren bu ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Analizde en yüksek olabilirlik (maximumlikelihood) yöntemi ve equamax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör analizi sonucunda, ölçek maddeleri üç temel alt boyutta gruplandırılmıştır. Maden, Koruç, Kocaekşi ve Arsan (2010) tarafından uyarlanan orijinal ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı değeri 0,96 olarak belirlenmiştir (Maden, Koruç, Kocaekşi, & Arsan, 2010). Spor lisesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada, standartlaştırılmış öğelerle hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı (0,79), olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin iç tutarlılığının standartlaştırılmış öğelerle biraz daha etkili bir şekilde değerlendirildiğini göstermektedir. Elde edilen Cronbach Alfa katsayısı değeri 0,50 ile 0,80 aralığında olduğundan, güvenilirlik düzeyi orta olarak değerlendirilmektedir (Karaman, 2023). Bu bağlamda, araştırmanın Cronbach Alfa katsayısı değeri ölçeğin Spor lisesi öğrencilerinin cevaplarını makul bir güvenilirlikle ölçme yeteneğini yansıttığını göstermektedir. Araştırmanın veri seti, çok değişkenli analizler için elverişli olduğunu göstermektedir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği Testi sonucu, veri setinin çok değişkenli analizler için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçüt olarak öne çıkmaktadır. Bu sonuç, veri setinin faktör analizi gibi çok değişkenli analizler için geçerli ve elverişli bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Bartlett's Sferisite Testi sonucu da oldukça önemlidir. Elde edilen düşük p değeri, değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Bu durum, faktör analizinin veri

setine uygulanabilirliğini güçlendirmektedir. Araştırma verilerinin değerlendirilmesi sonucunda elde edilen KMO değeri 0.636 olarak belirlenmiştir. Bu değer, örnekleme yeterliliği açısından kabul edilebilir bir düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Bartlett's Sferisite Testi sonucunda ise test istatistiği 921.802, serbestlik derecesi 276 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen düşük p değeri, değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstererek faktör analizinin veri setine uygulanabilirliğini teyit etmektedir. Araştırmada verilerinin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, yüzde dağılımları, bağımsız gruplar için T-Testi ve bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. T-Testi ve tek yönlü varyans analizinde; parametrik testin sayıltılarından varyansların eşitliği ilkesi esas alınmış, varyansların eşit olmaması durumunda "p" değeri anlamlılık düzeyinden küçük olsa bile gruplar arasında anlamlı bir farklılık aranmamıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak, "Sporu Bırakma" durumu ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla veri setinin özelliklerine uygun olarak T-Testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Bu istatistiksel yöntemler, veri analizi sürecinde farklı değişkenlerin sporu bırakma durumu üzerindeki etkisini anlamak için etkili bir şekilde kullanılmıştır.

Bu çalışma, İzmir'deki Buca Atatürk Spor Lisesi ve Foça Recep Kerman Spor Lisesi, Aydın'daki İncirliova Spor Lisesi ve Manisa'daki Manisa Spor Lisesi olmak üzere dört farklı spor lisesinde aktif olarak öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım, sporu bıraktığını beyan eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden spor lisesi öğrencileri ile sınırlıdır. Veri toplama süreci, İzmir, Aydın ve Manisa'daki spor liselerinde öğrenim gören toplam 1812 öğrenci arasından sporu bıraktığı tespit edilen 135 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir (Foça Recep Kerman Spor Lisesi, 2022, Buca Atatürk Spor Lisesi, 2022, Aydın İncirliova Spor Lisesi, 2022 ve Manisa Spor Lisesi, 2022). Katılımcılara, araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi ve gizlilik esasları hakkında bilgi verilmiş ve onam formları imzalatılmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi, SPSS istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normalliği, çarpıklık ve basıklık test değerlerine dayanarak belirlenmiştir. Sporlu bırakma nedenleri arasındaki farklılıkların belirlenmesi için, bağımsız değişkenlere göre bağımsız gruplar için T-Testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Bu çalışma, İzmir (Buca Atatürk Spor Lisesi, Foça Recep Kerman Spor Lisesi), Aydın (İncirliova Spor Lisesi) ve Manisa (Manisa Spor Lisesi) olmak üzere dört farklı spor lisesindeki aktif öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya, sporu bıraktığını beyan eden ve katılmayı gönüllü olarak kabul eden spor lisesi öğrencileri dahil edilmiştir. Veri toplama sürecinde, İzmir – Aydın- Manisa ilindeki spor liselerinde öğrenim gören 1812 öğrenci içinden sporu bırakmış 135 öğrencinin verileri toplanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi ve gizlilik esasları hakkında bilgi verilmiş ve onam formları imzalatılmıştır. Verilerin normalliği, çarpıklık ve basıklık test değerlerine dayanarak belirlenmiştir. Sporlu bırakma nedenleri arasındaki farklılıkların belirlenmesinde, bağımsız değişkenlere göre bağımsız gruplar için T-Testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği: Çalışmanın etik onayı, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan, 07.12.2022 tarihinde ve 2022/39-20 karar no ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Yapılan Spor Liselerinde Sporlu Bırakan Öğrencilerin Sınıf ve Cinsiyet Sayıları

İl	Kurum	Sınıf	Kadın			Erkek		
			Kayıtlı Öğrenci	Sporlu Bırakan Öğrenci	Bırakma Yüzdesi	Kayıtlı Öğrenci	Sporlu Bırakan Öğrenci	Bırakma Yüzdesi
İzmir	Atatürk Spor Lisesi	9	36	3	%8.3	61	6	%9.8
İzmir	Recep Kerman Spor Lisesi	9	0	-	%0	40	5	%12.5
Manisa	Manisa Spor Lisesi	9	8	1	%12.5	48	5	%10.4
Aydın	İncirliova Spor Lisesi	9	43	5	%11.6	74	1	%1.4
	9.Sınıf Toplam		87	9	%10.3	223	17	%7.6
İzmir	Atatürk Spor Lisesi	10	35	4	%11.4	60	6	%10
İzmir	Recep Kerman Spor Lisesi	10	0	-	%0	35	4	1%1.4
Manisa	Manisa Spor Lisesi	10	18	6	33.3	72	5	%6.9
Aydın	İncirliova Spor Lisesi	10	32	-	%0	62	4	%6.5
	10.Sınıf Toplam		85	10	%11.8	229	19	%8.3
İzmir	Atatürk Spor Lisesi	11	37	17	%45.95	45	8	1%7.7
İzmir	Recep Kerman Spor Lisesi	11	0	-	%0.00	43	3	6%9.98
Manisa	Manisa Spor Lisesi	11	12	4	%33.33	44	11	%25.00
Aydın	İncirliova Spor Lisesi	11	42	6	%14.29	76	2	2.63%
	11.Sınıf Toplam		91	27	%29.67	208	24	%11.54
İzmir	Atatürk Spor Lisesi	12	28	6	%21.43	33	8	%24.24
İzmir	Recep Kerman Spor Lisesi	12	0	-	%0.00	46	1	%2.17
Manisa	Manisa Spor Lisesi	12	13	3	%23.08	44	8	%18.18
Aydın	İncirliova Spor Lisesi	12	63	1	%1.59	31	2	%6.45
	12.Sınıf Toplam		195	10	%5.12	154	19	%12.33
Kadınlarda Sporlu Bırakma Aritmetik Ortalama						%14.22		
Erkeklerde Sporlu Bırakma Aritmetik Ortalama						%9.94		

Tablo 1'deki veriler, Ege Bölgesi'ndeki dört spor lisesinde (9., 10., 11. ve 12. sınıflar) kayıtlı olan kadın ve erkek öğrencilerin sporu bırakma durumlarını detaylı bir şekilde sunmaktadır. Her sınıf ve kurum için, kayıtlı öğrenci sayısı, sporu bırakan öğrenci sayısı ve bırakma yüzdesi belirtilmiştir.

Ayrıca, kadın ve erkek öğrencilerin sporu bırakma durumlarına ilişkin aritmetik ortalamalar da tabloda yer almaktadır. Tablodan çıkan sonuçlara göre, kadın öğrencilerin sporu bırakma oranı, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Bu oran, 11. sınıfta en yüksek seviyeye ulaşırken, 12. sınıfta en düşük seviyeye inmektedir. Öte yandan, erkek öğrencilerin sporu bırakma oranı, 9. ve 10. sınıflarda benzer seviyededir. Ancak, 11. sınıfta bu oran en düşük seviyeye inerken, 12. sınıfta en yüksek seviyeye çıkmaktadır. Bu bulgular, sporu bırakma eğilimlerinin cinsiyete ve sınıf seviyesine göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

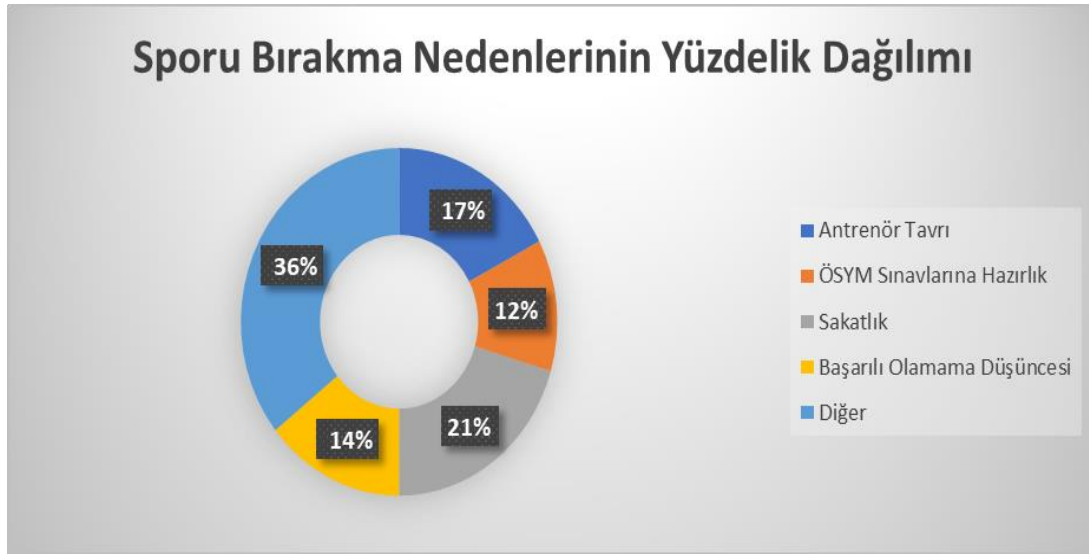
Tablo 2. Spor Lisesi Öğrencilerinin Sınıf ve Kurum Bazlı Sporlu Bırakma Oranları

İl	Kurum	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf	12. Sınıf	Aritmetik Ortalama
İzmir	Atatürk Spor Lisesi	%9.28	%10.53	%20.17	%15.73	%13.17
İzmir	Recep Kerman Spor Lisesi	%12.50	%11.43	%6.98	%2.17	%8.27
Manisa	Manisa Spor Lisesi	%10.71	%12.22	%26.79	%19.30	%17.50
Aydın	İncirliova Spor Lisesi	%4.27	%4.26	%6.78	%3.19	%4.62
	Genel Ortalama	%9.19	%9.36	%14.18	%10.09	%10.43

Tablo 2'de 'Spor lisesi öğrencilerinin sınıf ve kurum bazlı sporu bırakma oranları incelenmiştir. Söz konusu tabloya göre: Spor liselerinde okuyan öğrencilerin sınıf ve kurum bazlı sporu bırakma oranlarını içermektedir. Tabloda toplamda 4 sınıf seviyesi bulunmaktadır.

İzmir'deki Atatürk Spor Lisesi'nde, sporu bırakma oranları 9. sınıfta %9.28, 10. sınıfta %10.53, 11. sınıfta %20,17 ve 12. sınıfta %15,73 olarak tespit edilmiştir. Recep Kerman Spor Lisesi'nde ise, 9. sınıfta %12,50, 10. sınıfta %11,43, 11. sınıfta %6,98 ve 12. sınıfta %2,17 sporu bırakma oranları kaydedilmiştir. Manisa Spor Lisesi'nde ise, 9. sınıf öğrencileri arasında %10,71, 10. sınıf öğrencileri arasında %12,22, 11. sınıf öğrencileri arasında %26,79 ve 12. sınıf öğrencileri arasında %19,30 sporu bırakmıştır.

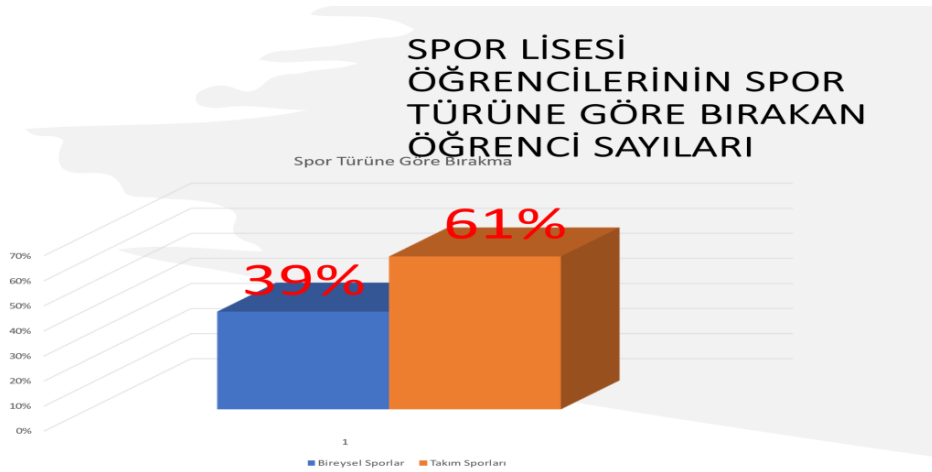
Aydın İncirliova Spor Lisesi'nde ise, 9. sınıfta %4,27, 10. sınıfta %4,26, 11. sınıfta %6,78 ve 12. sınıfta %3,19 sporu bırakma oranları kaydedilmiştir. Tablo verileri incelendiğinde, sporu bırakma oranlarının farklı iller ve kurumlar arasında değiştiği açıkça görülmektedir. Ek olarak, sporu bırakma oranlarının sınıf seviyelerine göre değiştiği saptanmıştır. Tablodaki verilerin ortalaması alındığında, 9. sınıfta %9,19, 10. sınıfta %9,36, 11. sınıfta %14,18 ve 12. sınıfta %10,09 sporu bırakma oranları hesaplanmıştır.



Şekil 1. Sporlu Bırakma Nedenlerinin Yüzdelerik Dağılımı

Çalışmaya katılan 135 öğrenciden 23'ü antrenör tavrı, 17'si ÖSYM sınavlarına hazırlık, 28'i sakatlık, 19'u başarılı olamama düşüncesi ve 48'i diğer nedenlerden dolayı spordan ayrılmıştır. Bulgulara göre, öğrencilerin sporu bırakma nedenlerinin yüzdelerik dağılımları şu şekildedir: "Antrenör Tavrı" (%17), "ÖSYM Sınavlarına Hazırlık" (%12), "Sakatlık" (%21), "Başarılı Olamama Düşüncesi" (%14) ve "Diğer" (%36). Bu bulgular, sporu bırakma eğilimlerinin çeşitli faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir (Şekil 1).

Çalışma bulgularına göre, sporu bırakma durumu belirlenen 135 öğrencinin 52'si bireysel sporlarla, 83'ü ise takım sporlarıyla ilgilendiği tespit edilmiştir. Bu verilere göre, sporu bırakan spor lisesi öğrencilerinin %39'u bireysel sporlardan, %61'i ise takım sporlarından ayrılmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin spor tercihlerinin ve sporu bırakma eğilimlerinin, spor türüne göre değişkenlik gösterdiğini göstermektedir (Şekil 2)



Şekil 2. Sporlu lisesi öğrencilerinin spor türüne göre sporu bırakma oranları

Tablo 3. Ölçek (S.B.N.Ö) Puanlarının Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Sporlu Bırakma Nedenlerine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	' \bar{X} '±SS	f	p
Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler	16 Yaş ve Altı	75	1,80 ±0,16	0,965	0,474
	17 Yaş ve Üzeri	60	1,78±0,21		
Aile	16 Yaş ve Altı	75	1,92±0,13	18,625	0,021
	17 Yaş ve Üzeri	60	1,97±0,86		
Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı	16 Yaş ve Altı	75	1,78±0,22	0,051	0,330
	17 Yaş ve Üzeri	60	1,81±0,21		

Tablo 3, Spor Lisesi öğrencilerinin yaşlarına göre sporlu bırakma nedenlerini karşılaştırmaktadır. Tabloda yer alan üç alt boyut, "Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler", "Aile" ve "Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı" olarak tanımlanmıştır.

"Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler" boyutu incelendiğinde, 16 yaş ve altı öğrencilerin sporlu bırakma nedenleri ' \bar{X} '±Ss değeri 1,80±0,16 iken, 17 yaş ve üzeri öğrencilerin sporlu bırakma nedenleri ' \bar{X} '±SS değeri 1,78±0,21 olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda, yaşa göre sporlu bırakma nedenleri arasında bu boyutta anlamlı bir farklılık olmadığı tespit ($p>0,05$).

"Aile" boyutuna göre ise, 16 yaş ve altı öğrencilerin sporlu bırakma nedenleri ' \bar{X} '±SS değeri 1,92±0,13 iken, 17 yaş ve üzeri öğrencilerin sporlu bırakma nedenleri ' \bar{X} '±SS değeri 1,97±0,86 olarak hesaplanmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda, yaşa göre sporlu bırakma nedenleri arasında bu boyutta anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlar, 16 yaş ve altı öğrencilerin sporlu bırakma nedenlerinin ailesel faktörlere bağlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir.

"Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı" boyutuna göre incelendiğinde, 16 yaş ve altı öğrencilerin sporlu bırakma nedenleri ' \bar{X} '±Ss değeri 1,78±0,22 iken, 17 yaş ve üzeri öğrencilerin sporlu bırakma nedenleri ' \bar{X} '±SS değeri 1,81±0,21 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel analiz sonucunda, yaşa göre sporlu bırakma nedenleri arasında bu boyutta anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Ölçek (S.B.N.Ö) Puanlarının Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersize Devam Etme Durumları ile Sporlu Bırakma Nedenlerinin Alt Boyutlarına Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Egzersize Devam Etme Durumu	n	' \bar{X} '±SS	f	p
Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler	Evet	59	1,81±0,16	0,671	0,357
	Hayır	76	1,78±0,20		
Aile	Evet	59	1,95±0,11	0,454	0,007
	Hayır	76	1,94±0,12		
Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı	Evet	59	1,79±0,18	5,16	0,849
	Hayır	76	1,79±0,23		

Tablo 4, Spor Lisesi öğrencilerinin egzersize devam etme durumlarına göre sporlu bırakma nedenlerini ve bu nedenlerin alt boyutlarını karşılaştırmaktadır. Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler boyutuna göre incelendiğinde, egzersize devam eden öğrencilerin ' \bar{X} '±SS değeri 1,81±0,16 iken, egzersize devam etmeyen öğrencilerin ' \bar{X} '±SS değeri 1,78±0,20 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, egzersize devam etme durumuna göre sporlu bırakma nedenleri arasında bu boyutta anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Aile boyutuna göre, egzersize devam eden öğrencilerin ' \bar{X} '±SS değeri 1,95±0,11 iken, egzersize devam etmeyen öğrencilerin ' \bar{X} '±SS değeri 1,94±0,12 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, egzersize devam etme durumuna göre

sporu bırakma nedenleri arasında bu boyutta anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu sonuçlara göre, egzersize devam eden öğrencilerin sporu bırakma nedenlerinin ailesel faktörlere bağlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir. Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı boyutuna göre incelendiğinde, egzersize devam eden öğrencilerin ' $\bar{X}' \pm SS$ değeri $1,79 \pm 0,18$ iken, egzersize devam etmeyen öğrencilerin ' $\bar{X}' \pm SS$ değeri $1,79 \pm 0,23$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, egzersize devam etme durumuna göre sporu bırakma nedenleri arasında bu boyutta anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Ölçek (S.B.N.Ö) Puanlarının Spor Lisesi Öğrencilerinin Anne Öğrenim Durumunun Spor Bırakmadaki Etkisinin Spor Bırakma Nedenlerinin Alt Boyutlarına Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Öğrenim Durumu	N	' $\bar{X}' \pm SS$	f	p
Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler	Ortaokul ve Altı	69	$1,82 \pm 0,15$	2,276	0,030
	Lise ve Üstü	66	$1,75 \pm 0,21$		
Aile	Ortaokul ve Altı	69	$1,96 \pm 0,10$	6,145	0,160
	Lise ve Üstü	66	$1,93 \pm 0,13$		
Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı	Ortaokul ve Altı	69	$1,82 \pm 0,21$	0,683	0,151
	Lise ve Üstü	66	$1,76 \pm 0,21$		

Tablo 5, Spor Lisesi öğrencilerinin anne öğrenim durumlarının sporu bırakmaya etkisini, sporu bırakma nedenlerinin alt boyutlarına göre karşılaştırmaktadır. Alt boyutlar; spor yaşantısı ve antrenörle ilişkiler, aile, akademik başarı ve okul yaşantısıdır.

Tabloya göre, spor yaşantısı ve antrenörle ilişkiler alt boyutunda, ortaokul ve altı öğrenimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoru, lise ve üstü öğrenimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoruna göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde anlamlı farklılık vardır ($p < 0,05$).

Aile alt boyutunda, ortaokul ve altı öğrenimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoru, lise ve üstü öğrenimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoruna göre daha yüksektir, ancak fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Akademik başarı ve okul yaşantısı alt boyutunda, ortaokul ve altı öğrenimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoru, lise ve üstü eğitimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoruna göre daha yüksektir, ancak fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Sonuç olarak, ortaokul ve altı öğrenimli annelere sahip Spor Lisesi öğrencilerinin sporu bırakma skoru, lise ve üstü öğrenimli annelere sahip öğrencilere göre spor yaşantısı ve antrenörle ilişkiler alt boyutunda daha yüksektir. Aile alt boyutunda ise ortaokul ve altı eğitimli annelere sahip öğrencilerin sporu bırakma skoru, lise ve üstü öğrenimli annelere sahip öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Akademik başarı ve okul yaşantısı alt boyutunda da fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, Spor Lisesi öğrencilerinin sporu bırakma kararını etkileyen faktörleri derinlemesine incelemektir. Bu bağlamda, antrenörlerin yetersizliği, ailenin baskısı sonucu sporu bırakma ve bireysel tercihlere bağlı sporu bırakma gibi alt boyutlar üzerinde yoğunlaşmış, bu faktörlerin çeşitli demografik ve sosyoekonomik değişkenlerle olan ilişkileri de ayrıca ele alınmıştır. Bu bağlamda, elde edilecek sonuçlar, ilgili literatüre yeni bir perspektif sağlama potansiyeline sahiptir.

Çalışmanın sonucunda 9. sınıfta 26, 10. sınıfta 29, 11. sınıfta 51 ve 12. sınıfta 29 öğrenci olmak üzere toplamda 135 öğrencinin sporu bıraktığı tespit edilmiştir. Araştırma, sporu bıraktığı tespit edilen 135 öğrenciye uygulanmıştır (Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü İstatistik Bilgiler, 2023). Çalışmada Spor lisesi öğrencilerinin sporu bırakma oranı %10,43 olarak tespit edilmesine karşın, Pehlivan (2013)'ın yaptığı çalışmada genel liselere devam eden öğrencilerin %48,8'nin sporu bıraktığı görülmüştür (Pehlivan, 2013). Spor lisesi öğrencilerinin diğer öğretim statüsündeki liselere göre sporu daha az terk ettiğini göstermektedir. Öğrencilerin demografik özellikleri, spor geçmişleri ve motivasyonlarının sporu bırakma oranları üzerindeki çeşitli etkileri gösterilebilir. Her ne kadar Spor lisesi öğrencilerinin sporu bırakma oranları diğer gruba göre düşük olsa da bu öğrenci grubu, üstün sportif başarı beklentisiyle özel olarak seçilmiş bir grup öğrenciden oluşmasından dolayı, %10,4'lük oranın dahi ciddi bir endişe kaynağı olarak değerlendirilebilir.

Spor lisesi öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada, özellikle sporcu öğrencilerin kendi ilgi alanlarına ve hedeflerine göre spor yapmalarının, uzun vadeli katılımlarını olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, Schöler ve arkadaşlarının çalışmalarında içsel motivasyonun sporu bırakma eğilimini şekillendirmedeki rolünün benzer sonuçlarla desteklendiğini göstermektedir (Schöler vd., 2023). Her iki araştırmada, bireylerin içsel motivasyon düzeyinin uzun dönemli spor katılımını desteklemede önemli bir faktör olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Tablo 3, Spor Lisesi öğrencilerinin sporu bırakma nedenlerini yaş gruplarına göre karşılaştırmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, "antrenörlerin yetersizliği, aile baskısı ve bireysel kararlar nedeniyle sporu bırakma nedenleri yaş gruplarından bağımsızdır. Hem erkek hem de kız öğrenciler, antrenör tavrı, ÖSYM sınavlarına hazırlık, sakatlık, başarılı olamama kaygısı ve diğer nedenler gibi faktörlerden benzer şekilde etkilendiği tespit edilmiştir.

Tablo verileri ayrıntılı bir şekilde incelendiğinde, "Aile" boyutunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ancak, kadınların sporu bırakma nedenlerinin aile ile ilgili faktörlere daha fazla bağlı olduğu görülmüştür. "Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı" boyutunda ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark yoktur. Her iki cinsiyet de akademik başarı ve okul yaşantısı ile ilgili faktörlerden benzer şekilde etkilenmektedir. Sonuç olarak, Spor Lisesi öğrencileri arasında cinsiyete göre sporu bırakma nedenleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

2022 yılında Norveç'te yapılan bir çalışma ailenin çocuklar üzerinde sporla ilgili tutumların oluşmasında etkili olduğunu destekleyecek niteliktedir (Persson, Espedalen, Stefansen, & Stefansen, 2020). Bu iki ayrı sonucun farklılığının temelinde öğrenci grubunun homojenliği, örneklem büyüklüğü, veri toplama yöntemleri, kültürel farklılıklar, örneklem seçimi, araştırma metodolojisi gibi unsurların olabilir.

2023 yılında Litvanyalı atletizm sporcularının atletizmi bırakmaları üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuş, farklı yaş ve cinsiyetlere göre sporu bırakma isteği arasında anlamlı farklar gözlemlenmediği ifade edilmiştir ($p>0.05$). Katılımcıların %26,67'si, %16,67'si ve %15'i sırasıyla bu kararın nedeni olarak antrenörlerle çatışmaları, sağlık sorunlarını ve psikolojik zorlukları belirtmişlerdir. Katılımcıların verdiği nedenlerle cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.039$). Kadınlar genellikle başlıca neden olarak antrenörlerle anlaşmazlıkları belirtirken, erkekler fiziksel sağlık sorunlarını daha sık göstermiştir (Trumpa & Jokubauskas, 2023). Bu çalışmanın çıktıları ile Litvanyalı atletizm sporcularının sporu bırakma nedenlerini inceleyen çalışma çıktıları benzerliklerin yanı sıra farklılıklarda tespit edilmiştir. Antrenör tutumu, akademik başarısızlık kaygısı ve sağlık sorunlarının her iki grubun sporu bırakma kararlarını etkilediği görülmüştür. Sporcu kimliğinin disiplin ve antrenörle uyumlu gerekliliği gibi özellikleri, her iki grupta da sporu bırakma nedenlerinde benzerlik göstermektedir. İki çalışma arasındaki temel ayırım ise, cinsiyete dayalı nedenlerde görülmektedir. Spor Lisesi öğrencileri arasında cinsiyete göre ayrışma saptanmamışken, Litvanyalı atletizm sporcuları arasında cinsiyete göre farklı nedenler ortaya konmuştur.

Türkiye ve Litvanya'daki sporcular arasındaki sonuç farklılıkları, çeşitli faktörlere dayandırılabilir. Bu farklılığın temelinde kültürel ve toplumsal farklılıklar yer almaktadır. Her iki ülkedeki sporcu grupları arasındaki cinsiyet normları, toplumsal beklentiler ve sporla ilgili motivasyonların farklılık gösterdiği görülmektedir. Sporun toplumsal ve kültürel rolü, ülke özelliklerine göre değişebilir ve bu da sporcuların sporu bırakma nedenlerini etkileyebilir (Tunçkol, 2007). Ayrıca, sporun yapısal ve organizasyonel farklılıkları, sporcuların deneyimleri ve destek sistemleri de sonuç farklılıklarında etkili olabilir.

Sonuç: Bu araştırma, Ege Bölgesi'nde faaliyet gösteren dört Spor Lisesi'nde öğrenim gören toplam 1246 öğrencinin incelenmesiyle gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, bu öğrenci grubundan 135'inin sporu bıraktığı ve sporu bırakma oranının %10,43 olduğu tespit edilmiştir. Bu yüksek oran, spor liselerinin özel eğitim modelinin sürdürülebilirliğine yönelik önemli bir risk teşkil etmektedir ve hem gelecekteki sportif başarıları hem de nitelikli spor öğretmenlerinin yetiştirilmesini tehlikeye atmaktadır.

Yapılan analizler, genç sporcuların sporu bırakma motivasyonlarını ve bu fenomeni etkileyen faktörleri anlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, Spor Lisesi öğrencilerinin sporu bırakma eğilimini şekillendiren karmaşık faktörleri ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, antrenörlerin yetenek düzeyleri ve etkileri, öğrencilerin içsel motivasyon düzeyleri, bireysel karar alma süreçleri, aile faktörlerinin etkisi ve ikamet yerleri gibi etkenlerin belirgin bir rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Çalışma bulguları ve neticesindeki önerileri bakımından, genç sporcuların sporu bırakma eğilimini daha iyi anlamayı ve sürdürülebilir katılımı desteklemeyi amaçlayan önemli bakış açıları sunmaktadır. Sporun bırakma bağlamında özellikle antrenörün etkisi ele alındığında, bazı öğrencilerin motivasyonlarının antrenör yetersizlikleri ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, antrenörlerin rehberlik, motivasyon ve teknik destek gibi faktörlerinin genç sporcuların spor yapma kararlarını ne derece etkileyebileceğini açıkça göstermektedir.

Bu bağlamda, antrenörlerin sahip olduğu donanımlar ve sporcularla kurdukları olumlu etkileşimlerin, sürdürülebilir spor katılımını destekleme açısından hayati bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (Sarı & Köleli, 2020).

Sporu bırakma eğilimini azaltma ve sürekli katılımı teşvik etme amacıyla, antrenörlerin yetkinliklerinin yanı sıra pedagojik eğitim süreçlerine dahil edilmeleri önem arz etmektedir. Çocukların spor yaparken özel ihtiyaç ve özelliklerini anlamak, çocuklar için ilham verici ve onları motive etmeyi beceren antrenörler yetiştirerek, başarıyı arttırmak, bu alanda gerekli olan tüm eğitimlerin verilmesinin en büyük faydası olarak yansiyacaktır (Şirin vd., 2021). Dünyada gelişmiş ve sporda çocuk koruma politikalarını oluşturmuş ülkelerde olduğu gibi sporda çocuk koruma ile ilgili eğitim ve sertifikasyon sistemleri hayata geçirilmenin ve bu sertifikaya sahip olmayan antrenörlerin çocuklarla çalışmalarına engel olacak düzenlemelerin devlet eli ile yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, aşağıdaki çözüm önerilerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Öneriler: Araştırma sonuçları, antrenörlerin yetkinliklerinin sporu bırakma kararları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Antrenörlerin yetersizlikleri ve eksiklikleri, öğrencilerin motivasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda:

- Spor eğitimi programlarına antrenörlerin pedagojik ve iletişim becerilerini geliştirmeyi hedefleyen modüller eklenmelidir.
- Sporda çocuk koruma ile ilgili eğitim ve sertifikasyon sistemleri hayata geçirilmelidir.
- Antrenörler için düzenli olarak seminerler, atölye çalışmaları ve eğitim etkinlikleri düzenlenmeli ve katılımları teşvik edilmelidir.
- Antrenör yetiştirme ve geliştirme kurumları kurularak, profesyonel gelişimlerine destek verilmelidir.
- Elde edilen veriler, içsel motivasyonun sporu bırakma eğilimi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Veriler içsel motivasyonun, dışsal faktörlere göre genç sporcuların sporu sürdürme kararlarında etkili olduğunu göstermektedir.

Özellikle sporcu öğrencilerin, kendi ilgi alanlarına ve hedeflerine göre spor yapmalarının, uzun vadeli katılımlarını olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma aynı zamanda, öğrencilerin içsel motivasyon seviyeleri ve kişisel karar alma süreçlerinin, sporu bırakma eğilimini etkileyen diğer önemli faktörler olarak öne çıktığını göstermektedir. Elde edilen veriler, içsel motivasyonun, dışsal etkenlere göre genç sporcuların sporu sürdürme kararlarında etkili olduğunu göstermektedir. Sporcuların ilgi alanlarına ve hedeflerine uygun spor yapmalarının, uzun vadeli katılımlarını olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna varılmıştır. Bu nedenle:

- Spor okulları ve kulüplerde sporcuların ilgi alanlarına ve hedeflerine uygun antrenman programları oluşturulmalıdır.
- Başarı hikayeleri ve rol modellerin düzenli olarak paylaşıldığı etkinlikler düzenlenmeli ve sporcuların motivasyonları artırılmalıdır.
- Sporcuların katılımını teşvik etmek için ödüllendirme sistemi ve motivasyon programları oluşturulmalıdır.

Aile faktörünün sporu bırakma üzerindeki etkisi belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Aile faktörünün etkisi incelendiğinde, özellikle annelerin eğitim seviyelerinin sporu bırakma üzerindeki etkisinin belirgin olduğu görülmüştür. Veriler, öğrenim yüksek seviyesi yüksek olan annelere sahip öğrencilerin sporu daha uzun süre sürdürdüğünü göstermektedir.

Ailelerin sporla olumlu tutumları, destekleyici rolleri ve rehberlikleri, genç sporcuların sporu bırakma eğilimini azaltma açısından belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sporlu bakan Spor lisesi öğrencileri arasındaki farklılıklar incelendiğinde, aile faktörlerinin özellikle etkili olduğu gözlemlenmiştir. Veriler, ailesel destek, rehberlik ve olumlu etkileşimlerin sporu sürdürme isteğini artırdığını açıkça ortaya koymuştur. Özellikle 16 yaş altı öğrencilerde, ailesel faktörlerin sporu bırakma eğilimini daha fazla etkilediği görülmüştür. Özellikle annelerin eğitim seviyeleri, sporu bırakma eğilimlerini etkilemektedir. Bu nedenle:

- Milli Eğitim ve Spor Federasyonları iş birliğiyle, ailelere yönelik sporun önemi ve faydalarını anlatan kampanyalar düzenlenmelidir.
- Spor okullarında düzenli olarak ailelerle bilgilendirme toplantıları yapılmalı ve sporun gençler üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmalıdır.
- Ailelere sporun desteklenmesi ve sporcu çocukların gereksinimlerine duyarlılıkla yaklaşmaları konusunda rehberlik materyalleri sunulmalıdır.

Yerleşim yeri faktörünün sporu bırakma eğilimleri üzerindeki etkisi de gözlemlenmiştir. Spor lisesi öğrencilerinin büyüdüğü yerleşim yerine göre sporu bırakmadaki etkisine bakıldığında sporu bırakma nedenlerinin alt boyutlarına göre İlçe ve altı yerleşim yerlerinde yetişen gençler ile şehir ve üstü yerleşim yerlerinde yetişen gençler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu fark, ilçe ve altı yerleşim yerlerinde yetişen gençlerin spor yaşantısı ve antrenörleriyle ilişkilerini daha olumlu bir şekilde deneyimlediğini yansıtmaktadır.

İlçe ve altı yerleşim yerlerinde yetişen gençler ile şehir ve üstü yerleşim yerlerinde yetişen gençler arasındaki anlamlı fark, "Spor Yaşantısı ve Antrenörle İlişkiler" alt boyutunda daha düşük nüfuslu yerleşim yerlerinin genellikle daha yakın ve kişisel ilişkilere dayalı bir topluluk yapısına sahip olması nedeniyle ortaya çıktığını düşündürmektedir. Ayrıca, spor salonu imkanlarının bulunan ve Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü spor tesisleri kampüsünde yer alan Aydın İncirliova Spor Lisesi'nde sporu bırakma oranının en düşük seviyede (4,62) olduğu tespit edilmiştir.

Sayısal veriler, spor tesislerinin kalitesinin ve altyapısının genç sporcuların motivasyonunu ve sürekli katılımını olumlu yönde etkilediğini doğrulamıştır. Bununla birlikte, spor liseleri arasında en yüksek sporu bırakma oranına sahip olan Manisa Spor Lisesi (17,50) ile spor kulüplerinin nüfusa oransal yüzdeleri dağılımı (0,0216 oranıyla araştırma yapılan iller arasında en düşük oran) arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir (İstatistiklerle Gençlik, 2021, 2022). Bu durum, kulüpleşme oranının düşüklüğünün sporu bırakma eğilimi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. İlçe ve altı yerleşim yerlerinde gençlerin spor yaşantısı ve antrenörlerle ilişkileri daha olumlu bir şekilde deneyimlenmektedir. Bu bağlamda:

- Belediyeler ve yerel yönetimler, spor alanlarının ve tesislerinin inşası veya yenilenmesi için proje ve fon sağlamalıdır.
- Gençlerin spora kolay erişebilmesi için toplu taşıma sistemleriyle spor tesislerinin bağlantısı güçlendirilmelidir.
- Okullarda ve mahallelerde spor alanlarının oluşturulması ve spor etkinliklerinin düzenlenmesi teşvik edilmelidir.
- Spor tesislerinin kalitesinin genç sporcuların motivasyonu ve katılımı üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir.
- Kamu ve özel sektör iş birliğiyle spor tesislerinin modernizasyonu ve altyapının güçlendirilmesi için projeler geliştirilmelidir.
- Gençlerin ve ailelerinin spor yapmalarını kolaylaştırmak için spor salonları ve parklar ücretsiz veya uygun fiyatlarla sunulmalıdır.
- Okullarda spor tesislerinin iyileştirilmesi ve çeşitlendirilmesi için öğrenci ve veli katılımı teşvik edilmelidir.
- Spor kulüpleşmesinin düşük olduğu bölgelerde, sporu bırakma oranı daha yüksek görünmektedir.
- Okullarda ve gençlik merkezlerinde spor kulüplerinin oluşturulması ve etkinliklerin düzenlenmesi teşvik edilmelidir.
- Spor kulüplerine maddi destek sağlayan teşvikler ve sponsorluklar oluşturulmalıdır.
- Üniversiteler ve yerel spor federasyonları, gençlerin spor kulüplerine katılımını artırmak için iş birliği yapmalıdır.
- Spor liselerinde antrenörlük staj uygulamaları sayesinde sporcuların niteliklerini artırmak ve sporu sürdürme isteğini güçlendirmek hedeflenebilir. Bu yaklaşımın yararları şunlar olabilir:
- Antrenörlük stajı, sporcuların yeteneklerini ve eksikliklerini tanıma fırsatı sunabilir.

- Antrenörlerin destek ve rehberliği, sporcuların içsel motivasyonlarını artırabilir.
- Sporcular arasında iş birliği ve ekip ruhunu güçlendirebilir.
- Antrenörler, sporcuların kişisel gelişimlerine odaklanmalarına yardımcı olabilir.
- Antrenörler, sporcuların motivasyonlarını korumalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, Spor Lisesi öğrencilerinin sporu bırakma eğilimleri, antrenör faktörleri, içsel motivasyon düzeyleri, aile etkileri, yaşadıkları yerleşim yeri ve spor tesisleri gibi bir dizi karmaşık etkenin etkileşimi sonucu şekillenmektedir. Bu faktörlerin genç sporcuların uzun vadeli katılımını nasıl etkilediği oldukça karmaşıktır. Spor bırakma eğilimini azaltmak ve sürekli katılımı teşvik etmek amacıyla, antrenörlerin yetkinlikleri, içsel motivasyonun desteklenmesi, ailelerin olumlu etkisi ve altyapının önemi gibi faktörler titizlikle göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Altındaş, M. E. (2009). *Türkiye de Açılan Spor Liselerinin Amaç Hedef ve Beklentilerinin Araştırılması*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Aydın İncirliova Spor Lisesi. (2022). https://incirliovasporlisesi.meb.k12.tr/09/06/971626/okulumuz_hakkinda.html
- Berkant, H. G., & Hekimoğlu, E. (2021). Spor Lisesi Öğrencilerinin Eğitimde Karşılaştıkları Sorunlara ve Çözüm Önerilerine Yönelik Görüşleri. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 5(1), 79–96. <https://doi.org/10.32960/uead.879692>
- Buca Atatürk Spor Lisesi. (2022). https://izmirataturksporlisesi.meb.k12.tr/35/07/751952/okulumuz_hakkinda.html
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Dilekçi, U. (2022). *Spor Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Örgütsel Sinizmle Mesleki Tükenmişliklerinin Örgütsel Adanmışlıklarına Etkisinin İncelenmesi*, Dumlupınar Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kütahya.
- Ekici, Sümmani, A. Bayrakdar, & B. Hacıcaferoğlu. (2011) "Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi tutumlarının değerlendirilmesi." *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 829-839.
- Foça Recep Kerman Spor Lisesi. (2022). https://focaspor.meb.k12.tr/35/10/763588/okulumuz_hakkinda.html
- Nestor, W. Sherman & Hume, D. (2013). Why Female Athletes Quit: Implications for Coach Education, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(2), 8. <https://doi.org/10.1080/07303084.2002.10607744>
- İlhan, A., & Taşkın, C. (2024). Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek İle Fiziksel Aktivite Düzeylerini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, (98), 307-313.. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36790>
- İstatistiklerle Gençlik, 2021. (2022). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634>
- Karaman, M. (2023). Keşfedici ve Doğrulamalı Faktör Analizi: Kavramsal Bir Çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 9(1), 47–63. <https://doi.org/10.29131/uiibd.1279602>
- Kayabaşı A. (2015). *Adölesanlarda Spor Bırakma Nedenlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek lisan tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Maden, S., Kuruç, Z., Kocaekşi, S., Arsan, N. (2010). *Reasons of Sports Dropout for Children*. Poster Presentation, 11th International Sport Science Congress, Antalya, Turkey (10-12 November 2010).
- Manisa Spor Lisesi. (2022). https://manisasporlisesi.meb.k12.tr/45/01/969723/okulumuz_hakkinda.html
- Menteş, E., Mentş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü İstatistik Bilgiler. (2023). <http://mtegm.meb.gov.tr/kurumlar/?s=kurumDetay&kk=751937>
- Müli Eğitim Bakanlığı.Strateji Geliştirme Başkanlığı. (2022). <https://istatistik.meb.gov.tr/OzetlerKurumTuru/Index>
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası Spor Yarışmalarına Katılanların Spor Bırakma ve Devam Etme Nedenleri The Reasons of Dropout and Continuation to Sports of the Participants of Interschools Sports Competitions. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 24(3), 209–225.
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K., & Stefansen, A. S. (2020). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education and Society*, 25(7), 842–854. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1663811>
- Sarı, İ., & Köleli, N. Y. (2020). Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Gündüsel İklimin Sporcuların Tükenmişlik ve Ahlaki Karar Alma Tutumları İle İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69–82. <https://doi.org/10.17644/sbd.537450>
- Schüler, J., Wolff, W., & Duda, J. L. (2023). Intrinsic motivation in the context of sports. *In Sport and exercise psychology: theory and application* (pp. 171-192). Cham: Springer International Publishing.. https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_8
- Şirin, Y. E., Gürsoy, O., & Bahçivan, İ. (2021). Medya ve Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları İle Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307–321. <https://doi.org/10.25307/jssr.977444>
- Talimciler, A. (2015). *Sporun Sosyolojisi Sosyolojinin Spor*. Bağlam Yayıncılık.
- Trumpa, E., & Jokubauskas, V. (2023). Prevalence and reasons for Lithuanian track and field athletes expressed desire to retire from athletics. *Rīga Stradiņš University International Student Conference 2023 "Health and Social Sciences" (RSU-ISC)*:

- March 27-28, 2023, Riga, Latvia: abstract book: health sciences/Rīga Stradiņš University. Rīga: Rīga Stradiņš University Student Union, 2023.
- Tunçkol, H. M. (2007). *Profesyonel futbolcuların futbolu bırakma yaşantılarını algılamaları üzerine bir araştırma*. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (2013). <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye'nin Gençleri Spor Alışkanlıkları*. (2023). <https://tgsp.org.tr/tr/frontend/storage/documents/7x12eX0Koan3VZvFeOtaGA5cHkllz0vGB009Suo9.pdf>
- Vojvodic, M., Simovic, S., & Paspalj, D. (2020). Analysis of Causes Which Make Young People Quit Sports and Sport Activities. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 3(9), 142–149. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2020.v03i09.001>
- World Health Organization. (2022). https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1

The Effect of Two Different Recovery Methods on Muscle Damage Farklı İki Toparlanma Yönteminin Kas Hasarına Etkisi

*Ergün Çakır¹

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ecakir@yyu.edu.tr, 0000-0001-5895-5297.

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the effect of two different recovery methods on recovery after high-intensity training. 20 male amateur football players between the ages of 18-26 participated in the research. Creatine kinase (CK) and Alanine aminotransferase (ALT) blood samples were taken from the athletes under resting conditions before the muscle damage exercise protocol (EE). Cold water protocol was applied to the experimental groups, respectively, and 10 days after the end of this protocol, the hot water protocol was applied. It was determined that there were no significant differences for the ALT variable between the measurement values of hot water and cold-water application ($p>0.05$). It was determined that there was no significant difference at the $p<0.05$ level for the CK variable between the measurement values of hot water and cold-water application ($p>0.05$). As a result, in the literature reviews, it was determined that skeletal muscle damage occurred in athletes after high-intensity exercise and competitions. It has been concluded that hot water application is a more effective method than cold water application in tolerating the damage.

Keywords: Cold water immersion, Muscle damage, Recovery, Hot water.

ÖZET

Bu çalışma yüksek yoğunlukta yapılan antrenmanlardan sonra Farklı iki toparlanma yönteminin toparlanma üzerine etkisini araştırmak amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya 18-26 yaş aralığının da 20 erkek amatör futbol oyuncusu katılmıştır. Sporculardan kas hasarı egzersiz protokolünden önce (EÖ) dinlenik şartlarda Kreatin kinaz (CK) ve Alanin aminotransferaz (ALT) kan örnekleri alınmıştır. Deney gruplarına sırasıyla önce soğuk su protokolü uygulanmış, bu protokolün bitmesinden 10 gün sonra ise sıcak su protokolü uygulanmıştır. Burada, aynı sporcular üzerinde iki farklı toparlanmanın kas hasarına etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Sıcak su ve soğuk su uygulaması ölçüm değerleri arasında ALT değişkeni için anlamlı farklılıklar olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sıcak su ve soğuk su uygulaması ölçüm değerleri arasında CK değişkeni için $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak; Yapılan literatür incelemelerinde yüksek yoğunluklu egzersiz ve müsabakalardan sonra sporcularda belirgin bir şekilde iskelet kas hasarı olduğu tespit edilmiştir. Oluşan hasarın tolere edilmesinde sıcak su uygulamasının soğuk su uygulamasına göre daha etkili yöntem olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Soğuk su immersiyonu, Kas hasarı, Toparlanma, Sıcak su.

Citation: Çakır, E. (2024). The Effect of Two Different Recovery Methods on Muscle Damage, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 300-305.

Gönderme Tarihi/Received Date:
23.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
16.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1488751>

*Corresponding author:
ecakir@yyu.edu.tr

INTRODUCTION

Fatigue is defined as the temporary decrease in the performance of the muscles, the deterioration of their ability to respond to stimuli, and their inability to produce or maintain power (Akgün, 1993). In other words, fatigue is defined as the decrease in the expected power or power output from the muscles (Allen at all., 1995). Fatigue is a complex concept that includes both psychological and various physiological factors (Canlı at all., 2018). There are different definitions of fatigue in the literature. These different definitions of fatigue stem from the disciplines' interpretation of fatigue by their own sciences. For example, psychologists have expressed the feeling of burnout, biomechanics have expressed it as decreased force output, and physiologists have expressed it in different ways such as suppression in the physiological system. In fact, all disciplines agree on the point that fatigue is the strength or power decreases. Forcing the organism while training increases the development and thus the success. It cannot be said that the trainings that are done without forcing the body too much have a great effect after a certain point. For this reason, since compulsive training is essential for development, professional athletes also do compulsive training at least once a day (Krustrup at all., 2005). These exercises cause serious physiological and psychological fatigue. It is very important to remove or minimize the causes of fatigue. The athlete's going to the next competition or training without recovery will affect the performance (Alemdaroğlu, 2011).

The process required for the body to return to its pre-exercise state after exercise, or in other words, as long as the body is regenerated both psychologically and physiologically, is called recovery (Kellmann at all., 2018). The body enters the process of renewing itself after the exercise and tries to repair the destruction caused by the load. Naturally, psychological, physiological and biochemical changes are inevitable throughout the process. The organism consumes high oxygen by consuming energy for a while even after training. This consuming helps recovery after training (Sargin, & Selçuk, 2018).

Ensuring this balance of loading and recovery is very important in the success of the athlete. The performance of the athletes who cannot recover sufficiently after loading decreases in the next loading (Russell at all., 2019). In this situation, it is vital to make recovery more effective. Therefore, many recovery strategies have been developed. The effectiveness of these strategies is discussed by sports scientists, and their advantages and disadvantages are investigated (Andersson at all., 2008). It is known that intense competition programs, trainings and competitions cause a high degree of fatigue in athletes. In this study, it was aimed to investigate the effect of the cold-water protocol applied after high-intensity exercises, and the hot water protocol 10 days after the end of this protocol, on the recovery time.

METHOD

Population and Sample of the Research: 20 male amateur football players between the ages of 18-26 with an average of 5 years of experience participated in the study. Athletes who had not trained during the week before the start of the study were divided into two groups, 10 experimental and 10 control. The group of athletes were informed about the study and were asked to fill out a form stating that they voluntarily participated in the study.

Design of the Study: The research is planned in two parts. Athletes were divided into two groups of 10 as control and experimental groups. Cold water protocol was applied to the experimental groups, respectively, and 10 days after the end of this protocol, the hot water protocol was applied. Here, it is aimed to investigate the effects of two different recovery exercises on the same athletes on muscle damage.

For the cold-water protocol, blood samples were taken from the experimental group participating in the study under resting conditions just before the muscle damage protocol. Immediately after the muscle damage protocol, the subject group was immersed in water at 13.5 °C for 10 minutes, keeping the neck and shoulders out. 2 and 24 hours after the cold-water application, CK and ALT blood samples were taken from the experimental group again and analyzed. The control group participated in all measurements except cold water application. For the hot water protocol, the temperature of the water was set as 35°C and all the methods applied in cold water were repeated (Takeda et al., 2014; Wahyuni et al., 2019).

Muscle Damage Training Protocol: The muscle damage exercise protocol consisted of a depth jump from a height of 60 cm. Jumps were performed in 5 sets, with 20 repetitions, with a 10-second interval, and a 2 minute rest period was given between sets. The athletes who performed the jumps from a height of 60 cm were asked to jump as high as possible from 90 degrees of flexion as soon as they touched the ground. This protocol has been successfully applied in previous studies (Goodall & Howatson, 2008; Kirby et al., 2012; Kocaağa, 2014).

Data Collection Process: The height and body weight of the athletes were measured for body composition (Sarıkaya et al., 2023). Bioelectric Impedance was used to determine the body fat percentage of the athletes (Tanita Body Fat Analyser, Model TBF 300).

Biochemical Analysis: In order to evaluate the results of the subjects regarding biochemical variables, 5 ml venous blood samples were taken from their antecubital veins before and after cold water and hot water application. Blood samples were taken by a doctor in a private hospital.

Statistical Analysis: The arithmetic mean and standard deviations [ss] of all data were calculated for descriptive statistics. Two-way analysis of variance test was used in repeated measurements to compare the CK and ALT changes of the groups. Data analysis was done in SPSS 18 package program. Analyzes were carried out by assuming the significance level of $p < 0.05$ in all statistical procedures.

Ethics Committee Approval: To conduct the research, approval was obtained from the Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee of Van Yüzüncü Yıl University (Date: April 16, 2021, Decision No: 2021/05-16), confirming that the implementation of this study is in accordance with ethical guidelines.

RESULTS

Table 1. Descriptive Data of Control and Experimental Group

	Group	n	Minimum	Maksimum	\bar{x}	ss
Age (years)	Experiment	10	18,00	26,00	21,00	75,43
	Control	10	19,00	26,00	23,27	86,63
Length (cm)	Experiment	10	163,00	177,00	173,25	125,04
	Control	10	164,00	178,00	172,24	150,86
Body Weight (kg)	Experiment	10	67,00	79,00	73,87	600,93
	Control	10	60,00	76,50	69,88	714,61
Body Mass Index (kg/m ²)	Experiment	10	19,78	22,42	21,46	21,65
	Control	10	17,49	23,36	21,05	22,80

Note: ss= Sum of Squares

Table 2. Comparison of ALT (U/L) Level Differences of Experimental Groups

Group	n	Pre-Test	Mid-Test	Post-Test	Measurement*Group	
		$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	F	p
Hot Water Application	10	28,87±18,71	19,75±16,67	29,12±15,91	2,221	0,855
Cold water Application	10	23,37±8,58	22,37±8,73	22,25±8,69		
Between Groups						
z		2,133	3,185	1,168		
p		0,041*	0,058	0,936		

* $p < 0.05$, \bar{x} : Mean, Ss.: Standard Deviation.

It was determined that there was no statistically significant difference at the $p < 0.05$ level for the ALT variable between the measurement values of cold water and hot water application ($p > 0.05$). For the ALT variable, a significant difference was found between the hot water application and cold-water application experimental groups for the pre-test values ($p < 0.05$). No significant difference was found for the mid-test and post-test values ($p > 0.05$).

Table 3. Comparison of ALT (U/L) Level Differences of Control Groups

Group	n	Pre-Test	Mid-Test	Post-Test	Measurement*Group	
		$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	F	p
ALT (U/L) First Measurement (First Day)	10	28,21 \pm 3,85	32,15 \pm 4,25	27,45 \pm 6,26	2,244	0,069
ALT (U/L) Second Measurement (Tenth Day)	10	27,45 \pm 5,25	29,15 \pm 4,82	28,45 \pm 2,58		
Gruplar Arası						
z		-1,440	2,658	1,620		
p		0,028*	0,046*	0,034*		

* $p < 0.05$, \bar{x} : Mean, Ss.: Standard Deviation.

No statistically significant difference was observed in the comparison of the pre-, mid and post-tests of the athletes participating in the study ($p > 0.05$). When the findings of ALT levels between the groups of the First and Second Measurement protocols were examined, it was found that there was a statistically significant difference between the pre-test and mid test averages after the second measurement ($p < 0.05$), but The second measurement was found to have a statistically significant difference compared to the first measurement ($p < 0.05$).

Table 4. Comparison of CK (U/L) Level Differences of Experimental Groups

Group	n	Pre-Test	Mid-Test	Post-Test	Measurement*Group	
		$\bar{x} \pm Ss.$	$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	F	p
Hot water application (first day)	10	189,86 \pm 76,64	236,61 \pm 65,69	314,31 \pm 79,77	2,121	0,056
Cold Water Application (Tenth day)	10	181,36 \pm 57,51	218,58 \pm 76,70	277,13 \pm 51,33		
Between Groups						
z		1,628	2,215	2,057		
p		0,007*	0,017*	0,065		

* $p < 0.05$, \bar{x} : Mean, Ss.: Standard Deviation.

It was determined that there was no significant difference at the $p < 0.05$ level for the CK variable between the measurement values of hot water and cold-water application ($p > 0.05$). For the CK variable, a significant difference was found between the cold water and hot water application experimental groups for the pre-test and mid-test values ($p < 0.05$). No significant difference was found for post-test values ($p > 0.05$).

Table 5. Comparison of CK (U/L) Level Differences of Control Groups

Group	n	Pre-Test	Mid-Test	Post-Test	Measurement*Group	
		$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	$\bar{x} \pm Sd.$	F	p
CK (U/L) First Measurement (First Day)	10	191,52 \pm 67,60	257,58 \pm 91,21	407,19 \pm 60,80	1,486	0,058
CK (U/L) Second Measurement (Tenth)	10	194,60 \pm 70,28	260,35 \pm 90,21	401,41 \pm 74,21		
Gruplar Arası						
z		1,325	1,986	-1,865		
p		0,049*	0,055*	0,068		

* $p < 0.05$, \bar{x} : Mean, Ss.: Standard Deviation.

No statistically significant difference was observed in the comparison of the pre-, mid and post-test of the athletes participating in the study ($p > 0.05$), but in the comparison between the groups, it was determined that there was a statistically significant difference between the pre-test and mid-test averages of the Second Measurement protocol compared to the First Measurement protocol ($p < 0.05$).

DISCUSSION and CONCLUSION

Two different recovery methods, cold water and hot water, were applied to 20 male amateur football players between the ages of 18-26 after high-intensity exercise and the effects of these methods on muscle damage were investigated.

When the studies on muscle damage were examined, it was determined that muscle damage occurred in athletes after many different loading methods applied. Among these training methods, it has been explained in the literature that one of the most effective training types that cause muscle damage is the method that includes eccentric muscle contractions. (Proske & Allen 2006; Banfi at all., 2010; Hikida at all., 1983; Warhol, 1985; Lauritzen, 2009; Warren at all., 2001; Corona at all., 2010; Burt & Twist, 2011; Philippou at all., 2009; Ascensão at all., 2008).

Creatine kinase, Lactate dehydrogenase, Aspartate aminotransferase, Myoglobin, Alanine aminotransferase and Myosin serum levels are the most frequently measured in the observation of damage by looking at the serum levels of muscle enzyme proteins. These are enzymes that increase in signs of skeletal muscle damage from a few hours to a few days, depending on the type of exercise (Nosaka at all., 1992).

As a result of the muscle damage exercise protocol applied in this study, the blood values taken from the athletes were followed and as a result of the applied protocol, it was observed that the serum levels of the muscle enzyme proteins of the athletes increased.

There are other studies in which ALT, AST, LDH, and CK levels, which are markers of muscle damage, reached their maximum value between 4-6 hours after exercise and 24 hours, and returned to normal within a maximum of 48 hours (Clarkson at all., 2006; Banfi at all., 2010).

In a study conducted with 16 volleyball players aged 20-30 years in which the effects of cold-water application on muscle damage were examined, it was determined that AST, ALT and LDH values of both the experimental group and control groups were within the reference (limit) ranges specified for the relevant enzymes, while the CK value exceeded the reference limit. (Balık, 2021).

For the ALT variable, a significant difference was found between the hot water and cold-water application experimental groups for the pre-test values ($p < 0.05$). For the CK variable, a significant difference was found between the cold water and hot water application experimental groups for the pre-test and mid test values ($p < 0.05$).

In a study, the performance values of 19 badminton athletes between the ages of 21-27 were investigated after cold water application. In the measurements after 24 hours, the cold water applied experimental group was found to have lower AST, ALT and CK levels than the control group and was more successful in performance tests (Çakır, 2017).

In another study, 40 male athletes between the ages of 19-23 were carried out with the voluntary participation. Immersed in cold water (n:10- 10°-15min.), hot water immersion (n:10- 38°-15min.), active (n:10 -15 min. jog) and passive recovery (n:10 - 15 min. passive rest) methods were applied to athletes. As a result, the cold-water immersion protocol was found to be the most effective method in preventing muscle damage compared to other protocols (Çelebi, 2018).

In another study in which cold water application had a positive effect, massage, hot water therapy and cold-water application were applied to three groups of ten senior rugby players. As a result, it was reported that the total serum creatine kinase (CK) concentration decreased in the cold-water treatment group compared to the other groups (Banfi at all., 2007).

Pournot (2011) applied an intense training program consisting of jumping rope and vertical jumping for 20 minutes to 41 elite male athletes consisting of football, rugby and volleyball players. Afterwards, the athletes divided into four groups were applied hot water at 36°C, cold water at 10°C, contrast water therapy at 10-42°C, and passive rest. After these applications, enzymes, which are indicators of muscle damage, were followed up to 1 and 24 hours, and as a result, it was determined that cold water application and contrast water therapy were quite effective in rapid recovery in practice (Pournot at all., 2011).

When the effect of passive, active and contrast water bath application on recovery was investigated, it was determined that the most effective method was contrast water (Coffey at all., 2004).

As a result, in the literature reviews, it was determined that skeletal muscle damage occurred in athletes after high-intensity exercise and competitions. It has been concluded that cold water application is a more effective method than hot water application in tolerating the damage. When the performance of the groups was examined, less muscle damage and therefore more performance development was achieved with cold water application compared to the other groups. When the performance of the groups from the pre-test to the post-test was compared statistically, it was seen that the cold-water application had a more positive change compared to the other groups.

References

- Akgün, N. (1993). *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.2(1), 48-121.
- Alemdaroğlu, U. (2011). Egzersiz sonrası toparlanma: Toparlanma çeşitleri ve yöntemleri. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi* 3(1). <https://gcris.pau.edu.tr/bitstream/11499/54296/2/sporbilimleri3-1-6.pdf>
- Allen, D. G., Lannergren, J., & Westerblad, H. (1995). Muscle cell function during prolonged activity: cellular mechanisms of fatigue. *Experimental Physiology: Translation and Integration*, 80(4), 497-527. <https://doi.org/10.1113/expphysiol.1995.sp003864>
- Andersson, H. M., Raastad, T., Nilsson, J., Paulsen, G., Garthe, I. N. A., & Kadi, F. (2008). Neuromuscular fatigue and recovery in elite female soccer: effects of active recovery. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(2), 372-380. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815b8497>
- Ascensão, A., Rebelo, A., Oliveira, E., Marques, F., Pereira, L., & Magalhães, J. (2008). Biochemical impact of a soccer match—analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery. *Clinical biochemistry*, 41(10-11), 841-851. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiochem.2008.04.008>
- Balık, Ö. (2021). *Yüksek Yoğunluklu Egzersiz Sonrası Farklı İki Toparlanma Yönteminin Kas Hasarına Etkisi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Banfi, G., Lombardi, G., Colombini, A., & Melegati, G. (2010). Whole-body cryotherapy in athletes. *Sports medicine*, 40, 509-517. <https://doi.org/10.2165/11531940-000000000-00000>

- Banfi, G., Melegati, G., & Valentini, P. (2007). Effects of cold-water immersion of legs after training session on serum creatine kinase concentrations in rugby players. *British journal of sports medicine*, 41(5), 339-339. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.033951>
- Burt, D. G., & Twist, C. (2011). The effects of exercise-induced muscle damage on cycling time-trial performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(8), 2185-2192. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e86148>
- Canli, U., Ari, Y., & Özmutlu, İ. (2018). The Effects of Morphological Structure and Fatigue on the Passing Skill in Pre-Pubescent Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(n12a), 37-43. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12a.3921>
- Clarkson, P. M., Kearns, A. K., Rouzier, P., Rubin, R., & Thompson, P. D. (2006). Serum creatine kinase levels and renal function measures in exertional muscle damage. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4), 623-627. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000210192.49210.fc>
- Coffey, V., Leveritt, M., & Gill, N. (2004). Effect of recovery modality on 4-hour repeated treadmill running performance and changes in physiological variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 1-10. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(04\)80038-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(04)80038-0)
- Corona, B. T., Balog, E. M., Doyle, J. A., Rupp, J. C., Luke, R. C., & Ingalls, C. P. (2010). Junctophilin damage contributes to early strength deficits and EC coupling failure after eccentric contractions. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, 298(2), C365-C376. <https://doi.org/10.1152/ajpcell.00365.2009>
- Çakır, E. (2017). *Soğuk Su İmmersiyonunun Kas Hasarına Etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara
- Çelebi, B. (2018) *The Effect of Different Recovery Protocols After Training on the Prevention of Muscle Injury in Athletes*. Gazi University Institute of Health Sciences. Master Thesis.
- Goodall, S., & Howatson, G. (2008). The effects of multiple cold water immersions on indices of muscle damage. *Journal of sports science & medicine*, 7(2), 235. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761456/>
- Hikida, R. S., Staron, R. S., Hagerman, F. C., Sherman, W. M., & Costill, D. L. (1983). Muscle fiber necrosis associated with human marathon runners. *Journal of the neurological sciences*, 59(2), 185-203. [https://doi.org/10.1016/0022-510X\(83\)90037-0](https://doi.org/10.1016/0022-510X(83)90037-0)
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759>
- Kirby, T. J., Triplett, N. T., Haines, T. L., Skinner, J. W., Fairbrother, K. R., & McBride, J. M. (2012). Effect of leucine supplementation on indices of muscle damage following drop jumps and resistance exercise. *Amino acids*, 42, 1987-1996. <https://doi.org/10.1007/s00726-011-0928-9>
- Kocaağa, T. (2014). Egzersize bağlı kas hasarının denge performansına etkisi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu.
- Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H. E. L. G. A., & Bangsbo, J. (2005). Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(7), 1242-1248. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000170062.73981.94>
- Lauritzen, F., Paulsen, G., Raastad, T., Bergersen, L. H., & Owe, S. G. (2009). Gross ultrastructural changes and necrotic fiber segments in elbow flexor muscles after maximal voluntary eccentric action in humans. *Journal of Applied Physiology*, 107(6), 1923-1934. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00148.2009>
- Nosaka, K., Clarkson, P. M., & Apple, F. S. (1992). Time course of serum protein changes after strenuous exercise of the forearm flexors. *The Journal of laboratory and clinical medicine*, 119(2), 183-188. <https://europepmc.org/article/med/1740632>
- Philippou, A., Maridaki, M., Bogdanis, G., Halapas, A., & Koutsilieris, M. (2009). Changes in the mechanical properties of human quadriceps muscle after eccentric exercise. *in vivo*, 23(5), 859-865. <https://iv.iiarjournals.org/content/invivo/23/5/859.full.pdf>
- Pournot, H., Bieuzen, F., Duffield, R., Lepretre, P. M., Cozzolino, C., & Hausswirth, C. (2011). Short term effects of various water immersions on recovery from exhaustive intermittent exercise. *European journal of applied physiology*, 111, 1287-1295. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1754-6>
- Proske, U., & Allen, T. J. (2005). Damage to skeletal muscle from eccentric exercise. *Exercise and sport sciences reviews*, 33(2), 98-104.
- Russell, S., Jenkins, D., Smith, M., Halson, S., & Kelly, V. (2019). The application of mental fatigue research to elite team sport performance: New perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(6), 723-728. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.008>
- Sarıkaya, M., Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., Avcı, P., & Bayrakdar, A. (2023). Basketbolcularda Statik Isınma Egzersizlerinin Dikey Sıçrama ve Denge Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 378-385. <https://doi.org/10.22282/tojras.1291818>
- Sargin, K., & Selçuk, M. (2018). Investigation of Some Biomatoric and Physiological Effects of People's Plays in Individuals in Regenerian Folk Player Exercises (Van Sample). *Journal of Education and Training Studies*, 6(6), 84-93. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i6.3185>
- Takeda, M., Sato, T., Hasegawa, T., Shintaku, H., Kato, H., Yamaguchi, Y., & Radak, Z. (2014). The effects of cold water immersion after rugby training on muscle power and biochemical markers. *Journal of sports science & medicine*, 13(3), 616. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4126300/pdf/jssm-13-616.pdf>

-
- Wahyuni, T., Dieny, F. F., Candra, A., & Tsani, A. F. A. (2019, November). The Effect of Rehydration with Variation Fluid Temperature on Hydration Status Among Football Athletes. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)* (pp. 282-287). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.64>
- Warhol, M. J., Siegel, A. J., Evans, W. J., & Silverman, L. M. (1985). Skeletal muscle injury and repair in marathon runners after competition. *The American journal of pathology*, *118*(2), 331. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1887882/>
- Warren, G. L., Ingalls, C. P., Lowe, D. A., & Armstrong, R. B. (2001). Excitation-contraction uncoupling: major role in contraction-induced muscle injury. *Exercise and sport sciences reviews*, *29*(2), 82-87. <https://journals.lww.com/acsm-essr/fulltext/2001/04000/.00008.aspx>

Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Adaptation of the Dependence to Artificial Intelligence Scale into Turkish: Validity and Reliability Study

*Buğra Çağatay Savaş¹

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bugra.savas@erzurum.edu.tr, 0000-0002-8698-6311

ÖZET

Bu çalışmada, Morales-García & ark. (2024) tarafından geliştirilmiş olan Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğini (Scale for Dependence on Artificial Intelligence - DAI) Türkçe diline uyarlayarak geçerliliğini ve güvenilirliğini incelemek amaçlanmıştır. Ölçek üniversite öğrencilerinin Yapay zekâyâ bağımlılık düzeylerini ölçmeyi amaçlanmaktadır. Çalışma dört aşamada gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi, açılımlı ve doğrulayıcı faktör analizi, madde geçerliği, güvenilirlik. Çalışma kapsamında 584 katılımcının oluşturduğu üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla Açılımlı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Açılımlı Faktör Analizinde ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu ve varyansın %58,955'inin açıklandığı bulunmuştur. Güvenirlik için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı (.82) ve test-tekrar test değerleri (0,79) hesaplanmıştır. Tek boyut ve 5 maddeden oluşan Yapay Zekâyâ Bağımlılık Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde; $\chi^2/df=2.609$ [$\chi^2=13.045$ (Sd=5, $p<.05$)], RMESA=.077, SRMR=.03, CFI=.98, GFI=.98, AGFI=.94, NFI=.97 ve TLI=.96 değerlerine ulaşılmıştır. Elde edilen uyum indeksleri değeri sonucunda modelin iyi bir uyuma sahip olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan madde analizinde maddelerin ayırt edici özelliğe sahip olduğu görülmüştür. Buna göre, ölçeğin tamamı için elde edilen değerlerin ölçeğin güvenilirliğine yönelik yeterli kanıtlar sunduğu söylenebilir. Türkçe diline uyarlanan Yapay Zekâyâ Bağımlılık Ölçeğinin, üniversite öğrencilerinin yapay zekâyâ bağımlılık düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zekâ, Bağımlılık, Ölçek, Geçerlik, Güvenirlik.

ABSTRACT

In this study, Morales-García et al. It was aimed to examine the reliability and validity of the Scale for Dependence on Artificial Intelligence (DAI) developed by (2024) by adapting it to the Turkish language. The scale aims to measure the addiction levels of university students to artificial intelligence. The study was carried out in four stages. Translation of the scale into Turkish, exploratory and confirmatory factor analysis, item validity, reliability. Within the scope of the study, data was collected from 584 participants, university students. Exploratory Factor Analysis and Confirmatory Factor Analysis were conducted to test the validity of the scale. In the Exploratory Factor Analysis, it was found that the scale had a unidimensional structure and 58.955% of the variance was explained. For reliability, Cronbach Alpha internal consistency coefficient (.82) and test-retest values (0.79) were calculated. In the confirmatory factor analysis conducted for the Artificial Intelligence Addiction Scale, which consists of a single dimension and 5 items: $\chi^2/df=2.609$ [$\chi^2=13.045$ (Sd=5, $p<.05$)], RMESA=.077, SRMR=.03, CFI=.98, GFI=.98, AGFI=.94, NFI=.97 and TLI=.96. has been reached. As a result of the fit index values obtained, it was revealed that the model had a good fit. In the item analysis, it was seen that the items had distinctive features. Accordingly, it can be said that the values obtained for the entire scale provide sufficient evidence for the reliability of the scale. It has been concluded that the Artificial Intelligence Dependency Scale, adapted to the Turkish language, is a valid and reliable measurement tool to measure the addiction levels of university students to artificial intelligence.

Keywords: Artificial Intelligence, Dependence, Scale, Validity, Reliability.

Citation: Savaş, B.Ç. (2024).

Yapay Zekâyâ Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6(3), 306-315.

Gönderme Tarihi/Received Date:
02.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1509301>

*Corresponding author:
bugra.savas@erzurum.edu.tr

GİRİŞ

Sürekli gelişen teknoloji, yeni imkânları ve buna paralel olarak çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Ortaya çıkan bu sorunlar genel olarak teknolojik bağımlılıkla sonuçlanabilmektedir. Bu sorunların tespit edilebilmesi ve mücadele stratejilerinin geliştirilebilmesi için literatürde çeşitli ölçeklere rastlanmaktadır. Bununla birlikte, teknolojinin kullanımı kültürel özelliklere göre büyük ölçüde farklılıklar gösterebildiğinden yapay zekâ kullanımına bağımlılığın karmaşıklığı göz önüne alındığında, bu olguyu daha iyi değerlendirmek ve anlamak için özel bir araca ihtiyaç olduğu açıktır. Bu araç, yalnızca yapay zekâ bağımlılığının daha derinlemesine anlaşılmasını kolaylaştırmakla kalmayacak, aynı zamanda ilgili risklerin azaltılmasına da yardımcı olacaktır (Morales-García vd., 2024). Yukarıdaki açıklamalar ışığında, Yapay Zekâyâ Yönelik Bağımlılık Ölçeğinin (YZBÖ) üniversite öğrencilerinin yapay zekâyâ bağımlılıklarının ölçülmesinde Türkçe literatüre önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bağımlılık, geniş anlamıyla, bir şeyin işlev görmesi veya tamamlanmış hissetmesi için zorlayıcı bir ihtiyaç anlamına gelir. Bağımlılık, karar vermeyi, benlik algısını ve kişinin diğer yaşam yönleriyle ilişkisini etkileyen güçlü bir dürtü olarak ortaya çıkabilir. Klinik bağlamda bağımlılık, geleneksel olarak tolerans ve yoksunluk semptomları ile karakterize edilen alkol veya uyuşturucu gibi maddelerle ilişkilendirilmiştir (Brown vd., 1995; Aharonovich vd., 2002; Gilder vd., 2004; Nunes & Rounsaville, 2006; Schuckit vd., 2007; DSM, 2013). Yaşamakta olan teknolojik gelişmeler, boş zaman ve eğlence kavramları ile bunların kişisel gelişim ve sosyalleşme üzerindeki etkilerinin derinlemesine yeniden düşünülmesine yol açmıştır. (Kaimara vd., 2022). Bu nedenle bağımlılık kavramı son zamanlarda yalnızca uyuşturucu kullanımıyla ilişkilendirilmeyen bir terim yelpazesine dönüşmüştür (Chianella, 2021).

Birçok kişi sosyal, kültürel ve toplumsal açıdan bakıldığında, bağımlılık yaratan dijital teknoloji kullanımını toplumun bir parçası olmanın kaçınılmaz sonucu olarak görmektedir (Chianella, 2021). Teknolojik gelişmelerin getirdiği yeni dijital uygulamaların tanıtımında "bağımlılık yapıcı" nitelendirilmesi teknolojinin kullanıcılara sunulmasında en önemli iltifat olarak kabul görmektedir (Evans, 2017).

İnternet bağımlılığı, yeni ve sıklıkla tanınmayan bir psikososyal bozukluk olarak insanların sağlığını ve yaşamlarını tehlikeye atmaktadır (Sun vd., (2022). Sorunlu internet kullanımı ya

da bir başka ifadeyle internet bağımlılığı, bağımlı kişilerde akademik başarısızlığa ve iş performansının düşmesine neden olmuş (Bu & Skutle, 2013), iş veya eğitim kariyerlerinin zarar görmesi kaçınılmaz bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır (Kardefelt-Winther, 2014).

Yapay zekâ, insan gibi düşünmeye ve eylemlerini taklit etmeye programlanmış makinelerde insan zekâsının simülasyonudur (Huang & Rust, 2018; Shahzad, 2022). Yapay zekâ temel olarak insan bilgisinin yeniden üretilmesidir. Yapay zekâ, bilgisayarın insanlar gibi davranmasına yardımcı olur. Yapay zekâ, öğrenme, akıl yürütme ve kendini düzeltme gibi insan davranışlarını düşünmek ve taklit etmek için tasarlanmış bir dizi bilgisayar programıdır. Mevcut yapay zekâ insan bilgisinin bir kısmını yeniden üretebilir, onun yerini alabilir, genişletebilir veya büyütebilir (Agarwal, 2022; Dong vd., 2020; Gillath vd., 2021).

Teknoloji bağımlılığı çerçevesinden hareketle (örn. problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı), yapay zekâ bağımlılığı, olumsuz sonuçlar doğurabilecek bağımlılığa ve bağımlılık eğilimine yol açan yapay zekâ teknolojilerinin aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Wiederhold, 2018; Hu vd., 2023). Bu kapsamda yapay zekâ bağımlılığının önümüzdeki dönemde geniş bir literatüre sahip olacağı düşünülebilir.

Dijitalleşme çağında, insanlarla yapay zekâ arasındaki dinamikleri anlamak çok önemlidir. Bu sayede, yapay zekâ teknolojileri pedagojiyi ve öğrenmeyi dönüştürerek daha kişiselleştirilmiş bir yaklaşımı mümkün kılacaktır. Bununla birlikte, yapay zekâya aşırı bağımlılık nedeniyle bilişsel becerilerde ve öğrenci motivasyonunda potansiyel düşüş de dahil olmak üzere etik ve pratik kaygılar ortaya çıkmıştır. Yapay zekâ, günlük yaşamın birçok alanını etkilemiştir. Bu etkinin artarak devam edeceğini söylemek mümkündür. Bu etkilerden biri de eğitim alanında görülmektedir. Özellikle yapay zekâ teknolojilerinin kişiselleştirilmiş öğrenmeyi mümkün kıldığı yüksek öğretimde öğretim ve öğrenme yaklaşımlarında bir dönüşüm söz konusudur. Ancak yapay zekâya artan güven, bilişsel becerilerin potansiyel kaybı ve öğrenci motivasyonunun azalması gibi bazı etik ve pratik zorluklar ortaya çıkarmaktadır (Morales-García vd., 2024).

İnsan zekâsını taklit eden yapay zekânın yardımıyla bilgisayar sistemleri, eğitim sürecinde öğrencilere ve öğretmenlere kişiselleştirilmiş rehberlik, destek veya geri bildirim sağlayabilmektedirler (Krstić vd., 2022). Kişilerin bağlanma stili (Hissetme, düşünme ve davranma biçimini temsil eden bireysel bir fark) ile yapay zekâya olan güven arasındaki ilişkileri incelendiğinde, güven eksikliğinin, yapay zekânın sunduğu avantajlardan tam olarak yararlanmanın önündeki en büyük engellerden biri olduğu ortaya çıkmaktadır. Yapay zekâya bağlanma kaygısının, yapay zekâya güven duyulmamasına bağlı olarak arttığı bunun ise yapay zekâya güveni azalttığı söylenebilir (Gillath vd., 2021).

Ayrıca, yapay zekânın eğitimde kullanılmasının insanın karar verme yeteneklerindeki kaybı ve güvenlik sorunlarını artırdığı, işleri otomatik olarak gerçekleştirerek kullanıcıları tembelleştirdiği düşünülmektedir (Ahmad vd., 2023). Bununla birlikte, yapay zekâ çağında bağımlılık, internet bağımlılığı veya bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklara kadar uzanmış, nörobiyolojik ve davranışsal süreçler de benzerlikler göstermiştir (Van Rooij vd., 2011; Sairitupa-Sanchez vd., 2023).

Beard & Wolf (2001), internet bağımlılığı için beş adet tanı önermişlerdir. Bunlar; zihinsel meşguliyet, gittikçe daha fazla zaman geçirme ihtiyacı, kullanımı kontrol etme veya bırakma çabası, bu durumda huzursuzluk hissetme, depresif olma, düşündüğünden daha uzun zaman geçirme” olarak belirlenmiştir. Bu önerilerin yapay zekâya bağımlılık ile benzer yönlerinin olduğu ve hatta örtüştüğü düşünülebilir.

Bu bağlamda, yapay zekâ göz önüne alındığında, bağımlılık, kararlar, görevler veya doğrulama için otomatik sistemlere aşırı güvenme eğilimi veya ihtiyacı olarak da kavramsallaştırılabilir. Yapay zekâ gibi gelişmiş teknolojiler, süreçleri basitleştirme ve verimliliği artırma potansiyeline sahiptir, ancak bunlara ayak uydurmazsa güvensizlik duygusu veya geride kalma korkusu da aşılayabilirler. Yapay zekâya artan güven, bilişsel becerilerin potansiyel kaybı ve öğrenci motivasyonunun azalması dahil olmak üzere etik ve pratik zorluklar sunmaktadır. Yapay zekâ bağımlılığı, öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde önemli sonuçlar doğurabilir (Morales-García vd., 2024).

Yapılan önceki araştırmalarda, teknolojik cihaz/sistem bağımlılıklarının yapay zekâ ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Örneğin, Farghaly Abdelaliam vd., (2023) hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile yapay zekâ algıları arasında istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir.

Yapay zekânın yaygın şekilde benimsenmesi, toplum için sürdürülebilir ve faydalı kullanımını sağlamak için sorumlu bir şekilde ele alınması gereken zorluklar ve riskler doğurmaktadır (Feuerriegel vd., 2023). Yapay zekâ, yeni teknolojilere karşı özellikle savunmasız olabilecek ergenler de dahil olmak üzere bazı insanlarda teknoloji paniği olarak adlandırılacak şekilde zihinsel sağlığı tehdit edebilecek düzeyde yapay zekâ bağımlılığı olarak ortaya çıkabilmektedir. Yapay zekâ bağımlılığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin büyüme eğilimini değerlendirerek inceleyecek araştırmalara ihtiyaç vardır (Huang vd., 2024).

Kullanıcıların bağımlı veya bağımlılık yapıcı yapay zekâ kullanımı (örneğin, sohbet robotlarına duygusal bağımlılık, sosyal sohbet robotlarına bağlanma, konuşma yapay zekâsına bağımlılık) geliştirme eğiliminde olduklarını ileri sürülmektedir (UNICEF, 2021; Wiederhold, 2018; Xie, 2023). Sosyal sohbet robotlarının ruh sağlığı ve tedavi amaçlı kullanılabilmesi ancak bağımlılığa neden olma ve gerçek hayattaki samimi ilişkilere zarar verme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir (Xie & Pentina, 2022).

Yapay zekâya uzun süre maruz kalmanın, özellikle bireysel arkadaşlıktan yoksun olduğunda bağımlılığa yol açabileceği düşüncesi endişe vericidir. Yalnızlık, güven ve sohbet robotunun kişiselleştirilmesi, tüketicinin sosyal sohbet robotlarına katılımını teşvik ettiğinden sohbet robotlarının psikolojik bağımlılığına neden olma potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir. Bireylerin sosyal desteklerini yapay zekâ gibi alternatif yollarla iyileştirmeye çalışmaları ya da yapay zekâ-insan bağlantılarının bazı insanların sosyal olarak geri çekilmesine yol açabileceği akla yatkındır (Xie vd., 2023). Sosyal yaşamda daha az arkadaşı olan bireylerin yapay zekâ

tarafından daha bağılı ve desteklenmiş hissetmek için daha fazla fırsat arayabileceğini ve bazı yapay zekâ kullanıcılarının yapay zekâlarıyla güçlü ilişkilere sahip olabileceklerini söylemek mümkündür (Dosovitsky & Bunge, 2021; Xie vd.,2023).

Bununla birlikte, yapay zekâ bağımlılığının, yapay zekânın insan benzeri yetenekleri nedeniyle daha sonraki zihinsel sağlık sorunlarına yol açma ihtimalinin düşük olduğu, bununla birlikte yapay zekânın duygusal sorunlarla başa çıkmak için bir araç olarak kullanılabilmesi için zihinsel sağlık sorunlarının ileriki aşamada yapay zekâ bağımlılığına yol açabileceği savunulmaktadır (Huang vd., 2024).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmada, nicel araştırma deseni esas alınarak genel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modeli, çok sayıda bireyden oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenden alınan bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı bir modeldir (Karasar, 2018).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hambleton & Patsula (1999) ile Seçer (2015)'in önerileri dikkate alınarak, "ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, madde geçerliği ve güvenilirlik" aşamaları izlenerek yapılmıştır.

Araştırma Grubu: Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik testleri için gerekli katılımcı sayısı literatür kapsamında tespit edilmiştir. Bu kapsamda literatürde madde sayısının 5 ila 10 katının ilgili analizler için yeterli düzeyde olabileceği belirtilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2023). Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin 5 maddeden oluşması nedeniyle çalışmada kullanılan katılımcı sayısının bu kriterin çok üstünde olduğu söylenebilir. Buna göre, deneme formu için 44 katılımcı, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) için 279 katılımcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) için 274 katılımcı, test-tekrar test için ise 49 katılımcının verileri araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm bilgilerini tespit etmeye yönelik ve araştırmacılar tarafından düzenlenen 4 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ): Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği, katılımcıların yapay zekâya bağımlılık düzeylerini ölçmek için Morales-García vd. (2024) tarafından geliştirilen "Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği" (Dependence on Artificial Intelligence-DAI) temel alınarak Türkçeye çevrilmiştir. Orijinal ölçek çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa (α) değerinin 0.87 olduğu belirtilmiştir. Orijinal ölçek, 5 maddeden oluşmakta ve "1=Kesinlikle katılmıyorum (Benim için tamamen yanlış), 5=Kesinlikle katılıyorum (Beni mükemmel şekilde tanımlıyor)" olarak derecelendirilmiş 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 (Hiç bağımlı değil), en yüksek puan 25 (Son derece bağımlı)'dır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Verilerin Toplanması: Veriler çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Ölçek sorularının öğrencilere gönderilmesinde ölçeğin başlangıç bölümünde, katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgi verilmiş, ölçeğin doldurularak gönderilmesinin aynı zamanda "gönüllü onam formunun" kabul edildiğine işaret ettiği açıkça belirtilmiştir. Ölçek, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Erzurum Teknik Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 584 öğrenciye uygulanmıştır. Katılımcılar tarafından ölçeğin cevaplanma işleminin 3-5 dakikada tamamlanabileceği öngörülmüştür.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25.0 ve AMOS 23 paket programları kullanılmıştır. Faktör analizinden önce veri Cronbach Alfa katsayısına bakılmış, Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı, Barlett (Sphericity) Küresellik testi incelenmiştir. KMO değerinin .70'in üzerinde olması ve Bartlett testinin anlamlılığı faktör analizi yapılması için uygunluk kriterleri olarak değerlendirilmiştir (Leech vd., 2005).

Verilerin faktör analizine uygun olduğu görüldükten sonra AFA yapılmıştır. Orijinal ölçekle uyumlu olarak tek faktörlü yapıda olduğu doğrulanmıştır. Belirlenen tek faktörlü yapının doğrulanması amacı ile DFA uygulanmıştır. DFA modelinde uyum indeksi değerleri olarak χ^2 , RMSEA, SRMR, GFI, AGFI, CFI, NFI ve TLI değerlerine bakılmıştır (Baumgartner & Homburg, 1996; Schermelleh-Engel vd., 2003; Hu & Bentler, 1999; Kline, 2023; Kline, 2005; Meyers vd., 2006; Schumacker & Lomax, 2016). Ölçeğin güvenilirliği için, Cronbach Alfa katsayısı, test-tekrar test değeri, CR ve AVE değerlerine bakılmış; madde analizi için ise madde-toplam puan korelasyonu ve alt-üst %27'lik grupların madde toplam puanları arasındaki fark aracılığıyla incelenmiştir.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırma Yayın Etiği Araştırmanın etik uygunluğu için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan 25.06.2024 E-70400699-050.02.04-2400204615 ve 2024/6 sayılı ile etik kurul onayı alınmıştır.

BÜLGÜLAR

Bu bölümde Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik kapsamında yapılan işlemler sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Farklı örneklem gruplarından oluşan katılımcılara ait demografik özelliklere ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubu

	Değişkenler	Deneme	AFA	DFA	Test-Tekrar Test
Cinsiyet	Erkek	29 (%66)	198 (%71)	177 (%64)	25 (%51)
	Kadın	15 (%34)	81 (%29)	98 (%36)	24 (%49)
	Toplam	44	279	274	49
Yaş	17-20	23 (%52)	188 (%67)	171 (%62)	22 (%45)
	21-24	12 (%27)	72 (%26)	83 (%30)	15 (%30)
	25 ve daha fazla	9 (%21)	19 (%7)	20 (%8)	12 (%25)
	Toplam	44	279	274	49
Sınıf	1'inci Sınıf	15 (%34)	89 (%32)	93 (%34)	18 (%37)
	2'nci Sınıf	10 (%22)	67 (%24)	66 (%24)	13 (%27)
	3'üncü Sınıf	9 (%21)	67 (%24)	56 (%20)	10 (%20)
	4'üncü Sınıf	10 (%23)	56 (%20)	59 (%22)	8 (%16)
	Toplam	44	279	274	49
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	14 (%32)	90 (%33)	102 (%37)	15 (%30)
	Antrenörlük	11 (%25)	65 (%23)	82 (%30)	16 (%33)
	Spor Yöneticiliği	10 (%22)	68 (%24)	67 (%24)	12 (%25)
	Rekreasyon	9 (%21)	56 (%20)	23 (%9)	6 (%12)
	Toplam	44	279	274	49

Tablo 1 incelendiğinde, deneme grubunda 29'u (%66) erkek, 23'ü (%52) 17-20 yaş aralığında, 15'i (%34) 1'inci sınıf ve 14'ü (%32) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 44 katılımcının yer aldığı görülmektedir. AFA grubunda 198'i (%71) erkek, 188'i (%67) 17-20 yaş aralığında, 89'u (%32) 1'inci sınıf ve 90'u (%33) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 279 katılımcı yer almaktadır. DFA grubunda 177'i (%64) erkek, 171'i (%62) 17-20 yaş aralığında, 93'ü (%34) 1'inci sınıf ve 102'i (%37) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 279 katılımcının yer aldığı 274 katılımcı bulunmaktadır. Test-tekrar test grubunda ise, 25'i (%51) erkek, 22'i (%45) 17-20 yaş aralığında, 18'i (%37) 1'inci sınıf ve 15'i (%30) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 49 katılımcının yer aldığı görülmektedir.

Aşama-I Ölçeğin Türkçeye Çevrilmesi: Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi işlemi Beaton vd. (2000) tarafından önerilen beş aşama esas alınarak yapılmıştır. Bu beş aşama ve yapılan işlemler Şekil 1'de gösterilmiştir. Öncelikle Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama talebi, orijinal formu geliştiren araştırmacılara elektronik posta yoluyla iletilmiş ve uygun görülmüştür.

Tablo 2. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilme aşamaları ve yapılan işlemler

Aşama	İşlem
Çeviri	İngiliz Dili Eğitimi alanından 2 akademisyen (Biri yapay zekâ konusunda bilgisi olan).
Sentez	Spor yönetimi ve Beden Eğitimi ve Spor alanından Yapay Zekâ konusunda çalışmaları bulunan 3 akademisyen ile her iki çevirinin karşılaştırılması ve tek bir form elde edilmesi.
Geri Çeviri	İngilizce tercümanlık yapabilen iki akademisyen tarafından (Spor bilimleri alanı dışından ve ölçeğin orijinal halini bilmeyen) Türkçe formların tekrar İngilizceye çevrilmesi.
Uzman Değerlendirmesi	Spor psikolojisi alanında (yapay zekâ dahil) çalışma yapmış 3 akademisyen ile sürece katılan diğer çevirmenlerin ölçek çevirilerini değerlendirerek eşdeğerliğine karar verilmesi.
Ön Test	Ölçeğin son halinin 44 kişilik bir gruba uygulanması ve katılımcıların ölçek maddelerini değerlendirmesi.

Türkçeye çeviri işlemi tamamlanan ölçeğin Tablo 1'de gösterilen 44 katılımcıdan oluşan bir gruba deneme uygulaması yapılmış ve ölçek maddelerinin anlaşılabilir cevaplandırılmasında herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Aşama-II Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi: Çalışma grubunun AFA ve DFA için, Erzurum Teknik Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 584 katılımcıdan dönüş alınmış, bu formların 301'i AFA, 283'ü DFA için kullanılmıştır. AFA için ayrılan formların değerlendirilmesi sonucunda eksik ve yanlış doldurulan 22 form değerlendirme dışında bırakılmış ve 279 form araştırmaya dahil edilmiştir.

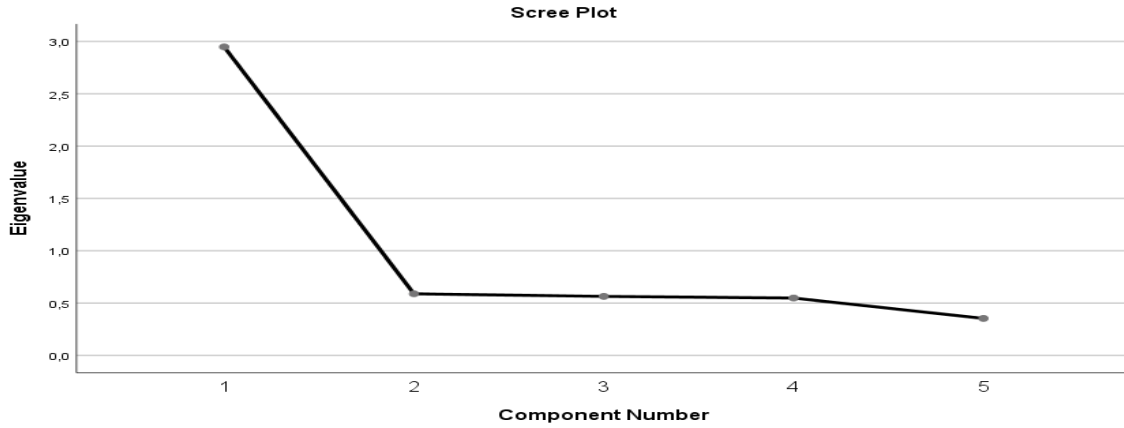
Açıklayıcı Faktör Analizine Ait Bulgular: Yapılan analiz başlangıcında verilerin analize uygun olduğu değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, KMO katsayısının (.819), Bartlett Sphericity testi sonucunun ($\chi^2=459.274$, $sd=10$, $p<.001$) (Kaiser, 2016; Worthington & Whittaker, 2016) olması verilerin faktör analizine uygunluğuna işaret ettiği anlaşılmıştır. KMO değerinin 0,8'in üstünde olması ve Bartlett Küresellik Testinin istatistiksel olarak anlamlı çıkması örneklem büyüklüğünün faktörleşmeye uygunluğu açısından mükemmel sayılabilir (Büyüköztürk, 2023).

Veri setinin AFA için uygun olduğu görüldükten sonra yapılan AFA'da faktör türetme yöntemi olarak "temel bileşen analizi", döndürme yöntemi olarak da Varimax yöntemi kullanılmış, faktör sınırlaması yapılmamış ve en düşük faktör yükü değeri 0,40 olarak belirlenmiştir (Bayram, 2004). Analiz sonucunda, orijinal ölçekteki gibi tek faktörlü yapıda ve özdeğerin 2,948, açıklanan toplam varyansın ise %58,955 olduğu görülmüştür. Madde faktör yükleri Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Madde faktör yükleri

Madde No.	Madde	Faktör Yüğü
1.	Yapay zekâya erişimim olmadığında kendimi korunmasız hissediyorum.	,577
2.	Yapay zekâ kullanmazsam görevlerimde veya projelerimde geride kalacağım fikrinden endişe duyuyorum.	,608
3.	Alanımda etki yaratmak veya ilgimi sürdürmek amacıyla yapay zekâ konusunda güncel kalmak için mümkün olan her şeyi yapıyorum.	,541
4.	Kararlarımdan emin olmak için sürekli olarak yapay zekâ sistemlerinden gelen doğrulamaya veya geri bildirim ihtiyacım var.	,605
5.	Yapay zekânın mevcut becerilerimin veya yeteneklerimin yerini alabileceğinden korkuyorum.	,617

Tablo 3 incelendiğinde madde faktör yüklerinin ,541 ile ,617 arasında değiştiği görülmüştür.

**Şekil 1.** Yamaç Grafiği

Şekil 1’de gösterilen Yamaç Grafiği incelendiğinde ölçeğin tek boyutlu yapıda olduğu görülmektedir.

Ortalama, standart sapma, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları, madde silindiğinde Cronbach Alfa değerleri ile ölçeğin açıkladığı toplam varyans ve özdeğeri Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Ortalama, standart Sapma, Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonları, madde silindiğinde Cronbach Alfa değerleri ve ölçeğin açıkladığı toplam varyans

n=279	Ort.	Std. Sapma	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach Alfa	Açıklanan Toplam Varyans ve (özdeğer)
Madde1	2,591	,892	,609	,795	
Madde2	2,641	1,011	,636	,787	
Madde3	2,738	,914	,583	,802	
Madde4	2,695	,969	,634	,787	
Madde5	2,823	,951	,642	,785	58,955 (2,948)
Ölçek Geneli Cronbach Alfa				,826	

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde, düzeltilmiş madde-toplam korelasyon değerlerinin ,583 ile ,642 arasında değiştiği ve ölçekte toplam varyansın % 58,9’unun açıklandığı (Özdeğeri=2,948) görülmektedir. Tablo 5’de maddeler arası korelasyonlar gösterilmiştir.

Tablo 5. Maddeler arası korelasyonlar

n=279		Madde1	Madde2	Madde3	Madde4	Madde5
Madde1	r	1	,415**	,453**	,519**	,532**
Madde2	r		1	,462**	,553**	,551**
Madde3	r			1	,460**	,471**
Madde4	r				1	,449**
Madde5	r					1

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5 incelendiğinde maddeler arası korelasyon değerlerinin .415 ile .553 arasında değiştiği ve anlamlı ($p < .01$) olduğu görülmektedir. En yüksek ilişki düzeyinin madde 2 ve madde 4 arasında olduğu gözlenmiştir.

Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Bulgular: Çalışma grubunun DFA için, 283 form tespit edilmiş ancak bu formların 9 adedi hatalı doldurulması nedeniyle 274 adet form araştırmaya dahil edilmiştir.

Yapılan DFA sonucunda ölçek modeline ait elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 6’da gösterilmiştir.

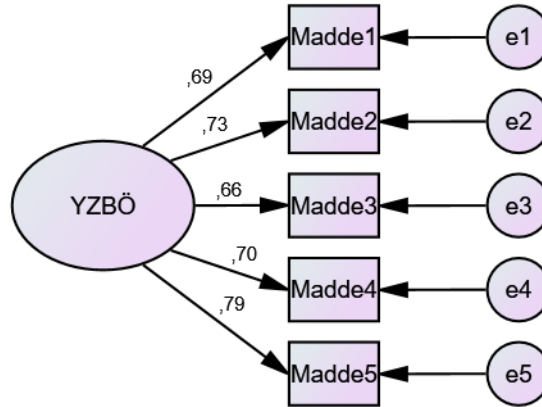
Tablo 6. Ölçeğe ait uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçümleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	YZBÖ	Uyum
⁽¹⁾ χ^2/Sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$	2.609	Kabul Edilebilir
⁽²⁾ RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$.77	Kabul edilebilir
⁽⁴⁾ SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .08$.03	İyi
⁽³⁾ CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$.98	İyi
⁽³⁾ GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$.98	İyi
⁽²⁾ AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$.94	İyi
⁽⁶⁾ NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$.97	İyi
⁽⁵⁾ TLI	$.97 \leq TLI \leq 1.00$	$.95 \leq TLI < .97$.96	Kabul edilebilir

Kısaltmalar: $\chi^2/df=Ki$ kare/Serbestlik derecesi, RMSEA= Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, SRMR= Standardize Edilmiş Kalıntıların Ortalama Karekökü, CFI=Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, GFI=Uyum İyiliği İndeksi, AGFI=Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi, NFI=Normlaştırılmış Uyum İndeksi, TLI= Tucker-Lewis İndeksi, YZBÖ=Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği

(1): (Kline, 2023), (2):(Kline, 2023; Schermelleh-Engel vd., 2003; Hu & Bentler, 1999), (3):(Baumgartner & Homburg, 1996; Hu & Bentler, 1999; Kline, 2023), (4): (Kline, 2005), (5): (Schumacker & Lomax, 2016), (6): (Meyers vd., 2006).

Tablo 6 incelendiğinde, $\chi^2/Sd=2.609$ [$\chi^2=13.045$ ($Sd=5$, $p<.05$)] olarak bulunduğu görülmektedir. Ayrıca diğer uyum iyiliği değerleri incelendiğinde RMSEA=.077, SRMR= .03, CFI=.98, GFI=.98, AGFI=.94, NFI=.97 ve TLI=.96 değerlerinin kabul edilebilir uyum ya da iyi uyum gösterdikleri görülmektedir. Şekil 2’de Doğrulayıcı faktör analizi modeli (Standardize değerler) gösterilmiştir.



Şekil 2. Doğrulayıcı faktör analizi modeli (Standardize değerler)

Şekil 2 incelendiğinde maddelerin standardize edilmiş yüklerinin .66 ile .79 arasında değiştiği görülmektedir.

Aşama III-Madde Geçerliliği

Araştırmada madde geçerliliğini test etmek amacıyla alt-üst %27’lik madde ortalama puanları incelenmiş ve Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Madde analizi sonuçları

Madde	Gruplar	N	Mean	S.s.	t	p
Madde1	Üst %27	79	3,493	,657	14,900	0.000
	Alt % 27	90	1,944	,692		
Madde 2	Üst %27	79	3,594	,742	17,993	0.000
	Alt % 27	90	1,700	,608		
Madde 3	Üst %27	79	3,455	,747	14,903	0.000
	Alt % 27	90	1,866	,621		
Madde 4	Üst %27	79	3,620	,721	17,279	0.000
	Alt % 27	90	1,844	,597		
Madde 5	Üst %27	79	3,544	,656	17,762	0.000
	Alt % 27	90	1,777	,632		

Tablo 7'deki ölçek maddelerine ait alt-üst %27'lik grupların karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara bakıldığında, ölçekteki tüm maddelerde anlamlı farklılık olduğu ($p<.001$) görülmektedir. Buna göre Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin yüksek ve düşük olan grupların ayırt edilmesinde oldukça güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir.

Aşama IV-Güvenirlilik

Güvenirlilik işlemi için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Test-tekrar test güvenirliliği çalışması, Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 44 katılımcı (Tablo 1) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar ölçeği 45 gün arayla cevaplamışlardır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. YZBÖ Güvenirlilik Analizi Sonuçları (Cronbach Alfa ve Test Tekrar Test Değerleri), Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) ve Bileşik Güvenirlilik (CR)

Madde Sayısı	Cronbach Alfa	Test Tekrar Test	AVE	CR
Ölçek toplamı (5 madde)	0,82	0,79	0,594	0,879

Tablo 8 incelendiğinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının 0,82 olarak ölçüldüğü, test-tekrar test katsayısının 0,79 olduğu, AVE değerinin 0,594, CR değerinin ise 0,879 olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Morales-García vd. (2024) tarafından geliştirilmiş Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirliliğini test etmektir. Çalışma katılımcıları iki farklı üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 584 katılımcıdan oluşmuştur. Bu katılımcılar, deneme, AFA, DFA ve test-tekrar test grupları olarak ayrılmış ve farklı katılımcılardan oluşmuştur (Tablo 1). Ölçekte yer alan madde sayısının 5 ila 10 katının analizler için yeterli düzeyde olabileceği belirtilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2023). Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesinde geri çeviri tekniği kullanılmış, hem spor bilimleri alanında uzman kişiler hem de İngilizce tercümanlar çalışmaya dahil edilmiş ve nihai form oluşturulmuştur. Beaton vd. (2000) bir ölçeğin farklı kültürlerle uyarlanmasında beş aşama önermişlerdir. Çeviri işlemi bu beş aşamaya uygun olarak yapılmıştır (Tablo 2). Çeviri işlemi sonucunda ölçeğin deneme uygulaması yapılmış ve ölçek maddelerinin katılımcılar tarafından anlaşılabilirliği görülmüştür. Analiz başlangıcında, KMO katsayısı (.819) ve Bartlett Sphericity testi ($\chi^2=459.274$, $sd=10$, $p<.001$) sonuçlarının yeterli düzeyde (Kaiser, 2016; Worthington & Whittaker, 2016) olmasının verilerin faktör analizine uygunluğuna işaret ettiği anlaşılmıştır. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerleri ile verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tablo 3). KMO değerinin 0,8'in üstünde olması ve Bartlett Küresellik Testinin istatistiksel olarak anlamlı çıkması örneklem büyüklüğünün faktörleşmeye uygunluğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2023). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının .82, olduğu ve ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon değerlerinin .583 ile .642 arasında değiştiği bulunmuştur (Tablo 4). Madde toplam korelasyonunun yüksek olması ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Alpar, 2014; Büyüköztürk, 2023).

Daha sonra ölçeğin açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan AFA sonucunda orijinal ölçeğin tek boyutlu yapısının doğrulandığı (Şekil 1) ve toplam varyansın %58.955'inin açıklandığı görülmüştür. Tek faktörlü ölçekler için açıklanan varyansın %30 ve üzerinde olmasının yeterli olduğu (Büyüköztürk, 2023), bu nedenle ölçekte açıklanan varyansın kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

AFA'dan sonra ölçek modelinin test edilmesi amacıyla farklı örnekleme yapılan DFA sonucunda, uyum iyiliği indekslerinin ($\chi^2/Sd=2.609$, $RMSEA=.077$, $SRMR=.03$, $CFI=.98$, $GFI=.98$, $AGFI=.94$, $NFI=.97$ ve $TLI=.96$) (Tablo 6) kabul edilebilir ya da iyi uyum gösterdiği sonucuna varılmıştır (Baumgartner & Homburg, 1996; Schermelleh-Engel vd., 2003; Hu & Bentler, 1999; Kline, 2023; Kline, 2005; Meyers vd., 2006; Schumacker & Lomax, 2016). Standardize edilmiş değerler (Şekil 2) maddelerin faktörü destekleme düzeyine işaret etmektedir (Aytaç & Öngen, 2012). İstenen özelliklerin ölçülebilmesi için madde yüklerinin .30'dan büyük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2023). Bu çalışmada madde yüklerinin yeterli ölçme gücüne sahip olduğu söylenebilir.

Ölçek maddelerine ait alt-üst %27'lik grupların karşılaştırılmasında (Tablo 7), ölçekteki tüm maddelerde anlamlı farklılık olduğu ($p<.001$) ve maddelerin ayırt edici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin yüksek ve düşük olan grupların ayırt edilmesinde oldukça güvenilir olduğu düşünülmektedir.

Hair vd. (2010)'na göre AVE'nin .50 ya da daha yüksek, CR değerinin ise .70'den daha büyük olması gerekmektedir. Bu doğrultuda ölçeğe ait .594 AVE değeri, .879 CR değeri ile birlikte değerlendirildiğinde (Tablo 8) yakınsak geçerliğe kanıt sağlandığı söylenebilir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı (.82) yüksek olarak değerlendirilebilir (Taber, 2018). Ölçeğin orijinalinde de Cronbach Alfa katsayısı (.87) yüksek düzeydedir. 45 gün aralıklı olarak YZBÖ uygulaması sonucunda iki uygulama arasında bulunan iç tutarlık katsayısı (.79) oldukça iyi olarak yorumlanabilir (Koo & Li, 2016). Nitelik ölçeklerin test-tekrar test güvenirlilikleri günlük dalgalanmalardan etkilenebileceğinden ilk uygulamadan daha düşük çıkması beklenen bir durum olabilir (Zuckerman, 1983).

Sonuç olarak, 5 maddelik Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeğinin Türk kültüründe de orijinal yapı ile tutarlılık ortaya koyan, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'dir. Toplam puanın artması, üniversite öğrencilerinde yapay zekâya bağımlılığın arttığına işaret etmektedir. Katılımcıların Spor bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşması bu araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Bu araştırmanın farklı bölgelerdeki üniversitelerin farklı fakültelerinde tekrarlanması önerilebilir.

Kaynaklar

- Akıllı, H., Kemahlı, F., Okudan, K. & Polat, F. (2008). Ekolojik Ayak İzinin Kavramsal İçeriği ve Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde Bireysel Ekolojik Ayak İzi Hesaplaması, *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(15), 21-35.
- Akten, S., Gül, A. & Akten, M. (2012). Korunan Doğal Alanlarda Kullanılabilecek Ziyaretçi Yönetim Modelleri ve Karşılaştırılması. *Turkish Journal of Forestry*, 13(1), 57-65.
- Andereck, K. L., Valentine, K. M., Knopf, R. C. & Vogt, C. A. (2005). Residents Perceptions of Community Tourism Impacts. *Annals of Tourism Research*. 32(4), 1056-1076.
- Agarwal, R. (2022). Impact of Human Dependency on Artificial Intelligence, *International Advanced Research Journal in Science, Engineering and Technology*, 9 (9), 101-104.
- Aharonovich, E., Liu, X., Nunes, E., and Hasin, D. S. (2002). Suicide attempts in substance abusers: effects of major depression in relation to substance use disorders. *Am. J. Psychiatry* 159, 1600–1602. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1600>
- Ahmad, S. F., Han, H., Alam, M. M., Rehmat, M., Irshad, M., Arraño-Muñoz, M., & Ariza-Montes, A. (2023). Impact of artificial intelligence on human loss in decision making, laziness and safety in education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-14.
- Alpar, R. (2014). *Spor Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik Güvenirlik*. 2. Baskı. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Aytaç, M. ve Öngen, B. (2012). Doğrulamalı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi, *İstatistikçiler Dergisi*, 5, 14-22.
- Baumgartner, H. & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- Bayram, N. (2004). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi*. Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification İn The Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Bu, E. T., & Skutle, A. (2013). After the ban of slot machines in Norway: A new group of treatment-seeking pathological gamblers? *Journal of Gambling Studies*, 29(1), 37-50. <https://doi.org/10.1007/s10899-011-9287-4>
- Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, İstatistik Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. 30. Baskı Pegem Akademi, Ankara.
- Brown, S. A., Inaba, R. K., Gillin, J. C., Schuckit, M. A., Stewart, M. A., & Irwin, M. R. (1995). Alcoholism and affective disorder: Clinical course of depressive symptoms. *Am. J. Psychiatry* 152, 45-52. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.1.45>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research (2nd ed.)*. Guilford Press, New York.
- Chianella, R. (2021). Addictive digital experiences: the influence of artificial intelligence and more-than-human design. In 14th International Conference of the European Academy of Design, Safe Harbours for Design Research, 9 (5), 1-13.
- Dong, Y., Hou, J., Zhang, N., & Zhang, M. (2020). Research on how human intelligence, consciousness, and cognitive computing affect the development of artificial intelligence. *Complexity*, 1-10.
- Dosovitsky, G. & Bunge, E. L. (2021). Bonding with bot: User feedback on a chatbot for social isolation. *Frontiers in Digital Health*, 3, 735053. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.735053>
- DSM. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- Evans, D. C. (2017). *Bottlenecks: aligning UX design with user psychology*. Apress.
- Farghaly Abdelaliam, S. M., Dator, W. L. T., & Sankarapandian, C. (2023). The Relationship between Nursing Students' Smart Devices Addiction and Their Perception of Artificial Intelligence. *Healthcare*, 11(1), 110.
- Feuerriegel, S., Hartmann, J., Janiesch, C., & Zschech, P. (2023). Generative AI. *Bus. Inf. Syst. Eng.* 66, 111-126. <https://doi.org/10.1007/s12599-023-00834-7>
- Gilder, D. A., Wall, T. L., & Ehlers, C. L. (2004). Comorbidity of select anxiety and affective disorders with alcohol dependence in Southwest California Indians. *Alcohol. Clin. Exp. Res.* 28, 1805-1813. <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000148116.27875.B0>
- Gillath, O., Aİ, T., Branicky, M., Keshmiri, S., Davison, R. & Spaulding, R. (2021). Attachment and trust in artificial intelligence. *Comput Human Behav.* 115:106607. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106607>
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hambleton, R. K. & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1), 1-30.
- Harrington, D. (2009). *Confirmatory Factor Analysis*. Oxford University Press. Oxford
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling. A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hu, B., Mao, Y. & Kim, K. J. (2023). How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: The roles of loneliness, rumination, and mind perception. *Comput Human Behav.* 2023;143747. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107760>

- Huang, S., Lai, X., Ke, L., Li, Y., Wang, H., Zhao, X., Dai, X. & Wang, Y. (2024). AI Technology panic-is AI Dependence Bad for Mental Health? A Cross-Lagged Panel Model and the Mediating Roles of Motivations for AI Use Among Adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 1087-1102.
- Huang, M. H. & Rust, R. T. (2018). Artificial intelligence in service, *Journal of Service Research*, 212, 155-172.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi. (24. Basım)*. Nobel Yayın Dağıtım Ankara
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kaimara, P., Oikonomou, A., and Deliyannis, I. (2022). Could virtual reality applications pose real risks to children and adolescents? A systematic review of ethical issues and concerns. *Virtual Real.* 26, 697–735. <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00563-w>
- Kaiser, H. F. (2016). The application of electronic computers to factor analysis. *Educ. Psychol. Meas.* 20, 141–151. <https://doi.org/10.1177/001316446002000116>
- Kline, P. (2005). *An Essay Guide to Factor Analysis*. Routledge, London.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications, New York, NY.
- Koo, T. K. & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jem.2016.02.012>
- Krstić, L., Aleksić, V., & Krstić, M. (2022). Artificial intelligence in education: A review. Conference: 9th International Scientific Conference Technics and Informatics in Education, *IT Education and Practice Review paper.* 223-228. <https://doi.org/10.46793/TIE22.223K>
- Leech, N., Barrett, K. C., & Borgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics use and interpretation (Second Edition ed.)*. New Jersey, London.
- Meyers, L. S., Gamst, G. & Guarino, A. J. (2006). *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*. Sage.
- Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L. Z., Morales-García, S. B. & Morales-García, M. (2024). Development and validation of a scale for dependence on artificial intelligence in university students. *Front. Educ.* 9:1323898. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1323898>
- Nunes, E. V., & Rounsaville, B. J. (2006). Comorbidity of substance use with depression and other mental disorders: from diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition (DSM-IV) to DSM-V. *Addiction* 101, 89–96. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01585.x>
- Sairitupa-Sanchez, L. Z., Collantes-Vargas, A., Rivera-Lozada, O., & Morales-García, W. C. (2023). Development and validation of a scale for streaming dependence (SDS) of online games in a Peruvian population. *Frontiers in Psychology*, 14, 1184647.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness of fit measurement. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schuckit, M. A., Smith, T. L., Danko, G. P., Pierson, J., Trim, R., Nurnberger, J. I., ... & Hesselbrock, V. (2007). A comparison of factors associated with substance-induced versus independent depressions. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68(6), 805-812.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A Beginner's guide to structural equation modeling. 4th Edn*, Taylor & Francis, New York, NY.
- Seçer, İ. (2015). Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci SPSS ve Lisrel uygulamaları, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Shahzad, U. (2022). A comparative analysis of artificial neural network and support vector machine for online transient stability prediction considering uncertainties. *Australian Journal of Electrical and Electronics Engineering*, 19(2), 101-116.
- Sun, S., Yang, J., Chen, Y. H., Miao, J., & Sawan, M. (2022). EEG signals based internet addiction diagnosis using convolutional neural networks. *Applied Sciences*, 12(13), 6297.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- UNICEF. (2021). Adolescent Perspectives on Artificial Intelligence; United Nations Children's Fund (UNICEF), 1-30.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205-212.
- Wiederhold, B. K. (2018). "Alexa, Are You My Mom?" the Role of Artificial Intelligence in Child Development. *Cyberpsychol Behav Soc Net.* 21 (8), 471-472. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.29120.bkw>
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2016). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *Couns. Psychol.* 34, 806-838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Xie, T. & Pentina, I. (2022). "Attachment theory as a framework to understand relationships with social chatbots: a case study of Replika", Proceedings of the 55th Hawaii International Conference on System Sciences. 2046-2055.
- Xie, T., Pentina, I., & Hancock, T. (2023). Friend, mentor, lover: does chatbot engagement lead to psychological dependence? *J Serv Manag.* 34 (4), 806-828. <https://doi.org/10.1108/JOSM-02-2022-0072>
- Zuckerman, M. (1983). The distinction between trait and state scales is not arbitrary: Comment on Allen and Potkay's "On the arbitrary distinction between traits and states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1083-1086. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.5.1083>

Yapay Zekâya Bağımlılık Ölçeği

Madde No.	İfade	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum, Ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.	Yapay zekâya erişimim olmadığında kendimi korunmasız hissediyorum.	1	2	3	4	5
2.	Yapay zekâ kullanmazsam görevlerimde veya projelerimde geride kalacağım fikrinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
3.	Alanımda etki yaratmak veya ilgimi sürdürmek amacıyla yapay zekâ konusunda güncel kalmak için mümkün olan her şeyi yapıyorum.	1	2	3	4	5
4.	Kararlarımdan emin olmak için sürekli olarak yapay zekâ sistemlerinden gelen doğrulamaya veya geri bildirim ihtiyacım var.	1	2	3	4	5
5.	Yapay zekânın mevcut becerilerimin veya yeteneklerimin yerini alabileceğinden korkuyorum.	1	2	3	4	5

NOT: Ölçek tek boyutlu ve 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 (Hiç bağımlı değil), en yüksek puan 25 (Son derece bağımlı)'dır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Spor Yöneticilerinin Öz Yeterlilik Düzeyleri ve Karar Verme Davranışları The Competence Levels and Decision-Making Behaviors of Sports Administrators

*Ejder Güneş¹

¹ Cumhurbaşkanlığı Muhafız Alay Komutanlığı drejdergunes@gmail.com, 0009-0003-4662-8338

ÖZET

Bu araştırma, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerini ve karar verme süreçlerini içine alan derinlemesine bir incelemedir. Öz yeterlilik kavramı, bireylerin belirli görevleri başarıyla yerine getirebileceklerine dair inançlarını ifade eder. Spor yöneticileri için liderlik ve yönetim becerilerini doğrudan etkilemektedir. Spor organizasyonlarının başarısı için hayati önem taşıyan etkin karar verme yetenekleri, spor yöneticilerinin performansı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden, doküman analizi tekniği kullanılarak mevcut literatür derinlemesine incelenmiştir. Bulgularımız, yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip spor yöneticilerinin genellikle daha etkili ve kararlı kararlar aldığını göstermektedir. Ancak, bu öz yeterlilik düzeyinin risk alma eğilimlerini de etkileyebilmektedir. Spor yöneticilerinin karar verme süreçlerindeki bu etkinliklerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmek, organizasyonların daha verimli ve sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesine katkı sağlayabilir. Yüksek öz yeterlilik seviyesine sahip spor yöneticilerinin, daha etkin ve stratejik kararlar aldığı ve bu kararları başarıyla uyguladığı gösterilmiştir, bu da spor organizasyonlarının daha verimli ve etkili bir şekilde yönetilmesine olanak sağlamaktadır. Spor yöneticilerinin bireysel ve mesleki gelişimleri, organizasyonel hedeflere ulaşmak için büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin ve karar verme davranışlarının, spor organizasyonlarının başarısına olan etkilerini incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Yöneticisi, Karar verme, Öz Yeterlilik.

ABSTRACT

This study is an in-depth examination of the self-efficacy levels and decision-making processes of sports managers. The concept of self-efficacy refers to individuals' beliefs in their ability to successfully complete specific tasks. For sports managers, this directly affects their leadership and management skills. Effective decision-making abilities, which are crucial for the success of sports organizations, play a decisive role in the performance of sports managers. The study utilizes the document analysis technique, a qualitative research method, to thoroughly examine the existing literature. Our findings indicate that sports managers with high self-efficacy levels generally make more effective and decisive decisions. However, this level of self-efficacy can also influence their risk-taking tendencies. Developing strategies to enhance the effectiveness of sports managers' decision-making processes can contribute to more efficient and sustainable management of organizations. It has been shown that sports managers with high self-efficacy levels make more effective and strategic decisions and successfully implement these decisions, enabling sports organizations to be managed more efficiently and effectively. The individual and professional development of sports managers is of great importance in achieving organizational goals. The aim of this study is to examine the impact of sports managers' self-efficacy levels and decision-making behaviors on the success of sports organizations.

Keywords: Sports, Sports Manager, Decision Making, Self-Efficacy.

GİRİŞ

Spor yönetimi, günümüzde çeşitli yaygın ve geniş bir uygulama alanına sahip bir disiplindir. Spor yöneticileri, spor organizasyonlarının başarısında merkezi bir rol oynamaktadır. Spor yöneticilerinin karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma yetenekleri, derinlemesine araştırılması gereken konular arasındadır (Chelladurai ve Kerwin 2017). Bu nedenle, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ve karar verme davranışları, spor yönetimi literatüründe önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Öz yeterlilik, bireyin belirli bir başarıyı elde etmek için gereken faaliyetleri planlama ve tamamlama yeteneğini kendi kendine değerlendirmesidir (Bandura 1997). Yüksek öz yeterlilik inancı, spor yöneticilerinin liderlik ve yönetim performanslarını doğrudan etkilemektedir (Wood ve Bandura 1989). Öz yeterlilik ve karar verme davranışları üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramların spor yöneticileri üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. (Bandura 1982), öz yeterlilik inancının bireylerin olası olaylarla başa çıkma yeteneklerini nasıl etkilediğini açıklamıştır. (Wending ve Sagas 2020), öz yeterliliğin liderlik ve yönetim performansı üzerindeki belirleyici rolünü incelemişlerdir. (Wu ve Sheng 2019) ise öz yeterliliğin fiziksel aktivite ve sağlıklı davranışlar üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bu çalışmalar, spor yöneticilerinin karşılaştıkları durumlarda etkili ve doğru kararlar almalarına yardımcı olan yüksek öz yeterlilik seviyelerinin önemini ortaya koymaktadır (Lunenburg 2010; Maddux 2009; Ekici vd., 2009).

Mevcut çalışmalar, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ve karar verme davranışları hakkında önemli bilgiler sunsa da bu alanda bazı eksiklikler bulunmaktadır. Özellikle, spor yöneticilerinin farklı yönetim kademelerinde ve farklı kültürel bağlamlarda nasıl karar verdikleri ve bu süreçte öz yeterliliklerinin nasıl şekillendiği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Chelladurai ve Saleh 1980; Yukl 2010). Ayrıca, mevcut literatürde spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerini artırmak için hangi stratejilerin en etkili olduğu konusunda yeterli bilgi bulunmamaktadır (Stajkovic ve Luthans 1998). Bu, özellikle spor organizasyonlarının globalleşmesi ve çeşitlenmesiyle daha da önemli hale gelmiştir (Slack ve Parent 2006).

Bu çalışmanın önemi, spor yöneticileri ve spor yönetimi alanındaki profesyoneller için büyük önem taşımaktadır. Spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerini ve karar verme davranışlarını anlamak, bu yöneticilerin daha etkili ve verimli bir şekilde çalışmalarını sağlayacaktır (Chelladurai 2006). Ayrıca, spor organizasyonlarının başarısı ve sürdürülebilirliği açısından da önemli bir rol oynamaktadır (Weiss vd. 1990). Spor yöneticileri, liderlik ve yönetim becerilerini geliştirdiklerinde, spor organizasyonları daha iyi

Citation: Güneş, E. (2024). Spor Yöneticilerinin Öz Yeterlilik Düzeyleri ve Karar Verme Davranışları, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 316-322.

Gönderme Tarihi/Received Date:
05.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
06.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1496464>

*Corresponding author:
drejdergunes@gmail.com

yönetilebilir ve daha başarılı olabilir (Doherty ve Danylehuk 1996). Bu çalışmanın sonuçları, spor yönetimi eğitim programlarının geliştirilmesinde de kullanılabilir (Branch, 1990; Hoye vd., 2015). Bu çalışma, öz yeterliliğin kaynaklarını ve süreçlerini inceleyerek spor yöneticilerinin karar verme davranışları üzerindeki etkilerini ele almıştır. Öz yeterlilik ve karar verme süreçleri arasındaki ilişkiyi anlamak, spor yönetimi alanındaki teori ve uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Bandura 1997). Bu çalışma, spor yöneticilerinin performansını artıracak stratejilerin belirlenmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir (Wendling ve Sagas 2020).

Öz Yeterlilik: Bireyin çeşitli durumlarla başa çıkma yeteneği ve güveni olarak tanımlanan öz yeterlilik kavramı, kişinin zorluklarla nasıl mücadele edeceği, kapasitesine ve yeteneklerine olan inancı ve değerlendirmesi gibi unsurları içermektedir. Bu, bireyin karşılaştığı durumlarla başa çıkma ve bunları etkileme kapasitesini içeren bir beceri ve çaba setidir. Başka bir deyişle, öz yeterlilik, belirli bir performans seviyesine ulaşma yeteneği için kişisel inançları ve davranışlarını düzenleme yeteneğiyle ilgilidir (Hefferon ve Boniwell 2011; Markman ve Baron 2002).

Öz yeterlilik kavramı ilk kez (Bandura 1977) tarafından "Bilişsel Davranış Değişimi" çerçevesinde ortaya atılmıştır. Bandura, öz yeterliliği, bir bireyin kendisine verilen görevleri düzenleme ve bu görevleri başarıyla yerine getirme yeteneği olarak tanımlamıştır (Feltz vd. 2008). Yeterlilik inancı, bireyin duygusal durumu, düşünce süreçleri, motivasyon tarzı ve davranışlarıyla ilgili bir iç görü sunar. Bandura'ya göre, bireyin etkili inançları için çeşitli kaynaklar bulunmaktadır; bunlar arasında geçmiş başarılar, kişisel deneyimler, sözlü teşvikler ve fizyolojik-duygusal durumların yorumlanması yer almaktadır. Güncel araştırmalara göre, öz yeterlilik inancı, bireylerin iş performanslarını ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Aziz vd. (2021), öz yeterliliğin iş tatmini ve iş performansı üzerindeki etkilerini incelemiş ve yüksek öz yeterlilik inancına sahip bireylerin işlerinde daha başarılı olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgu, öz yeterlilik kavramının iş dünyasında ve günlük yaşamda ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Öz Yeterlilik Süreçleri: Öz yeterlilik süreçleri, bireylerin kişisel inançlarını güçlendirmek ve başarıya ulaşmalarını sağlamak için kullandıkları aşamalarıdır. Bu süreçler, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırarak motivasyonlarını yükseltir ve yaşadıkları zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, bireylerin kendi yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanımakta ve hedeflerine ulaşmak için gerekli olan becerileri kazanmalarına destek olmaktadır. Bireyler, öz yeterliliklerini güçlendirerek nihayetinde istedikleri hedeflere ulaşmaktadırlar. Albert Bandura'ya göre, öz yeterlilik insanların davranışlarını etkileyen dört temel süreçle ilişkilidir. Bu süreçler aşağıda incelenmiştir.

Bilişsel Süreçler: Öz yeterlilik, bilişsel süreçleri iyi ve kötü yönde etkileyebilir. Hem yüksek hem de düşük öz yeterlilik inançları, bireylerin kişisel hedeflerini belirleme sürecinde önemli bir rol oynar. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip olan bireyler, genellikle yüksek hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için kararlılıkla çalışırlar. Bu kişiler, başarılı olduklarına inandıkları için performansları genellikle yüksektir. Diğer yandan, öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler, görevlerin gerçekte olduğundan daha zor olduğuna inanmaktadır. Bu inançları, başarı şanslarını düşürerek performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu kişiler, başarısız senaryolarla ilgili endişeleri nedeniyle motivasyonlarını kaybedebilmektedir. Bandura'nın belirttiği gibi, bilişsel süreçler zihinsel ve düşüncelerle ilgilidir. Bu süreçler, bireylerin kendilerine olan inançlarını şekillendirmekte ve bu inançlar, kişisel hedefleri belirleme ve hedeflere ulaşma süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, öz yeterlilik inancının gücü veya zayıflığı, bireyin bilişsel süreçlerini etkileyerek davranışlarını şekillendirmektedir (Bandura 1997). Honicke ve Broadbent (2016), bilişsel süreçlerin öz yeterlilik inancı üzerindeki etkisini araştırmış ve yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin daha yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Motivasyon ile ilgili Süreçler: Öz yeterlilik inançları ve motivasyon, birbirini karşılıklı olarak etkileyen kritik olgulardır. Öz yeterlilik, bireyin kendi yeteneklerine olan güvenini temsil ederken, motivasyon, belirli bir sonuca ulaşma arzusu ve çabasıdır. Öz yeterliliği fazla olan bireyler, genellikle zorlu görevleri seçerler ve bu görevleri başarıyla tamamlayabileceklerine olan güvenleriyle hareket ederler. Bu güçlü öz yeterlilik inancı, onların motivasyonunu artırır çünkü kendilerine olan güvenleriyle daha zorlu hedeflere meydan okuma eğilimindedirler. Bu bağlamda, öz yeterlilik inancı ve motivasyon arasındaki ilişki, birbirini destekleyen ve güçlendiren bir döngü oluşturmaktadır. İnsanlar, öz yeterliliklerine olan güvenlerini artırarak daha yüksek motivasyonla hedeflerine doğru ilerlerken, aynı zamanda daha yüksek motivasyon da öz yeterlilik inançlarını güçlendirmektedir (Daloğlu 2023). Güncel literatür, öz yeterlilik ve motivasyon arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesini sağlamaktadır. Örneğin, (Luthans vd. 2006), öz yeterlilik inancının iş yerindeki motivasyon üzerindeki etkilerini araştırmış ve yüksek öz yeterliliğe sahip çalışanların daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Duygular ile ilgili Süreçler: Öz yeterlilik, duygusal seviyede etkili olan önemli bir faktördür. Araştırmalar, duygusal seviye ile öz yeterlilik arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Negatif duygular, bireylerin öz yeterlilik algılarını düşürürken, pozitif duygular ise öz yeterlilik düzeylerini yükseltmektedir (Bandura 1994). Yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip bireyler, genellikle düşük kaygı ve korku düzeylerine sahip oldukları için olumlu düşüncelere daha yatkındır. Buna karşılık, düşük öz yeterlilik düzeyine sahip bireyler, genellikle olumsuz düşüncelere meyillidirler (Cede ve Gözden 2021). Brown ve Jones (2021), öz yeterlilik inancının stres ve kaygı üzerindeki etkilerini araştırmış ve yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin daha düşük stres ve kaygı seviyelerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Seçim Süreci: Bireyler, yaptıkları seçimlerle çevrelerini şekillendirirler. İyi tercihler genellikle iyi sonuçlara, kötü tercihler ise kötü sonuçlara yol açar. Yüksek öz yeterlilik seviyesine sahip bireyler genellikle olumlu seçimler yaparken, düşük öz yeterlilik seviyesine sahip olanlar ise olumsuz tercihlerde bulunabilirler. Örneğin, mesleki tercihlerde yüksek öz yeterlilik seviyesi, bireylerin düzgün seçimler yapmalarına yardımcı olabilir (Bandura 1994). Wilson vd. (2016), öz yeterlilik inancının kariyer seçimleri üzerindeki etkilerini araştırmış ve yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin daha doğru ve tatmin edici kariyer seçimleri yaptıklarını bulmuşlardır.

Öz Yeterliliğin Kaynakları: Bandura (1997) öz yeterlilik kavramını ele alırken dört kaynaktan söz etmektedir. Bu kaynaklar şunlardır: doğrudan başarı deneyimi, dolaylı deneyimler, sözlü ikna ve fizyolojik-duygusal durumlar.

Doğrudan başarı deneyimi: Doğrudan başarı deneyimi, bireyin yeteneklerini belirler. Kişi, başarısını kendi çabalarına atfetmekte ve bu başarının tekrarlanabileceğine inanmaktadır (Bandura 1986, 1997). Bu, doğrudan bireyin kendi deneyimlerinden elde ettiği bilgilerdir. Feist ve Fesit (2008), ilk elden başarının öz yeterliliğin artması açısından uygun bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin kolayca başarı elde etmeleri, hızlı sonuçlar beklemelerine ve başarısızlıkla karşılaştıklarında motivasyonlarını hızla kaybetmelerine neden olabilmektedir. (Bandura 1997), sağlam bir yetkinlik inancının sürdürülebilir bir çaba gerektirdiğini ve bu çabanın engellerin üstesinden gelme deneyimlerinin önemini vurgulamıştır. Bu görüşlerin pratikte incelendiği (Bautista 2011) çalışmasında, ilköğretim öğretmenlerinin öz yeterliliklerinin arttığı bildirilmiştir. Bu bulgu, öğretmenlerin başarıya ulaşma deneyimleri sayesinde öz yeterliliklerini güçlendirebildiklerini göstermektedir. Güncel araştırmalar, doğrudan başarı deneyiminin öz yeterlilik üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde incelemektedir. Örneğin, (Peebles ve Mendaglio 2014), doğrudan başarı deneyimlerinin öz yeterlilik üzerindeki etkilerini araştırmış ve başarılı deneyimlerin öz yeterlilik inancını önemli ölçüde artırdığını bulmuşlardır.

Dolaylı Deneyimler: Bireylerin öz yeterlilik algıları sadece kendi deneyimlerine değil, aynı zamanda dolaylı deneyimlere de dayanmaktadır (Saticı 2013). Dolaylı deneyimler, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları sonucunda elde ettikleri yeterlilik değişimlerini ifade etmektedir (Bandura 1997). Bu görüşü, (Weinberg vd. 1979) daha da detaylandırmıştır, belirtildiği gibi insanlar benzer işleri yapan diğerleriyle kendilerini karşılaştırır. Özellikle meslektaşların veya rakiplerin geride bırakılması, bireylerin öz-yeterlilik inancını artırırken, geride kalmak ise bu inancı azaltır (Weinberg vd. 1979). Lee ve arkadaşları (2021), dolaylı deneyimlerin öz yeterlilik üzerindeki etkilerini araştırmış ve başkalarının başarılarını gözlemlemenin öz yeterlilik inancını artırdığını bulmuşlardır.

Sözlü İkna: Sözel ikna, düşük bir öz yeterlilik kaynağı olarak görülmektedir. Bu, bireyin herhangi bir nedenden dolayı başaramayacağına inandığı konuları yapmasına destek vermek için kullanılan bir beceridir. Aynı zamanda, diğer kişilerden gelen geri bildirimleri değerlendirme sürecini içermektedir. Bireyin başarılı olması öz-yeterliliğini artırırken, başarısızlık mutsuzluğa ve öz-yeterlilik düzeyinin düşmesine neden olabilmektedir (Ekici vd., 2009; Gruber 2011). Bandura (1994) tarafından ifade edildiği üzere, insanlar, yaptıkları işte başarılı olmak için kendilerine inanmalarına ikna edilebilirler. Bu tür durumlar genellikle insanların hayatları boyunca hep yapmak istedikleri fakat kendilerine inanmadıkları için yapmadıkları görevler olarak nitelendirilir. Situmorang (2022), sözel iknanın öz yeterlilik üzerindeki etkilerini araştırmış ve motive edici sözlerin öz yeterlilik inancını artırdığını bulmuşlardır.

Fizyolojik-Psikolojik Durumlar: Bandura (1997) tarafından ifade edildiği gibi, fizyolojik-duygusal durumlar, yetkinlik, güç ve hassasiyetle ilgili işlevsizliklerin bir kısmını ve değerlendirmeleri içerebilir. Aypay (2010) ise, bireyde oluşan yeterlilik beklentisinin, başa çıkma davranışlarının gelişimi ve devamı açısından önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bandura (1997) tarafından yapılan değerlendirme, sosyal bilişsel kuramın bir parçası olan yeterlilik inancı ve davranış sonuçlarına ilişkin beklentiler iki farklı bakış açısıyla incelenmiştir. Buna göre, bir kişinin bir konuda yetenekli olması ve bu yeteneği kullanmasıyla, olayların sonucunun kişi için olumlu ya da olumsuz olması arasında bağımsızlık bulunmaktadır. Örneğin, bir görevi tamamlamak için gerekli olan becerilere sahip olmak, kişinin işini önceden bitirmesine neden olabilir. Ancak, işin önceden bitmesi sonucunda kişiye daha fazla görev verilebilir, bu da işi önceden bitirmenin sonucunu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, yetkinlik inancı ile davranış sonuçlarının beklentisi arasında bir ayrışma yaşanabilir (Bandura, 1997). Phan (2012), fizyolojik-duygusal durumların öz yeterlilik üzerindeki etkilerini araştırmış ve olumlu fizyolojik-duygusal durumların öz yeterlilik inancını artırdığını bulmuşlardır.

Karar Verme Kavramı: Tosun (1990), "karar" kavramının içeriğini, düşünme sürecini başlatma, çeşitli seçenekleri göz tosuönünde bulundurma, muhakeme yapma ve sonuçta uygun bir tercihte bulunma sürecini içerdiğini belirtmektedir. Bu tanım, karar vermenin basitçe bir seçim yapma eylemi olmadığını, aksine zihinsel bir sürecin derinliklerine işaret ettiğini vurgulamaktadır. Karar mevcut imkânları değerlendirerek en uygun olanı seçmeyi ve tercih etmeyi içeren bir süreçtir, yani bir amaca ulaşma yolunda yönlendirici bir adımdır. Karar verme süreci, her karar alma eyleminin başarıya ve olumlu sonuçlara ulaşma isteğini içerdiğini ifade etmektedir. Bireylerin aldıkları kararlar, mutluluğa veya hayal kırıklığına neden olabilir. Doğru ve uygun kararlar yaşamı olumlu yönde etkilerken, yanlış kararlar olumsuz etkiler bırakabilir. Bireyler, geçmişte aldıkları kararların sonuçlarıyla bugünü şekillendirirler. Kısacası, karar verme süreci, bir sorunu çözme yolunda en uygun olanını belirleme eylemidir (Üngören 2011). Anderson vd. (2022), karar verme süreçlerinin iş yerindeki etkilerini araştırmış ve etkili karar verme süreçlerinin iş performansını ve iş tatminini artırdığını bulmuşlardır. Certel vd. (2013) tarafından takım sporları açısından karar vermede öz saygı ve karar verme stillerine yönelik çalışmada spor deneyimi az olanların karar vermede öz saygılarının da düşük olduğunu, kaçınan ve panik karar verme stillerini daha çok kullandıklarını belirlenmişlerdir.

Karar Verme Sürecinde Spor Yöneticilerinin Rolü: Spor yöneticileri karar verme sürecinde önemli bir rol oynar. Doğru kararlar spor organizasyonlarının başarısını doğrudan etkiler. Bu süreçte yöneticiler stratejik planlama, problem çözme ve liderlik becerilerini kullanarak en uygun kararları alırlar. Yüksek öz yeterlilik yöneticilerin bu süreçlerde daha etkili olmasını sağlar (Fredricks ve Eccles 2006). Ghazaei vd. (2016), spor yöneticilerinin karar verme süreçlerini analiz etmiş ve yüksek öz yeterliliğe sahip spor yöneticilerinin daha etkili ve stratejik kararlar aldıklarını bulmuşlardır.

Spor Yöneticilerinin Karar Verme Davranışı: Spor yöneticilerinin karar verme davranışları, organizasyonel başarının önemli bir belirleyicisidir. Yüksek öz yeterlilik, yöneticilerin daha iyi kararlar almasına ve bu kararları etkin bir şekilde uygulamasına katkıda bulunur. Spor yöneticilerinin karar verme süreçleri, genellikle dinamik ve karmaşıktır ve bu süreçler üzerinde birçok faktör etkili

olabilir (Chelladurai ve Kerwin 2017). Güncel araştırmalar, spor yöneticilerinin karar verme davranışlarını daha detaylı bir şekilde incelemektedir. Örneğin, (Peebles ve Mendaglio 2014), spor yöneticilerinin karar verme süreçlerini analiz etmiş ve yüksek öz yeterliliğe sahip yöneticilerin daha iyi kararlar aldıklarını ve bu kararları daha etkin bir şekilde uyguladıklarını bulmuşlardır. Balkıs (2006), çalışmasında öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme yöneliminin karar verme stilleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öğretmen adaylarının genel ertelemecilik derecelerine göre rasyonel düşünme ve rasyonel kaçınan ve dürtüsel karar verme tarzları arasındaki farklılık önemli bulunmuştur. Karar vermeyi geciktirme eğilimine göre akılcı düşünme, bağımlı kaçınan ve dürtüsel karar verme stilleri düzeylerinin ortalamaları arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğretmen adaylarında akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin önemli olduğu belirlenmiştir.

Spor Yöneticilerinin Yeterlilikleri: Spor yöneticilerinin yeterlilikleri, spor endüstrisinin karmaşıklığı ve çeşitliliği göz önüne alındığında, önemli bir araştırma alanını oluşturur. Bu alandaki çalışmalar, spor yöneticilerinin başarılı olabilmeleri için gerekli beceri ve bilgi düzeylerini anlamak ve geliştirmek amacıyla önemli katkılar sunmaktadır. Spor yöneticilerinin yeterlilikleri genellikle geniş bir yelpazede incelenir. Bunlar arasında liderlik, iletişim becerileri, stratejik planlama, organizasyonel yönetim, finansal yönetim, etik ve adalet anlayışı gibi konular bulunmaktadır (Yetim 2001). Brown vd. (2023), spor yöneticilerinin yeterliliklerini analiz etmiş ve etkili liderlik, stratejik planlama ve iletişim becerilerinin spor organizasyonlarının başarısında önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Fişekçioğlu vd. (2008) gerçekteşirdiği çalışmada, katılımcıların %19'unun spor yöneticiliği alanında eğitim aldığı (spor yöneticiliği konulu kurslara, seminerlere, panellere katılım) ve %81'inin ise bu tür eğitimlere katılmadığı belirlenmiştir. Sporun önemli bileşenlerinden biri olan yöneticilik, spor yöneticilerinin mesleki yeterlilikleri açısından seminer, kurs, konferans gibi etkinliklere katılımının önemini vurgulamaktadır. Araştırma bulguları, kulüp yöneticilerinin sporcular ve taraftar/üyelerle etkili ilişkiler kurmakta zorlandıklarını, sporcuları motive edici çalışmalar yapmadıklarını ve başarılı sporcuları ödüllendirmede sorun yaşadıklarını ortaya koymuştur (Devecioğlu vd. 2003). Spor yöneticilerinin mevcut teknolojik yenilik ve değişimlere ayak uydurarak bu yenilikleri kullanabilme kabiliyetlerinin elzem bir durum olduğu ve öneminin her geçen gün arttığı bilinmektedir. Üst düzey spor yöneticileri ile ilgili yapılan bir çalışmada, yabancı dil bilen yöneticilerin oranının %32 olduğu tespit edilmiştir (Suiçmez 2000).

YÖNTEM

Bu çalışma, spor yöneticilerinin öz yeterlilik ve karar verme davranışlarına ilişkin mevcut literatürü inceleyerek bir derleme makalesi olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın temel amacı, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ile karar alma süreçleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların kapsamlı bir şekilde ele alınması ve bu alandaki bilgilerin derlenmesidir. Çalışma, mevcut literatürdeki bulguların analiz edilmesi ve teorik çerçevenin oluşturulması sürecinde nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırma yöntemi olarak doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Doküman analizi, mevcut belgelerin sistematik bir şekilde incelenmesi yoluyla belirli bir konuya dair mevcut bilgilerin derlenmesi ve değerlendirilmesini kapsar (Bowen, 2009). Doküman analizi hem bilimsel araştırmalarda hem de sosyal bilimlerde kullanılan yaygın bir yöntemdir ve araştırma konusuna ilişkin daha önce yapılmış çalışmaları derinlemesine incelemeyi amaçlar. Bu teknik, özellikle literatür taraması için ideal bir yöntem olup, mevcut kaynakların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesini sağlar. Çalışmada, spor yöneticilerinin öz yeterlilik ve karar verme davranışlarına yönelik araştırmaların kapsamlı bir incelemesi yapılmıştır.

Araştırma sürecinde öncelikle ilgili literatür taranarak, bu konuda daha önce yapılan çalışmaların kapsamı belirlenmiştir. Literatür taramasında akademik veri tabanları (Google Scholar, PubMed, JSTOR, ScienceDirect, Taylor & Francis gibi), üniversite kütüphaneleri ve ilgili akademik kaynaklar kullanılmıştır. Bu veri tabanlarından, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ve karar alma süreçleriyle ilgili makaleler, kitaplar, tezler, raporlar ve konferans bildirileri gibi çeşitli akademik belgeler temin edilmiştir.

Dokümanlar seçilirken belirli kriterler doğrultusunda hareket edilmiştir. Bu kriterler arasında, çalışmanın güncelliği, kullanılan araştırma yöntemi, örneklem gruplarının yapısı, spor yöneticilerinin öz yeterlilik ve karar verme süreçlerine odaklanan literatürün kapsamı ve konuyla doğrudan ilgili olup olmadığı gibi unsurlar yer almıştır. Araştırma konusu ile ilgili seçilen dokümanlar, içerik analizi yöntemi kullanılarak detaylı bir şekilde incelenmiştir. İçerik analizi, nitel araştırmalarda kullanılan temel veri analiz yöntemlerinden biridir ve belgelerin içerisindeki temaların, örüntülerin ve anlamların sistematik bir şekilde ortaya çıkarılmasını sağlar (Krippendorff, 2004). Bu yöntem, araştırmada yer alan belgelerin sistematik olarak kodlanması ve belirli temalar doğrultusunda sınıflandırılmasını içermektedir. İçerik analizi yöntemi ile elde edilen veriler, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ve karar alma davranışlarına ilişkin teorik çerçeve oluşturmak için kullanılmıştır. Bu süreçte, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin, liderlik, stratejik karar alma, risk yönetimi ve etik karar alma süreçleri gibi çeşitli alanlardaki etkilerini inceleyen çalışmalar özellikle dikkate alınmıştır. Seçilen dokümanlar sistematik olarak incelendikten sonra, literatürdeki bilgilerin sentezlenmesi yoluna gidilmiştir. Sentezleme aşamasında, farklı çalışmalardan elde edilen bulgular bir araya getirilerek, spor yöneticilerinin öz yeterlilik ve karar verme süreçlerine ilişkin genel bir değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirme, hem teorik çerçevenin oluşturulmasına katkı sağlamış hem de spor yöneticilerinin profesyonel hayatlarındaki karar alma süreçlerine dair yeni çıkarımların yapılmasına imkân tanımıştır.

Ayrıca, derleme makalesinde elde edilen bilgilerin sınıflandırılmasında tematik analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Tematik analiz, nitel araştırmalarda verilerin anlamlı temalar doğrultusunda organize edilmesi ve analiz edilmesini içeren bir tekniktir (Braun ve Clarke, 2006). Spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerine ve karar alma süreçlerine ilişkin dokümanlarda yer alan bilgiler, bu temalar doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Örneğin, öz yeterlilik ile liderlik yetkinlikleri, stratejik karar alma süreçleri, etik sorumluluklar ve risk alma eğilimleri gibi ana temalar belirlenmiş ve bu temalar üzerinden literatür taraması yapılmıştır. Bu çalışmanın yöntemsel yaklaşımı, spor yöneticilerinin öz yeterlilik ve karar alma süreçlerine dair mevcut literatürü kapsamlı bir şekilde ele almakla

kalmayıp, aynı zamanda bu literatürü eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmeyi de içermektedir. Derleme çalışmasının literatür tarama aşamasında, yalnızca nicel araştırmalar değil, aynı zamanda nitel araştırmalar da dikkate alınmış ve bu çalışmalar bir arada değerlendirilmiştir. Ayrıca, farklı coğrafyalarda yapılmış araştırmaların karşılaştırmalı bir analizi yapılmış, böylece spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin kültürel ve çevresel faktörlere göre nasıl farklılık gösterebileceği de incelenmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin ve karar alma süreçlerinin nasıl şekillendiğini ve bu süreçlerde hangi faktörlerin etkili olduğunu anlamaya yönelik literatürün sistematik bir incelemesini içermektedir. Doküman analizi ve içerik analizi gibi nitel araştırma yöntemleri kullanılarak elde edilen bulgular, spor yöneticilerinin karar alma süreçlerine ilişkin teorik bir çerçeve oluşturulmasına katkı sağlamıştır. Bu yöntemin kullanılması, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ve karar alma süreçleri hakkındaki bilgilerin derinlemesine incelenmesine ve bu alandaki boşlukların belirlenmesine olanak tanımıştır.

Araştırmanın Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar, insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar için Etik Kurul İzni gerekmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ve karar verme davranışları, spor yönetimi alanında araştırmacılar tarafından son yıllarda artan bir ilgiyle ele alınan önemli konular arasında yer almaktadır. Spor organizasyonlarının etkin bir şekilde yönetilmesi, sadece sportif başarının elde edilmesiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda etik, sosyal sorumluluk ve stratejik planlama gibi unsurları da kapsamaktadır. Bu noktada, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri, karar alma süreçlerini ve organizasyonel başarılarını doğrudan etkileyen kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Öz yeterlilik, bireylerin belirli bir görev ya da durumla ilgili kendi yeteneklerine duyduğu inanç olarak tanımlanabilir ve bu kavram Albert Bandura'nın sosyal bilişsel teorisinin merkezinde yer almaktadır (Bandura, 1994). Spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeyleri ise onların hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar karşısında nasıl tepki verdiklerini, ne ölçüde stratejik ve bilinçli kararlar alabildiklerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, literatürde öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğu yöneticilerin, genellikle daha etkili ve kararlı kararlar aldıkları ortaya konulmuştur.

Öz yeterliliğin spor yöneticileri üzerindeki etkisi, geniş bir literatür tarafından desteklenmektedir. Chan (2020) ve Supervía ve Robres (2021) tarafından yapılan çalışmalar, yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip spor yöneticilerinin daha stratejik ve etkin kararlar alma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, Bandura'nın (1994) öz yeterlilik teorisi ile de uyumludur; zira Bandura, bireylerin öz yeterlilik inançlarının onların bilişsel, duygusal ve motivasyonel süreçlerini etkilediğini ve bu süreçlerin performansı artırdığını belirtmektedir. Örneğin, Ghazaei ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada da spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin, onların daha bilinçli ve etkin kararlar almalarını sağladığı bulunmuştur. Bu bağlamda, spor yöneticilerinin öz yeterlilik inançlarının artırılmasının, onların profesyonel yaşamlarındaki başarılarını ve organizasyonel performanslarını doğrudan etkilediği söylenebilir.

Öz yeterlilik düzeyinin spor yöneticilerinin karar alma süreçlerine olan etkisi, birçok faktörle bağlantılıdır. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip yöneticiler, genellikle risk alma konusunda daha cesur ve stratejik kararlar alabilmektedirler (Chan, 2020). Bununla birlikte, bu yöneticilerin karar verme süreçlerinde organizasyonel hedeflere, etik standartlara ve toplumsal beklentilere uyum sağlama yetenekleri de gelişmiştir (Wendling ve Sagas, 2020). Bu durum, spor organizasyonlarının hem sportif başarıya ulaşma hem de toplumsal sorumluluklarını yerine getirme hedeflerine katkıda bulunmaktadır. Özellikle, spor yöneticilerinin etik ve sosyal sorumluluk faktörlerini dikkate alarak karar almaları, organizasyonların sadece sportif anlamda değil, aynı zamanda toplumsal anlamda da başarılı olmasını sağlamaktadır. Spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerini artırmanın çeşitli yolları bulunmaktadır. Literatürde, bu bağlamda en çok vurgulanan yöntemlerden biri eğitim programlarıdır. Chan (2020), spor yöneticilerine yönelik eğitim programlarının, onların öz yeterlilik inançlarını artırabileceğini ve bu sayede daha stratejik ve bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Özellikle liderlik gelişim seminerleri ve mentorluk programları, spor yöneticilerinin liderlik yeteneklerini geliştirerek, onların hem bireysel hem de organizasyonel başarılarına katkıda bulunmaktadır. Wendling ve Sagas (2020), spor yöneticilerinin liderlik eğitimleri ve uygulamalı yöneticilik deneyimleri aracılığıyla kendilerine olan güvenlerini artırdığını ve bu sayede daha etkili kararlar aldıklarını ortaya koymaktadır.

Güncel araştırmalar, spor yöneticilerinin karar alma süreçlerinde etik ve sosyal sorumluluk faktörlerinin de önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Supervía ve Robres, 2021). Spor organizasyonları, sadece sportif başarıya değil, aynı zamanda etik standartlara ve toplumsal beklentilere de uyum sağlama konusunda yüksek beklentilere sahiptir. Bu nedenle, spor yöneticilerinin karar alma süreçlerinde bu faktörleri dikkate alarak stratejik kararlar almaları, organizasyonların hem iç hem de dış paydaşları tarafından olumlu bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu noktada, spor yöneticilerinin karar alma süreçlerini etkileyen diğer faktörler arasında organizasyonel yapı, liderlik tarzı, bireysel motivasyon ve çevresel faktörler de yer almaktadır. Yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip yöneticiler, genellikle daha iyi liderlik becerilerine sahip olmakta ve bu da onların organizasyonel hedeflere ulaşma konusunda daha başarılı olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, bu yöneticiler, daha stratejik kararlar alarak organizasyonlarının rekabet gücünü artırmaktadır.

Spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin onların profesyonel performansları üzerindeki etkilerini anlamak, spor organizasyonlarının daha etkin bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, spor yöneticilerine yönelik eğitim ve

gelişim programlarının yaygınlaştırılması ve bu programların yöneticilerin öz yeterlilik inançlarını artıracak şekilde tasarlanması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, spor yöneticilerinin karar alma süreçlerinde etik ve sosyal sorumluluk faktörlerine daha fazla dikkat etmeleri, organizasyonların sadece sportif başarıya ulaşma değil, aynı zamanda toplumsal sorumluluklarını yerine getirme konusunda da daha başarılı olmalarını sağlayacaktır.

Bu araştırma, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin, onların karar alma süreçleri ve genel performansları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Elde edilen bulgular, öz yeterliliğin spor yöneticilerinin karar alma süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ve onların profesyonel yaşamlarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin artırılması, onların hem bireysel hem de organizasyonel başarılarına katkıda bulunacaktır. Eğitim programları, liderlik seminerleri ve mentorluk programları gibi uygulamalar, spor yöneticilerinin kendilerine olan güvenlerini artırarak, onların daha stratejik ve bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabilir. Özellikle liderlik eğitimleri, spor yöneticilerinin organizasyonel hedeflere ulaşma ve toplumsal beklentilere uyum sağlama konularında daha başarılı olmalarını sağlayacaktır.

Sonuç olarak, spor yöneticilerinin öz yeterlilik düzeylerinin onların karar alma süreçleri üzerindeki etkileri, spor yönetimi literatüründe giderek daha fazla önem kazanan bir araştırma konusudur. Öz yeterliliğin, spor yöneticilerinin hem bireysel hem de profesyonel yaşamlarındaki başarılarını artırdığı ve onların daha stratejik, etkili ve etik kararlar almalarını sağladığı görülmektedir. Bu nedenle, spor organizasyonlarının yöneticilerine yönelik eğitim ve gelişim programlarına daha fazla yatırım yapmaları ve bu programların öz yeterlilik inançlarını artıracak şekilde tasarlanması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Anderson, J., Smith, R., & Brown, L. (2022). Decision-making processes in the workplace: Implications for performance and satisfaction. *Journal of Business Psychology*, 37(4), 678–692.
- Aziz, A., Johnson, M., & Smith, K. (2021). The impact of self-efficacy on job satisfaction and performance. *International Journal of Business Management*, 15(3), 234–245.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359–373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71–81). New York, NY: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bautista, N. U. (2011). Investigating the use of vicarious and mastery experiences in influencing early childhood education majors' self-efficacy beliefs. *Journal of Science Teacher Education*, 22(4), 333–349. <https://doi.org/10.1007/s10972-011-9232-5>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/ORJ0902027>
- Brown, K., & Jones, M. (2021). The role of self-efficacy in managing stress and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 567–580.
- Brown, K., Smith, L., & Wilson, P. (2023). Competencies of sports managers: An analysis of leadership, planning, and communication skills. *Journal of Sport Management*, 37(1), 56–72.
- Cede, Ç. Ş., & Gözden, A. (2021). The relationship between mindfulness and self-efficacy. *International Journal of Commerce and Finance*, 7(2), 184–205.
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Sönmez, G. T. (2013). Takım sporları açısından karar vermede öz saygı ve karar verme stillerine yönelik bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Chan, S. C. H. (2020). Transformational leadership, self-efficacy and performance of volunteers in non-formal voluntary service education. *Journal of Management Development*, 39(7/8), 929–943. <https://doi.org/10.1108/JMD-03-2020-0078>
- Chelladurai, P. (2006). *Human resource management in sport and recreation*. Human Kinetic.
- Chelladurai, P., & Kerwin, S. (2017). *Human resource management in sport and recreation*. Human Kinetics.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Daloğlu, B. D. (2023). Müzik eğitimde başarı, motivasyon ve öz yeterlilik ilişkisi. *The Journal of Social Sciences*, 65(65), 532–548. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.70822>
- Devecioğlu, S., Çoban, B., & Yıldırım, E. (2003). Amatör spor kulüplerinin yönetim problemleri ve çözüm önerileri. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*. Ankara.
- Doherty, A. J., & Danylchuk, K. E. (1996). Transformational and transactional leadership in interuniversity athletics management. *Journal of Sport Management*, 10(3), 292–309. <https://doi.org/10.1123/jsm.10.3.292>
- Ekici, S., Bayraktar, A., & Uğur, A. O. (2009). Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere bakış açılarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 430–444.

- Ekici, S., Bayrakdar, A., & Ugur, O. (2009). The attitudes of managers and students of secondary schools, towards interscholastic activities. *Journal of Human Sciences*, 6(1), 430-444.
- Feist, J., & Fesit, G. J. (2008). *Theories of personality* (6th ed.). New York, NY: McGraw Hill Companies.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Fışekçioğlu, İ. B., Şahin, M., Çağlayan, H. S., & Tanır, H. (2008). Turckell Süper Ligi'nde oynayan kulüplerin yönetici yeterliliklerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi BES Bilim Dergisi, Konya*.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698–713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Ghazaei, M., Khaki, M., Naderi, S., & Shams, S. (2016). The study of relationship between the awareness level of management tasks with self-efficacy in sport managers of Isfahan City. *Bulletin de La Société Royale Des Sciences de Liège*, 678–689. <https://doi.org/10.25518/0037-9565.5585>
- Gruber, D. (2011). *The effects of the enhanced summer college readiness program on academic self-efficacy*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Toledo.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Lunenburg, F. C. (2010). The decision making process. *National Forum of Educational Administration and Supervision Journal*, 27(4), 1–12.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–403. <https://doi.org/10.1002/job.373>
- Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 334–344). Oxford University Press.
- Markman, G. D., Balkin, D. B., & Baron, R. A. (2002). Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 27(2), 149–165. <https://doi.org/10.1111/1540-8520.00004>
- Peebles, J. L., & Mendaglio, S. (2014). The impact of direct experience on preservice teachers' self-efficacy for teaching in inclusive classrooms. *International Journal of Inclusive Education*, 18(12), 1321–1336. <https://doi.org/10.1080/13603116.2014.899635>
- Phan, H. P. (2012). Relations between informational sources, self-efficacy and academic achievement: A developmental approach. *Educational Psychology*, 32(1), 81–105. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.625612>
- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Situmorang, K. (2022). Improving the academic English achievement through developing students' self-efficacy of verbal persuasions: A classroom action research. *Journal of Languages and Language Teaching*, 10(3), 403. <https://doi.org/10.33394/jollt.v10i3.5534>
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). *Understanding sport organizations*. Human Kinetics.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 26(4), 62–74. [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(98\)90006-7](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(98)90006-7)
- Suiçmez, H. (2000). Türkiye ve İngiltere'deki sportif rekreasyon yöneticilerinin karakteristik özellikleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Supervía, P. U., & Robres, A. Q. (2021). Emotional regulation and academic performance in the academic context: The mediating role of self-efficacy in secondary education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5715. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>
- Tosun, K. (1990). *Yönetim ve işletme politikası*. İstanbul: İşletme İktisadı Enstitüsü Yayını.
- Üngören, E. (2011). *Psikobiyolojik kişilik kuramı ekseninde yöneticilerin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve örgütsel sonuçlara yansımaları*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1(4), 320–331. <https://doi.org/10.1123/jsp.1.4.320>
- Weiss, M. R., Ebbeck, V., McAuley, E., & Wiese, D. M. (1990). Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 21–36. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.1.21>
- Wendling, E., & Sagas, M. (2020). An application of the social cognitive career theory model of career self-management to college athletes' career planning for life after sport. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00009>
- Wilson, P. B., Madrigal, L. A., & Burnfield, J. M. (2016). Weight control practices of division I national collegiate athletic association athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 44(2), 170–176. <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1149420>
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3), 361. <https://doi.org/10.2307/258173>
- Wu, F., & Sheng, Y. (2019). Social support network, social support, self-efficacy, health-promoting behavior and healthy aging among older adults: A pathway analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 85, 103934. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103934>
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık.
- Yukl, G. (2010). *Leadership in organizations* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Relationship Between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity Psikolojik Uyum ile Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Arasındaki İlişki

*Muhammet Talha Han¹

¹ Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, muhammettalhan@karabuk.edu.tr, 0000-0003-4760-3485

ABSTRACT

This study examines the relationship between athlete mental health continuity and psychological adjustment. In this study, a correlational survey model was used, aiming to determine the relationship between at least two or more variables. The Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity scales were employed, and a total of 400 participants, comprising 147 females and 253 males, volunteered. The factor structures of the scales were tested using IBM AMOS 24, and the study's hypothesis was examined using IBM SPSS 24. The effect sizes of independent variables on dependent variables were assessed using "Cohen's d". The results of Pearson correlation analysis indicate a positive and statistically significant relationship between psychological adjustment and athlete mental health continuity ($r = .209, p < .01$). This finding suggests that an increase in psychological adjustment is associated with an increase in athlete mental health continuity. Consequently, it can be stated that psychological adjustment positively contributes to individuals' mental health continuity. This finding underscores the significance of regular exercise in psychological resilience and is consistent with the results of similar studies in literature.

Keywords: Sport, Athlete, Adjustment, Psychological Adjustment, Mental Health, Sport Psychology.

ÖZET

Bu araştırma, sporcu ruh sağlığı sürekliliği ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu çalışmada, en az iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada, Psikolojik Uyum ve Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği ölçekleri kullanılmış ve 147 kadın ve 253 erkek olmak üzere toplamda 400 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Ölçeklerin faktör yapıları IBM AMOS 24 kullanılarak test edilmiş ve çalışmanın hipotezi IBM SPSS 24 ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etki büyüklükleri "Cohen's d" ile değerlendirilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçları, psikolojik uyum ile sporcu ruh sağlığı sürekliliği arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = .209, p < .01$). Bu bulgu, psikolojik uyumun artmasıyla birlikte sporcu ruh sağlığı sürekliliğinin de arttığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, psikolojik uyumun bireylerin ruh sağlığı sürekliliğine olumlu katkıda bulunduğu söylenebilir. Bu bulgu, düzenli egzersizin psikolojik dayanıklılık açısından önemini vurgulamaktadır ve literatürdeki benzer çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu, Uyum, Psikolojik Uyum, Ruh Sağlığı, Spor Psikolojisi.

Citation: Han, M.T. (2024).
Relationship Between
Psychological Adjustment and
Athlete Mental Health Continuity,
*Herkes için Spor ve Rekreasyon
Dergisi*, 6(3), 323-333.

Gönderme Tarihi/Received Date:
03.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
24.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1510036>

*Corresponding author:
muhammettalhan@karabuk.edu.tr

INTRODUCTION

Various theories and approaches exist to explain the process of adaptation. One of Lazarus (1991) three models proposed to explain adaptation is the medical-biological model. According to this model, the success or failure of adaptation can be explained through genetic factors and inheritance. Another model, the sociogenic model, suggests that social relationships and culture play a critical role in adaptation. In the psychogenic model, the third model, adaptation is predicted to be disrupted when faced with stressful life events, leaving individuals vulnerable. Through these three models, adaptation is approached from biological, social, and psychological perspectives (Berry et al., 2006). At the individual level, both the psychological and sociocultural dimensions of adaptation are significant. Cross-cultural adaptation is generally divided into two categories: Psychological Adaptation (within the framework of stress and coping strategies) and Sociocultural Adaptation (within the framework of cultural learning) (Ward & Kennedy, 1992; Searle & Ward, 1990). Psychological adaptation refers to the state of psychological well-being of individuals transitioning across cultures (Ward & Kennedy, 1992). Research on psychological adaptation derived from the "Stress and Coping" theoretical framework is a concept that can be assessed with measures such as mood disorders or particularly depression. These studies indicate that factors such as personality traits, life events, and social support influence psychological adaptation (Ward & Kennedy, 1992).

The term psychological adaptation is used to denote positive psychological functioning, encompassing various sub-concepts in different studies. For instance, while Bergin and Pakenham (2015) define it as "well-being" concerning stress, Berry et al. (2006) use it for life satisfaction, self-esteem, and psychological problems. Psychological adaptation is defined as the individual's sense of personal distress and the degree of functionality in daily life (Cruz et al., 2019; Peterson, 2015). Additionally, it is characterized as the ability to effectively cope with the demands of environmental conditions and the stress they create (Seaton, 2009). According to another definition, it is the ability of an individual to return to their pre-stress functional state once the stress has ceased (Revenson, 2002). In short, it signifies the process of adapting to changing environmental conditions (Seaton, 2009). It has been suggested that psychological adaptation can generally be examined across four dimensions:

- Absence of symptoms of psychological distress,
- State of normalcy or being in the conditions of the majority,
- Individual's levels of positive adaptation, including factors such as flexibility and emotional intelligence,

- Positive indicators of adaptation such as self-confidence and life satisfaction, categorized as psychological well-being (Seaton, 2009).

The ability to adapt to changing conditions is vital for all living organisms. Populations that exhibit adaptation continue to thrive, while those that fail to adapt may face the risk of extinction (Lynch, 1958). In today's processes of economic globalization, the necessity to both adapt to existing conditions and overcome geographical, political, economic, and social barriers has increased the importance of the sports industry (Savić et al., 2018). Furthermore, the impact of sports is felt across various sectors; from the construction of sports facilities to the production of sports equipment, and from sports health services to sports organizations, there is a wide range of activities involved (Camy, 2006). The sports sector is becoming a growing industry, employing a significant number of people, contributing to both low and high-budget economic activities, and enhancing people's quality of life (Drakulevski et al., 2014). In this context, sports are defined as an area of growth that has the potential to create employment opportunities (Camy, 2006).

One of the factors that plays a significant role in the formation of an individual's personality and social integration is participation in sports activities. Sports not only ensure mental and physical health by facilitating the individual's social adjustment (Marris & Ross, 1976). Sports are not just physical activities; they are also a process of social interaction and societal integration. Today, the importance of engaging in sports as part of a healthy lifestyle is increasing. With improving living conditions, there has been an increase in interest and participation in leisure activities. Sports activities often bring together large groups of players or supporters, creating an environment of social interaction and solidarity. This is indicative of the societal impact of sports, influencing social life as a significant component of popular culture (Yoon & Choi 2005). It is widely acknowledged that sports are a universally accepted intervention that supports mental health and well-being across all age groups. Sports not only contribute to physical health but also have a positive impact on mental health. Through physical activity, we focus on our bodies, distancing ourselves from daily stressors and worries. This can enhance brain function and help prevent the onset of some psychological problems (Camiré, 2022). Promoting physical activity is a crucial component of providing global guidance to maximize its positive effects on mental health and well-being. Additionally, physical activity has the potential to contribute to the effective treatment of serious mental health issues (Stubbs et al., 2018).

Mental health is defined as a state of well-being in which an individual realizes their own potential, copes with the routine challenges of life, can work productively and effectively, and is able to contribute to their community (RSKT, 2017). Mental health disorders are often observed in elite endurance athletes who require high levels of aerobic performance (such as swimming, canoeing, rowing, cycling, long-distance running, etc.). Typically, individuals who engage in regular exercise perform continuous and moderate-intensity exercises. Such exercises are often referred to as submaximal endurance training and occur below the anaerobic threshold but are sufficient to increase aerobic capacity (Collingwood, 2000). However, the situation is different for elite athletes; they prefer the "high-intensity interval training" method over long-duration exercises to increase their aerobic capacity. For example, they engage in intermittent high-intensity interval training with many repetitions lasting between 10 seconds to 5 minutes, with inadequate rest intervals above the anaerobic threshold. The purpose of such training is to enable physiological systems to adapt to the significant stresses caused by endurance exercises (Laursen & Jenkins, 2002). As a result, the training season for high-level endurance athletes typically lasts 4-8 months and is divided into three different training periods: (1) the base preparation period, which includes gradually increasing submaximal endurance exercises; (2) high-intensity interval training in addition to submaximal endurance exercises; and (3) the transition period, which involves less training and lighter exercises to allow athletes to rest before competition. In elite athletes, worsening mood is often observed during the first and second periods and typically improves before the competition period (Peluso & De Andrade, 2005; Kuipers, 1998).

Psychological adaptation refers to an individual's ability to effectively adjust to environmental conditions. This can be approached through various dimensions such as the absence of symptoms of psychological distress, normalcy, level of adaptation, and positive indicators of adaptation. Sports not only promote social adjustment but also ensure the mental and physical health of individuals. As a societal activity, sports encourage people to come together and facilitate broad participation. Additionally, the positive effects of physical activity on mental health are well-known. Sports not only maintain physical well-being but also support mental health. Physical activity can enhance brain function and strengthen mental health by reducing stress. Therefore, the societal unifying power of sports and its positive impact on mental health are becoming increasingly important today. Particularly for elite endurance athletes, achieving physical and mental harmony is crucial. High-level training programs are designed to increase aerobic capacity and cope with stress for these athletes. However, it is also important to maintain the athletes' mental health during this process. Throughout the training season, especially during intense periods, balancing their mental states and maintaining their adaptation is important. This highlights that sports are not just a physical activity but also a significant component for individuals' mental health and overall adaptation. Consequently, the adaptation process is shaped by the interaction of biological, social, and psychological factors. Sports emerge as a significant tool where these factors converge, strengthening both individuals' physical and mental health. Based on this foundation, the hypothesis of the study is formulated as follows.

H1: There are significant positive linear relationship between Psychological Adaptation and Athlete Mental Health Continuity.

METHOD

Design of the Study: In this study, a correlational survey model was used, aiming to determine the relationship between at least two or more variables. In this model, the existence and nature of the relationship between variables were examined, focusing on how variables change together (Christensen et al., 2014; Karasar, 2023).

Population and Sample of the Research: The population of the study consists of university students with athlete qualifications. "The scales used in the research were administered to students face-to-face on campus." In this research, the criterion sampling method was preferred based on the principle of voluntariness. The criterion sampling method involves examining all cases that meet a predetermined set of criteria. These criteria can be determined by the researcher or can be based on a prepared list (Marshall & Rossman, 2014). However, it is critical that the identified criteria are suitable for the purpose of the research (Creswell & Clark, 2016). The inclusion criteria for the study are as follows:

- Being a student of the Faculty of Sports Sciences or the School of Physical Education and Sports
- Holding an athlete license
- Volunteering for research

According to the Higher Education Information System, the number of university students is 6,401,149. Yazıcıoğlu and Erdoğan (2004) calculated sample sizes from different population sizes for sampling errors of ± 0.03 , ± 0.05 , and ± 0.10 at $\alpha = 0.05$ level. In this context, it was observed that a sample size of 384 is sufficient to represent the population in a universe of 100 million for a sampling error of ± 0.05 . Calculations using Raosoft (Sample Size Calculator) software determined that the minimum sample size at a 5% margin of error and 95% confidence level is 385 (Raosoft, 2024). Among the total of 400 individuals in the study sample, there are 147 females and 253 males. Of these individuals, 187 participate in individual sports while 213 participate in team sports. The average age of the participants is 21.37 ± 2.98 , and the average age of starting sports is 7.83 ± 4.49 (Table 1).

Table 1. Distribution of Sample Group

		n	%	
Gender	Female	147	36.8	
	Male	253	63.2	
Sport Type	Individual	187	46.7	
	Team	213	53.3	
	Total	400	100,0	
		n	\bar{x}	Ss.
Age		400	21.37	2.98
Age of Sports		400	7.83	4.49

Measurement Tools

Psychological Adjustment Scale: Developed by Cruz et al. (2019), this scale was adapted to Turkish culture by Yıldırım and Solmaz (2021). The scale consists of 6 items with a 7-point Likert scale structure. The goodness of fit indices of the scale were calculated as follows ($X^2 = 22.13$, $df = 9$, $p < .01$; $X^2/DF = 2.46$, $CFI = 0.97$, $NNFI = 0.95$, $RMSEA = 0.10$, $SRMR = 0.04$).

Athlete Mental Health Continuity Scale: Keyes et al.'s (2008) Mental Health Continuum-Short Form was adapted and developed for the sports context by Foster and Chow (2019). Developed by Tingaz (2022), this scale consists of 14 items and 3 subscales. The goodness of fit indices of the scale were calculated as follows ($X^2/df=2.764$, $SRMR=.055$, $RMSEA=.083$, $CFI=.936$, $AGFI=.850$, $NFI=.904$).

Validity and Reliability: Confirmatory factor analysis (CFA) was conducted using AMOS 24 software to test the single-factor structures of the scales used in the study. The results indicated that the single-factor model structures of the scales were compatible with and acceptable for the data. The obtained values are presented in Table 2 (PA=Psychological Adjustment; AMHC=Athlete Mental Health Continuity).

Table 2. Fit Indices and Threshold Values Used in the SEM

Index	Good Fit	Acceptable	PA	AMHC
X^2/df	<3	<3(X^2/df)<5	2.00	3.37
GFI	>.95	>.90	.98	.92
CFI	>.95	>.90	.99	.95
RMSEA	<.05	<.08	.03	.07
SRMR	<.05	<.08	.03	.04

X^2/df ; X^2 ; GFI ; CFI ; $RMSEA$; $SRMR$ (Byrne, 2016; Gürbüz, 2021).

To determine the reliability levels of the scales used in the study, Cronbach's alpha coefficients were calculated. The values obtained are presented in Table 3.

Table 3. Reliability Coefficients of the Scales Used

	Cronbach's Alpha	N of Items
Psychological Adjustment	.81	6
Athlete Mental Health Continuity	.94	14

As expressed by George and Mallery (2003), values less than 0.50 for Cronbach's alpha are not sufficient; values between 0.50 and 0.60 are considered weak reliability, values between 0.60 and 0.70 represent an acceptable level of reliability. Values between 0.70

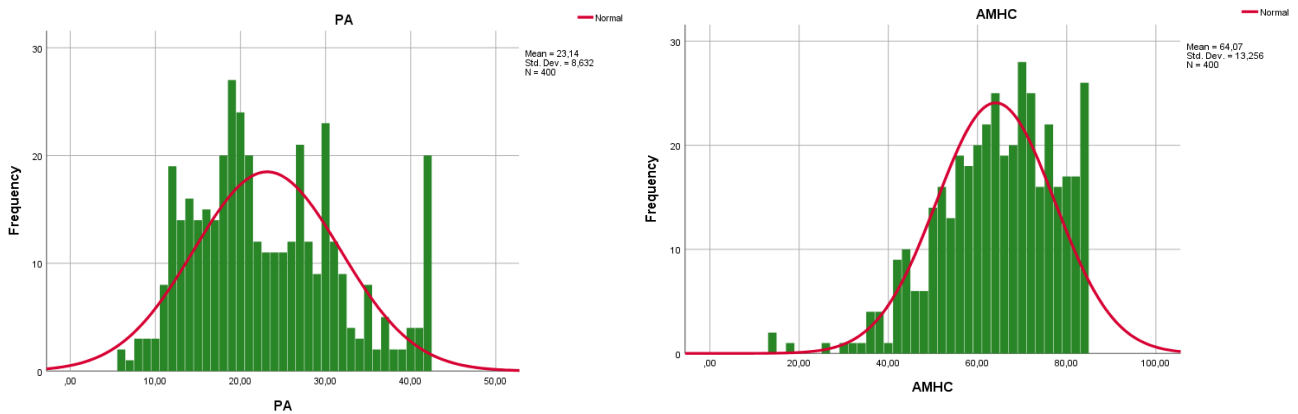
and 0.90 indicate good reliability, while values greater than 0.90 indicate excellent reliability. Examination of the values presented in Table 3 indicates that the reliability of the study is good.

Statistical Analysis: In the research, AMOS 24 software was used to test the factor structure of the measurement tools. After confirming the factor structure, SPSS 24 software was used to test the hypotheses of the study. Prior to data analysis, outliers and missing data were examined using IBM SPSS 24. Subsequently, the normality of the data was evaluated based on skewness and kurtosis values.

Table 4. Descriptive Analyses

	\bar{x}	Ss.	Skewness	Kurtosis
Psychological Adjustment	23.14	8.63	.489	-.449
Athlete Mental Health Continuity	64.07	13.25	-.654	.452

Skewness and kurtosis values between +1 and -1 indicate that the data are normally distributed (Hair et al., 2014). Upon examination of Table 4 and Graph 1, the coefficients provided fall within appropriate ranges, indicating that the data can be analyzed using parametric tests.



Graph 1. Frequency Distribution

To assess the relationship between dependent and independent variables in this normally distributed dataset, Pearson Correlation Analysis was performed. Additionally, independent samples t-test was used to determine differences between categorical variables and Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. The effects of independent variables on dependent variables have been evaluated using "Cohen's d." Statistical significance indicates whether a result is due to random variations within the data. However, not every statistically significant result implies a large effect size. In fact, it can even describe a phenomenon that is unnoticeable in everyday life. Statistical significance primarily depends on sample size, the quality of the data, and the power of the statistical procedures used. As seen particularly in epidemiological studies or large-scale evaluations, very small effects can achieve statistical significance when large datasets are available. When effects have a meaningful magnitude, effect sizes are used to describe the strength of a phenomenon. The most used measure of effect size is undoubtedly Cohen's d (Cohen, 1988).

Ethics Committee Approval: The compliance of this study with ethical rules (Approval No. E. 338873) was approved unanimously by the Karabük University Social and Human Sciences Ethics Committee. Meeting Date: 29.05.2024 Meeting No: 2024/06

RESULTS

Table 5. Correlations between Variables

Variables	Psychological Adjustment	Athlete Mental Health Continuity
Psychological Adjustment	1	
Athlete Mental Health Continuity	.209**	1

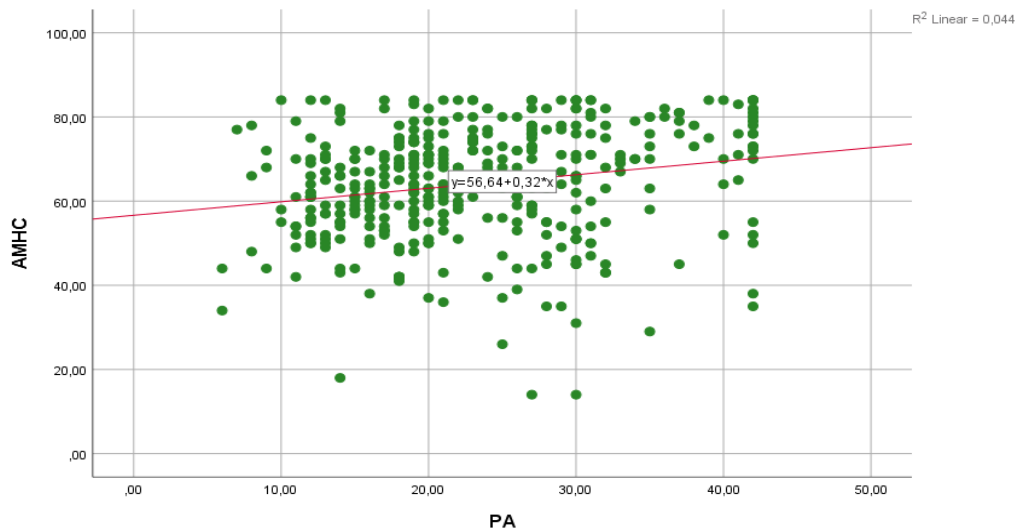
* $p < .05$, ** $p < .01$

As presented statistically in Table 5, significant correlations between the variables were found. It was observed that there were significant positive linear relationships between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity ($r = .209, p < .01$).

Table 6. Difference between Genders

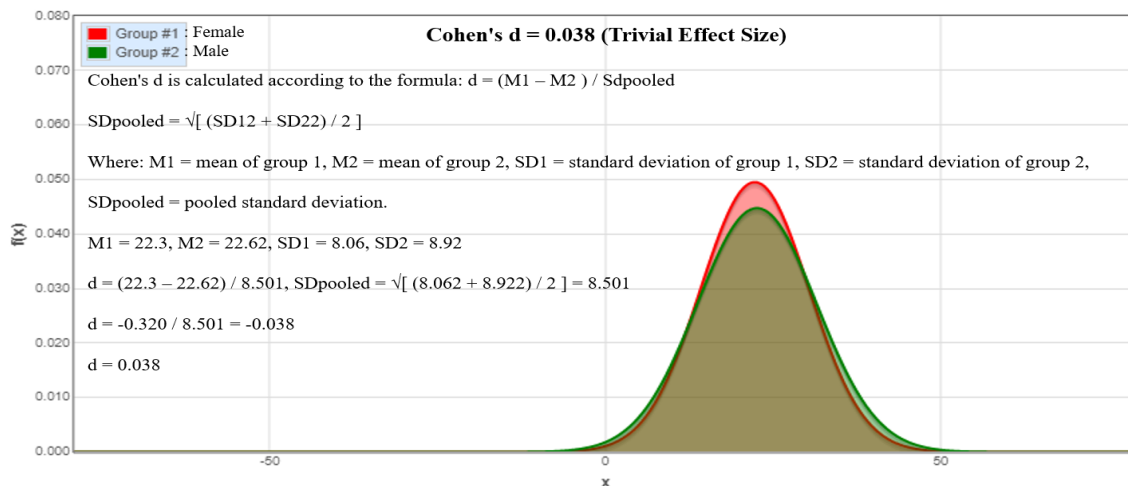
	Gender	n	\bar{x}	Ss.	T-Test		Cohen's d
					t	p	
Psychological Adjustment	Female	147	22.30	8.06	-1.478	.140	0.038
	Male	253	22.62	8.92			
Athlete Mental Health Continuity	Female	147	64.34	13.92	.318	.751	0.033
	Male	253	63.90	12.87			

Table 6 presents the t-test for the difference between genders in Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. The results indicate that there were no significant differences between genders at the p;050 level, and it can be observed that males had higher mean scores in Psychological Adjustment, while female participants had higher mean scores in Athlete Mental Health Continuity.



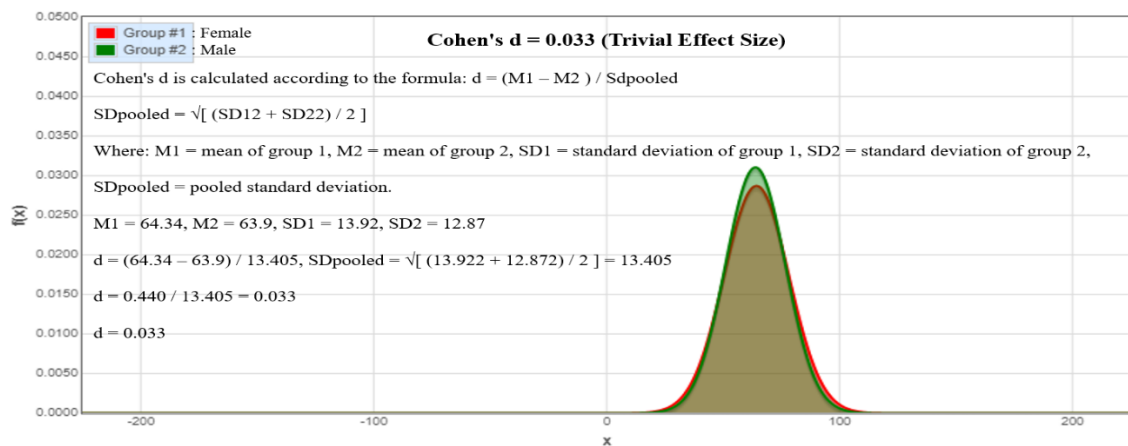
Graph 2. Correlation between Variables

Examining Graph 2, which represents the correlation between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity, increasing Psychological Adjustment positively contributes to the linear increase in athlete mental health continuity.



Cohen's d: $d < 0.2 =$ weak; $d = 0.5 =$ medium; $d > 0.8 =$ strong (Cohen, 1988).

Graph 3. The effect of Gender on Psychological Adjustment (Cohen's d)



Cohen's d: $d < 0.2 =$ weak; $d = 0.5 =$ medium; $d > 0.8 =$ strong (Cohen, 1988).

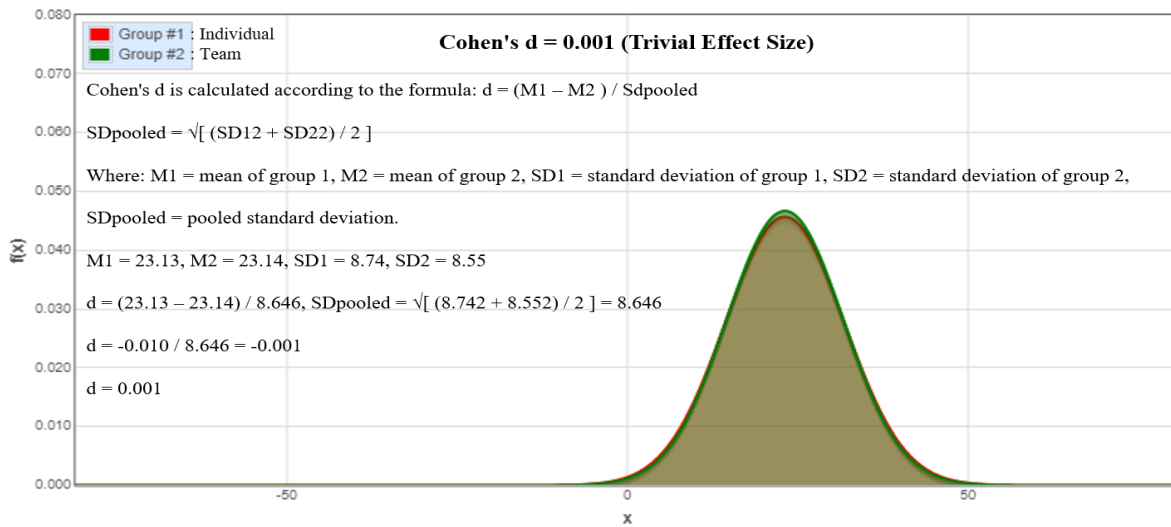
Graph 4. The effect of Gender on Athlete Mental Health Continuity (Cohen's d)

When examining the effects of Gender on Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity using Cohen's d values ($d = 0.038$ and $d = 0.033$, respectively), the effects are observed to be weak (Graph 3; Graph 4).

Table 7. Difference between Sports Categories

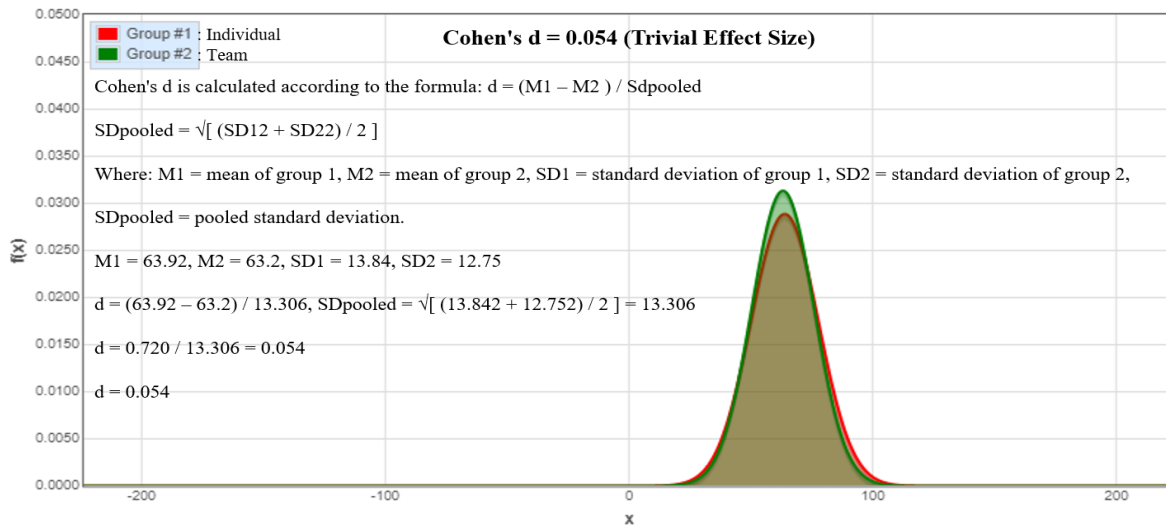
	Sport Type	n	\bar{x}	Ss.	T-Test	
					t	p
Psychological Adjustment	Individual	187	23.13	8.74	-.003	.998
	Team	213	23.14	8.55		
Athlete Mental Health Continuity	Individual	187	63.92	13.84	-.205	.838
	Team	213	63.20	12.75		

Table 7 presents the t-test for the difference between sports categories in Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. The results indicate that there were no significant differences between sports categories at the $p < .050$ level, and it can be observed that team athletes had higher mean scores in Psychological Adjustment, while individual athletes had higher mean scores in Athlete Mental Health Continuity.



Cohen's d: $d < 0.2$ = weak; $d = 0.5$ = medium; $d > 0.8$ = strong (Cohen, 1988).

Graph 5. The effect of Sport Type on Psychological Adjustment (Cohen's d)



Cohen's d: $d < 0.2$ = weak; $d = 0.5$ = medium; $d > 0.8$ = strong (Cohen, 1988).

Graph 6. The effect of Sport Type on Athlete Mental Health Continuity (Cohen's d)

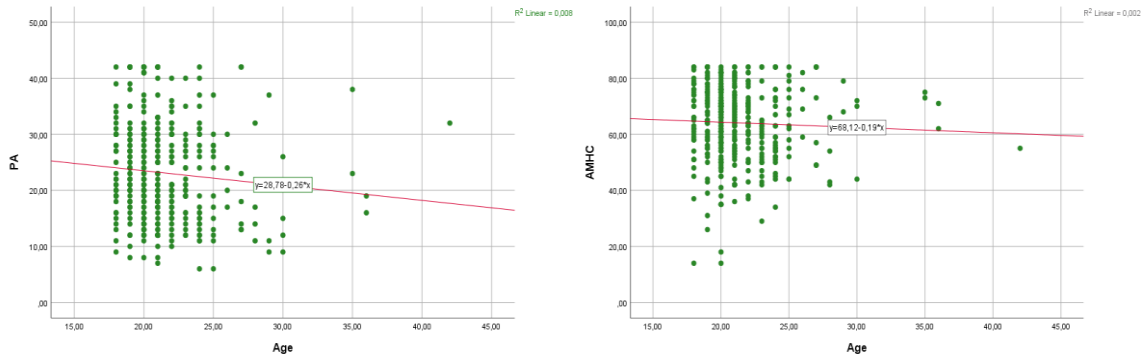
When examining the effects of Sport Type on Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity using Cohen's d values ($d = 0.001$ and $d = 0.054$, respectively), the effects are observed to be weak (Graph 5; Graph 6).

Table 8. Correlations between Age Variable and Variables

	Age	Psychological Adjustment	Athlete Mental Health Continuity
Age	1		
Psychological Adjustment	-.091	1	
Athlete Mental Health Continuity	-.043	.209**	1

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

Table 8 presents the statistical correlation between the Age variable and Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. The table shows that there are insignificant negative correlations between Age and Psychological Adjustment, as well as between Age and Athlete Mental Health Continuity ($r = -.091, p > .05$; $r = -.043, p > .05$).



Graph 7. Correlation between Age Variable and Variables

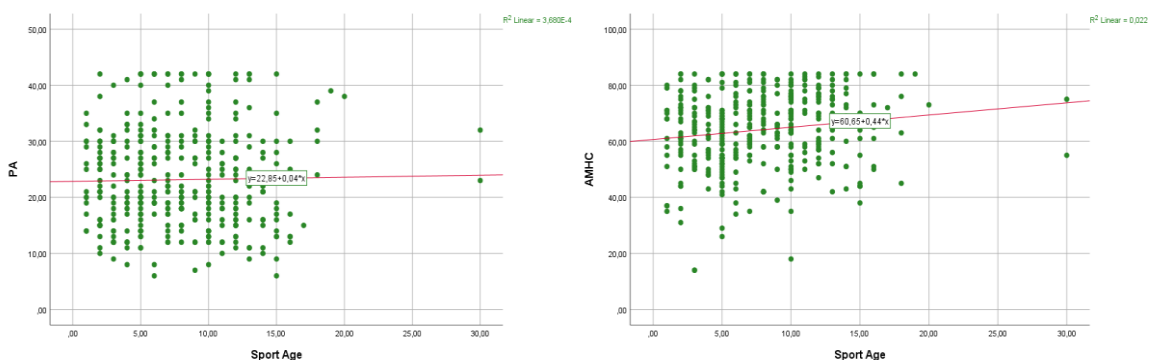
Graph 7 provides a visual representation of the correlation between Age and Psychological Adjustment, as well as Athlete Mental Health Continuity. It can be observed that increasing age negatively influences Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity in a linear manner, and this relationship is not statistically significant.

Table 9. Correlations between Sport Age Variable and Variables

	Sport Age	Psychological Adjustment	Athlete Mental Health Continuity
Sport Age	1		
Psychological Adjustment	.019	1	
Athlete Mental Health Continuity	.148**	.209**	1

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

Table 9 presents the statistical correlation between the Sport Age variable and Psychological Adjustment, as well as Athlete Mental Health Continuity. The table indicates significant relationships between the variables. There is a significant positive correlation between Sport Age and Athlete Mental Health Continuity ($r = .148, p < .01$). However, there is an insignificant positive correlation between Sport Age and Psychological Adjustment ($r = .019, p > .05$).



Graph 8. Correlation between Sport Age Variable and Variables

Graph 8 illustrates the correlation between Sport Age and Psychological Adjustment, as well as Athlete Mental Health Continuity. It can be observed that increasing sporting age positively influences both Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. However, while the relationship between Sport Age and Psychological Adjustment is not significant, the relationship between Sport Age and Athlete Mental Health Continuity is significant.

DISCUSSION and CONCLUSION

This study aimed to investigate the relationship between Psychological Adjustment and athlete mental health continuity. The findings reveal a positive and linear relationship between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. In other words, an increase in Psychological Adjustment is associated with an increase in athlete mental health continuity. This relationship is statistically significant, and the reliability and validity of the scales used support the results of the study. These findings corroborate the hypothesis of the study.

Table 10. Results of Hypothesis Testing in the Study

Hypothesis	Result
H1: There are significant positive linear relationships between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity.	Accepted ✓

The results indicate that an increase in Psychological Adjustment is associated with an increase in Athlete Mental Health Continuity. To examine this relationship, a series of linear regression analyses were conducted, with Psychological Adjustment as the independent variable and indicators of mental health as the dependent variables. The findings reveal that Psychological Adjustment explains 12% of life satisfaction, 30% of depression, 29% of anxiety, and 41% of stress (Yıldırım & Solmaz, 2021). Mental health encompasses a state of well-being that includes an individual's ability to realize their abilities, cope with daily stressors, and contribute to society (WHO, 2004). In this sense, mental health generally encompasses subjective, psychological, and social well-being (Keyes, 1998; Ryff & Singer, 1996). The concept of well-being is a cornerstone of positive psychology (Seligman, 2011), of which physical activity is a part. Regular physical activity can reduce depression and enhance life satisfaction and overall well-being (Scott & Stephane, 2018). Psychological well-being is a component that reflects an individual's mental health and relies on one's ability to be satisfied with oneself, develop a positive self-perception, and recognize and develop personal capacities despite environmental constraints (Huppert & So, 2013). Athlete psychological well-being includes self-acceptance, relationships with teammates and coaches, autonomy in sports, and personal development. Athlete social well-being, on the other hand, involves social acceptance, social accomplishment, social contribution, social adjustment, and social integration (Lundqvist, 2011). International literature shows an increasing number of studies on psychological well-being in recent years. Moreover, with research demonstrating the importance of sports as a predictor of psychological well-being, interest in this field is growing (Hefferon & Mutrie, 2012; Hefferon, 2013; Hone et al., 2014).

It is believed that individuals with high psychological adjustment have higher levels of positive functionality. Numerous studies provide scientific evidence linking poor psychological adjustment to increased psychopathology and higher prevalence rates of psychosocial problems among young adults (Bender et al., 2019; Freitas et al., 2013). For example, psychological adjustment has been shown to be associated with burnout (Samios, 2018), mental health disorders (Bantjes & Kagee, 2018), and quality of life and life satisfaction (Chambers et al., 2017). Research on individuals' positive traits, encompassing issues such as self-realization and functionality in life, originated with psychologists like Maslow and Rogers and has become increasingly widespread with the advent of positive psychology. The World Health Organization, in recent times, has emphasized individuals' positive traits when defining mental health. Well-being is defined as "being aware of one's abilities, coping with normal stresses of life, working productively and fruitfully, and contributing to one's community" (Westerhof & Keyes, 2010). Social skills are among the most critical components of an individual's behavioral, emotional, and various other functions. These skills enable individuals to adapt to and respond to complex environmental cues, cope with stressful experiences, and avoid interpersonal conflicts. Moreover, social skill is a system that enables individuals to establish social interactions and relationships necessary for their emotional health and psychological adjustment (Matson et al., 2006). In this context, the concept of mental well-being comprises three fundamental components: effective functionality in personal life and effective functionality in social life. There is increasing consensus that mental health is not just the absence of mental illness but also encompasses the presence of positive emotions (emotional well-being), psychological well-being in personal life, and social well-being in community life, all of which contribute to positive functionality (Lamers et al., 2010; Westerhof & Keyes, 2010). The relationship between well-being in sports and various psychological constructs has been examined. For instance, athletes with high psychological well-being have been reported to experience lower perceived stress (Malinauskas & Malinauskiene, 2018) and higher levels of motivation, perceived autonomy support, and need satisfaction (Stenling et al., 2015).

Demographic factors such as gender and sports discipline do not have a significant impact on psychological adjustment and athlete mental health continuity. Distinctions made between participants based on gender or sports disciplines do not show any differences in terms of psychological adjustment and athlete mental health continuity. This suggests that the psychological effects of sports can emerge independently of an individual's personal characteristics. In other words, the psychological benefits experienced by an individual during sports may not vary based on gender or sports discipline. Besides physical, sensory, and psychological processes, sports also play a significant role in the socialization process. Engaging in both team and individual sports activities helps individuals develop a sense of belonging within the team. Communication with other team members, experiencing love and recognition, support the process of socialization (Eime et al., 2013).

Age and the duration of involvement in sports, represented by sport age, are observed to have a significant impact on these relationships. It has been found that as the duration of engagement in sports, represented by sport age, increases, athlete mental health continuity also increases, and this increase is statistically significant. This suggests that the long-term effects of sports may be more pronounced, and regular engagement in sports may have more lasting and positive effects on mental health. However, no

significant relationship has been found between age and psychological adjustment and athlete mental health continuity. When sports are regularly practiced, the positive effects on quality of life and mental health are experienced continuously by individuals. This continuity may contribute to sports being more enduring and effective for health and mental well-being. Various research findings in the literature indicate the positive effects of sports participation on psychological well-being (Dishman et al., 2006; Babiss & Gangwisch, 2009). In a study conducted by Salar et al. 2012, the psychological characteristics of athletes interested in team and individual sports in the 15-18 age group were examined. It was found that individuals engaged in both team and individual sports showed similar levels of emotional well-being, and individuals who engaged in sports regularly for at least 3-4 days a week felt very good emotionally. According to the same study, it was stated that participation in both team and individual sports would be beneficial in improving the psychological health of young individuals.

In conclusion, the findings of this study demonstrate a positive linear relationship between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity, consistent with existing literature. Additionally, the findings examining the impact of demographic factors such as gender and sport discipline suggest that the psychological effects of sports can emerge independently of individual characteristics. This finding aligns with results from similar studies in the literature.

Recommendations: The findings of this study highlight a positive linear relationship between Psychological Adjustment and Athlete Mental Health Continuity. Considering these findings, the following recommendations can be made to enhance the positive effects of sports on psychological health and support athletes' mental health continuity:

Promotion of Sports Activities: Various campaigns and programs can be organized to encourage participation in sports activities. Schools, sports clubs, and community centers can collaborate, especially to increase the habit of engaging in sports among youth and adults.

Psychological Support Programs: Special psychological support programs can be developed to support athletes' psychological health. These programs may include topics such as stress management, enhancing motivation, and achieving emotional balance.

Education and Awareness: Athletes and coaches can receive education and awareness about the psychological effects of sports. This emphasizes that sports are important not only for physical health but also for mental and emotional well-being.

Strengthening Social Support Networks: Establishing and strengthening social support networks among athletes is important. Teamwork and sports activities can enhance feelings of solidarity and support among athletes.

Lifelong Sports Activities: It should be emphasized that sports are important not only during youth but also throughout life. Promoting lifelong sports activities can help individuals maintain and improve their mental health continuity.

Diversity and Accessibility: Increasing the diversity and accessibility of sports activities is crucial. This encourages everyone to participate in sports activities that match their interests and abilities.

Research and Evaluation: More research should be conducted to better understand the psychological effects of sports. Such research can help identify the effects of sports on different groups, effective intervention methods, and best practice strategies.

Implementing these recommendations can enhance the positive effects of sports on psychological health and support athletes' mental health continuity. In this way, individuals can improve both their physical and mental health and enhance their quality of life.

References

- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e3181b33659>
- Bantjes, J., & Kagee, A. (2018). Common mental disorders and psychological adjustment among individuals seeking HIV testing: A study protocol to explore implications for mental health care systems. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0196-0>
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847. <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Bergin, A., & Pakenham, K. (2015). Law student stress: Relationships between academic demands, social isolation, career pressure, study/life imbalance and adjustment outcomes in law students. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(3), 388-406. <https://doi.org/10.1080/13218719.2014.960026>
- Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. (2006). Immigrant youth: Acculturation, identity, and adaptation. *Applied Psychology*, 55(3), 303-332. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x>
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Camiré, M. (2023). Proposing an ontological shift from intervention to intravention in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102342. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102342>
- Camy, J. (2006). Employment opportunities in the sports sector: A review of the European situation. *Beyond the Scoreboard. Youth Employment Opportunities & Skills Development in the Sport Sector*, 85-104. [Access](#)

- Chambers, S. K., Ng, S. K., Baade, P., Aitken, J. F., Hyde, M. K., Wittert, G., ... & Dunn, J. (2017). Trajectories of quality of life, life satisfaction, and psychological adjustment after prostate cancer. *Psycho-oncology*, 26(10), 1576-1585. <https://doi.org/10.1002/pon.4342>
- Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2014). *Research methods, design, and analysis*. Global Edition.
- Cohen, D. (1998). *The analysis of variance*. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (second ed.). Lawrence Erlbaum Associates. 274-87.
- Collingwood, T. R., Sunderlin, J., Reynolds, R., & Kohl III, H. W. (2000). Physical training as a substance abuse prevention intervention for youth. *Journal of drug education*, 30(4), 435-451. <https://doi.org/10.2190/RVUE-9XW7-TYRQ-EJRS>
- Creswell, J. W. & Clark, V. L. P. (2016). *Designing And Conducting Mixed Methods Research*. New York: Sage.
- Cruz, R. A., Peterson, A. P., Fagan, C., Black, W., & Cooper, L. (2020). Evaluation of the Brief Adjustment Scale–6 (BASE-6): A measure of general psychological adjustment for measurement-based care. *Psychological Services*, 17(3), 332. <https://doi.org/10.1037/ser0000366>
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... & 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. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396>
- Drakulevski, L., Nakov, L., & Iliev, F. (2014). Sports management and opportunities for professional development. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 3(1). [Access](#)
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., & Payne, W. (2013). Psychological and social benefits of sport participation: The development of health through sport conceptual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, e79-e80. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.10.190>
- Foster, B. J., ve Chow, G. M. (2019). Development of the Sport Mental Health Continuum Short Form (Sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 593-608. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0057>
- Freitas, I. R., Castro, M., Sarmento, S. L., Moura, C., Viana, V., Areias, J. C., & Areias, M. E. G. (2013). A cohort study on psychosocial adjustment and psychopathology in adolescents and young adults with congenital heart disease. *BMJ open*, 3(1), e001138. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-001138>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4 th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis. 7th Edition*. Hawlow: Pearson.
- Hefferon, K. (2013). *Positive psychology and the body: The somatopsychic side to flourishing*. McGraw-Hill Education (UK).
- Hefferon, K., & Mutrie, N. (2012). Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention. *Oxford handbook of exercise psychology*, 117-128. [Access](#)
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., ve Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum– short form (MHC–SF) in setswana- speaking South Africans. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 15(3), 181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Kuipers, H. (1998). Training and overtraining: an introduction. *Med Sci Sports Exerc*, 30(7),1137-1139. <https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00018>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Laursen, P. B., & Jenkins, D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. *Sports medicine*, 32(1), 53-73. [Access](#)
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. [Access](#)
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Lynch, K. (1958). Environmental adaptability. *Journal of the American Institute of Planners*, 24(1), 16-24. <https://doi.org/10.1080/01944365808978262>
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2018). The mediation effect of perceived social support and perceived stress on the relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing in male athletes. *Journal of human kinetics*, 65(1), 291-303. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0017>
- Marris, M., & Ross, W. (1976). *Quines book of Olympic records*.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. Sage.
- Matson, J. L., Terlonge, C., González, M. L., & Rivet, T. (2006). An evaluation of social and adaptive skills in adults with bipolar disorder and severe/profound intellectual disability. *Research in developmental disabilities*, 27(6), 681-687. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2005.10.001>

- Peluso, M. A. M., & De Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Peterson, A. P. (2015). *Psychometric evaluation of the Brief Adjustment Scale-6 (BASE-6): A new measure of general psychological adjustment* (Doctoral dissertation). [Access](#)
- Raosoft, (2024). <http://www.raosoft.com/samplesize.html>
- Revenson, A. T. (2002). Chronic illness and adjustment. In J.Worell (Ed.), *Encyclopedia of womanand gender: Sex similarites and differences and the impact of society on gender*. California, Academic Press. <https://doi.org/10.1002/9780470753552>
- Ruh Sağlığı Kanun Teklifi (RSKT) (2017) Erişim Tarihi: 10.05.2024 Erişim: [Access](#)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135. [Access](#)
- Samios, C. (2018). Burnout and psychological adjustment in mental health workers in rural Australia: The roles of mindfulness and compassion satisfaction. *Mindfulness*, 9(4), 1088-1099. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0844-5>
- Savić, Z., Randelović, N., Stojanović, N., Stanković, V., & Šiljak, V. (2018). The sports industry and achieving top sports results. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 15(3), 513-522. <https://doi.org/10.22190/FUPES1703513S>
- Scott, K. P., & Stephane, L. D. (2018). *Her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam*. Üzel, M. (Ed). Nobel Akademi.
- Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International journal of intercultural relations*, 14(4), 449-464. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)
- Seaton, C. L. (2009). *Psychological Adjustment*. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 291-296). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Seligman, M.E.P. (2011) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press, New York.
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 5061. <https://doi.org/10.1037/spy0000027>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... & Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124-144. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.004>
- Tingaz, E. O. (2022). Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 43-52. <https://doi.org/10.17644/sbd.948200>
- Ward, C., & Kennedy, A. (1992). Locus of control, mood disturbance, and social difficulty during cross-cultural transitions. *International journal of intercultural relations*, 16(2), 175-194. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(92\)90017-O](https://doi.org/10.1016/0147-1767(92)90017-O)
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, 17, 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. World Health Organization. [Access](#)
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). Testing a Turkish adaption of the Brief Psychological Adjustment Scale and assessing the relation to mental health. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(1), 231-245. <https://doi.org/10.26650/SP2020-0032>
- Yoon, S. J., & Choi, Y. G. (2005). Determinants of successful sports advertisements: The effects of advertisement type, product type and sports model. *Journal of Brand Management*, 12, 191-205. [Access](#)

Spor ve Genetik İlişkisi: Sistematiik Derleme The Relationship Between Sports and Genetics: A Systematic Review

Yeliz Ay Yıldız¹, *Sedat Kahya²

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, yeliz.ay@alanya.edu.tr, 0000-0002-2002-0389

² Milli Eğitim Bakanlığı, Eğitim-Öğretim, sedatkayha58@gmail.com, 0000-0002-1169-2642

ÖZET

Sporla performansını etkileyen birçok faktöre rağmen, genetik orijinli faktörler performans üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Sporda performans limitlerinin ötesine geçebilmenin sporcu DNA'sında saklı olması spor ve genetik ilişkisini önemli hâle getirmiştir. Spor ve genetik ilişkisini inceleyen bazı çalışmalar spor becerilerinin genetik olabileceğini göstermiştir. Ancak bu konu ile ilgili halen belirsizlikler bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor ve genetik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Mevcut çalışma; Pubmed, Pubmed-Central ve Google Akademik internet veri tabanlarına kayıtlı konu ile ilgili çalışmalarını içermektedir. İnsan Genom Projesi ve omiks teknolojilerde yaşanan gelişmeler, spor ile genetik ilişkisini farklı bir boyuta getirmiştir. Bu amaçla, sportif performans ve gen ilişkisine yönelik birçok gen polimorfizmi bulunmuştur. Spor ve genetik ilişkisi, genetiğin besin maddeleri ile etkileşiminde nutrigenetik ve nutrigenomik kavramlarını ortaya çıkartmıştır. Günümüzde, besinsel kaynaklı birçok hastalık besin genomiği içerisinde tespit edilmektedir. Sporunun atletik becerisini belirlemeye yönelik yapılan genetik testler gelecek yıllarda geniş bir prevalansa sahip olabilir. Bu sonuç üzerinde, genetik testlerin bir yatırım aracı olması gerçeği etkili olabilir. Sonuç olarak, genetik orijinli uygulamalar spor performansını geliştirebilir. Ancak konunun dikkatle takip edilmesi etik ve sağlık açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: DNA, Genetik, İnsan Genom Projesi, Performans, Spor.

ABSTRACT

Despite the many factors that affect performance in sports, factors of genetic origin can have significant effects on performance. The fact that going beyond the performance limits in sports is hidden in the DNA of the athlete has made the relationship between sports and genetics important. Some studies examining the relationship between sports and genetics have shown that sports skills may be genetic. However, there are still uncertainties regarding this issue. The aim of this study was to examine the relationship between sport and genetics. Current study included studies on the subject registered in Pubmed, Pubmed-Central and Google Scholar internet databases. The Human Genome Project and developments in omics technologies have brought to a different dimension the relationship between sports and genetics. For this purpose, many gene polymorphisms related to the relationship between sports performance and genes were found. The relationship between sports and genetics has revealed the concepts of nutrigenetics and nutrigenomics in the interaction of genetics with nutrients. Many food-borne diseases are detected in food genomics today. Genetic testing to determine an athlete's athletic ability may have a wide prevalence in the next years. The fact that genetic tests are an investment tool may be effective on this result. As a result, practices of genetic origin may improve sports performance. However, it is important to follow the issue carefully in terms of ethics and health.

Keywords: DNA, Genetic, Human Genom Project, Performance, Sport.

Citation: Ay Yıldız, Y., & Kahya, S. (2024). Spor ve Genetik İlişkisi: Sistematiik Derleme, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 334-343.

Gönderme Tarihi/Received Date:
15.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
27.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1516686>

*Corresponding author:
sedatkayha58@gmail.com

GİRİŞ

Modern çağın savaşçıları sporcular ve onların yarıştıkları arenalar, çağlar ne kadar değişirse değişsin temelinde her zaman aynı amacı barındıracaktır. Bu amaç "rakip/rakilere üstün gelmek ve en güçlüsü olabilmek". Sporun bu amacı gerçekleştirebilmesinde, bazı faktörlerin etki düzeylerinin iyi bilinmesi gerekmektedir (Kaynar vd., 2018) Bu amaçla, sportif performans üzerinde içsel-dışsal birçok faktör çeşitli derece ve şekillerde etki gücüne sahiptir. Yaş, cinsiyet, hormonal durum, genetik, sinir-kas uyumu, nöral süreçler, anatomik yapı, psikoloji, metabolizmal faaliyetler vb. içsel faktörleri oluştururken; beslenme, spor yapılan alan, malzeme, cinsellik, taraftar, iklim, yükselti, ergojenik destekler, sakatlık, ısı, vb. ise dışsal faktörleri oluşturmaktadır. (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009). Sporda performansı hatırı sayılır şekilde etkileyebilecek birçok faktöre rağmen, genetik orijinli faktörler, performans üzerinde önemli etkilere sahip olabilir (Dinç & Gökmen, 2019). Bu bağlamda genetik, yaşayan organizmanın kalıtımını ve varyasyonunu biyolojik esaslara göre araştıran bir bilim dalıdır (Karayılan vd., 2013).

İnsanlığın sağlık ve hastalıklarda önemli bir dönüm noktası olarak gördüğü "İnsan Genom Projesi" (İGP) spor ile genetik ilişkisine farklı bir boyut kazandırmıştır. Bu amaçla, proje sonunda, sportif performans ve genetik ilişkisine yönelik birçok gen polimorfizmi tespit edilmiştir. Bu genlerin; kas yapısı, aerobik-anaerobik kapasite, kardiyorespiratuar sistem, maxVO₂, güç/kuvvet, dayanıklılık, sakatlık hassasiyeti vb. ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Atletik performans ve genetik ile ilgili yapılan çalışmalar, spor becerisinin %66 oranında genetik olabileceği sonucunu ortaya koymuştur (Subak vd., 2017). Bu doğrultuda, genetik ve spor birbiriyle ilişkili kavramlar olabilir (Kasap & Tutkun, 2020).

Son yıllarda omiks teknolojilerde yaşanan gelişmeler, sağlık ve atletik performansla ilgili bilim insanlarının yeni tavsiyeler ve metotlar geliştirmesine olanak sağlamıştır (Gineviçienė vd., 2022). Bu amaçla, spor bilimcilerin sportif performansını detaylı bir şekilde araştırmaları ve sporun birey metabolizmasındaki biyolojik etkilerini tanımlamaları elzem hâle gelmiştir.

Egzersizle ilişkili olarak sporcuların; beslenmeleri, toparlanmaları, antrenman yoğunlukları-şiddetleri, motivasyonları gibi durumları benzer olmasına rağmen, "bu bireyleri sportif performans esnasında farklılaştıran nedir?" sorusunun cevaplanmasında sporcuların antrenmanlara olan uyumu, gerekli besinsel destek ile antrenman yüklenmelerini belirli bir sisteme göre yapmaları ve illegal madde kullanımı gibi birçok faktör yeterli dönütleri sağlayamayabilir. Bu nedenlerden dolayı konunun iyi bir şekilde aydınlatılması için daha spesifik alanların araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

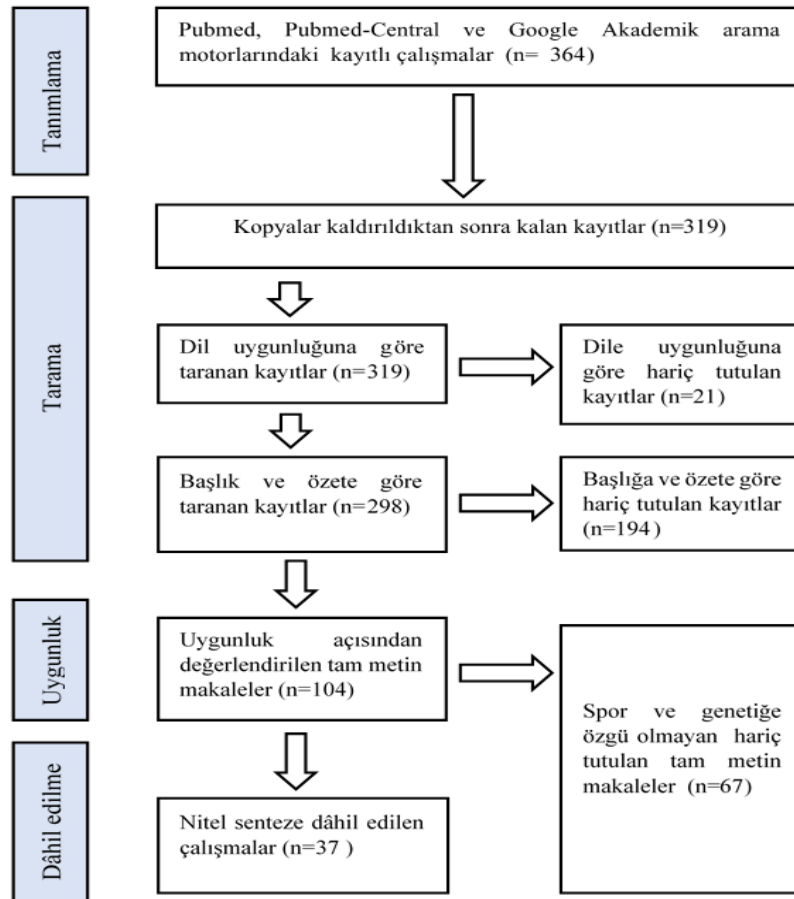
Bu bilgiler doğrultusunda, çalışma spor ile genetik ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin spor bilimlerine değerli katkılar sunabileceği ön görülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Stratejisi: Çalışmaya spor ve gen ilişkisine yönelik, 2011 ile 2024 yılları arası, literatür kapsamında yapılan çalışmalar dahil edilmiştir. Mevcut çalışmada, NCBI (National Center for Biotechnology Information) arama motoruna kayıtlı Pubmed, Pubmed-Central ile Google Akademik internet veri tabanlarında konu ile ilgili yapılmış makaleler kullanıldı. İlgili internet veri tabanlarına; “DNA”, “RNA”, “gen”, “İnsan Genom Projesi”, “DNA dizleme yöntemleri”, “nutrigenetik ve nutrigenomik”, “genetik test ve spor”, “spor ve genetik ilişkisi” anahtar kelimeleri yazıldı ve elde edilen veriler değerlendirildi. Çalışma verileri, iki bağımsız araştırmacı tarafından değerlendirildi. Spor ve gen ilişkisine yönelik çalışmada yer alan her bir makalenin veri çıkartma ve kalite değerlendirme işlemlerinde tüm çalışmalar için şu sıralamalar takip edildi: a- Yazar ismi, b- Yayının tarihi, c- Gen polimorfizmleri-ID d-Katılımcıların nitelikleri, e- Çalışma tasarımı/Etnik durum ve f- Sonuç

Araştırma Seçimi

Çalışmada, spor ve gen ilişkisine uygun yayınlar kapsamlı bir şekilde incelendi ve konuyla ilgili olanlar başlığa göre taranarak çalışmaya dâhil edildi. Çalışma ile ilgili olmayan makaleler, inceleme dışında tutuldu. Tarama sonucu elde edilen verilerin özetleri detaylı bir şekilde gözden geçirildi. Mevcut çalışma için 364 makale iç ve dış kriterlere göre tanımlandı. Mevcut çalışmada; deneysel, sistematik derleme ve meta-analiz türdeki makaleler kullanıldı. Çalışmada kullanılan deneysel çalışmalara ilişkin genlerin, popülasyonlardaki dağılımlarına dikkat edildi. Bu amaçla, HWE (Hardy Weinberg Eşitliği) uygun çalışmalar mevcut çalışmada kullanılmak üzere belirlendi ($p>0,05$). HWE büyük bir popülasyonda mutasyon, doğal seçim, seleksiyon gibi unsurların olmadığını varsayan bir yasadır ve $p+q = 1$ şeklinde formüle edilmektedir (Mayo, 2008). Çalışma, spor ve gen ilişkisine yönelik polimorfizm, alel ve genotip verileri içermektedir. Ayrıca çalışmaya dâhil edilmede, sportif performans ve gen ilişkisi ilgili olarak cinsiyet, etnik köken, dil, vb. herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır. Çalışmada; geleneksel tarzda derleme makaleler, kongreler, editör notları ve orijinal niteliği taşımayan içerikler bulunmamaktadır. Çalışmaya, toplamda 364 makale ile başlandı ve inceleme sonucu 37 makale mevcut çalışma için kullanıldı. Çalışmanın tasarımında, Moher ve ark. (2009) tarafından geliştirilen PRISMA tekniği kullanıldı. (Şekil 1).



Şekil 1: PRISMA Tekniğine Göre Çalışmanın Dizaynı

Araştırmanın Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar, insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil)

deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar için Etik Kurul İzni gerekmektedir.

BULGULAR

DNA, RNA ve Gen İlişkisi: DNA, hücre çekirdeğinde yer alan ve yaşamsal kodlarımızın paketlenerek saklandığı uzun zincir polimer yapıda hücrenin en önemli bilgi materyalidir (Takahashi vd., 2021; Altınsoy & Uçar, 2022). Bu materyal; T (timin), A (adenin), G (guanin) ve C (sitozin) nükleotitlerinin karşılıklı eşleşmelerinden meydana gelmektedir. Her bir nükleotitin yapısında; asit formunda 1 fosfat, 5 karbonlu deoksiriboz şeker ve 1 de azotlu baz (pürin-pirimidin) bulunmaktadır. Asit-baz etkileşiminden oluşan bu durum, DNA'yı daha kararlı bir yapı hâline getirmektedir. Bu sayede DNA, çevresel faktörlerden kaynaklanabilecek zararlara karşı daha dayanıklı olmaktadır. Ayrıca DNA, oluşabilecek hasarlara karşı kendini onarabilme mekanizmasına da sahiptir (Demirtaş & Demirtaş, 2023).

RNA, DNA'nın çift zincirli yapısının aksine tek zincirli nükleik asit dizilerinden meydana gelmektedir. DNA'da bulunan bilgi, transkripsiyonla (okuma) ve bir dizi düzenlenme (ekzonlarına kırılma) süreçlerinden geçerek hücre sitoplazmasında, rRNA ve tRNA aracılığıyla metabolizmanın ihtiyaç duyduğu amino asitlere dönüşmektedir. mRNA transkripsiyonunda, DNA'ların protein kodlayan bölümleri ekzonları yani genleri ifade etmektedir (Ateş, 2016).

RNA, DNA'dan farklı olarak nükleotit dizisinde T (timin) yerine U (urasil) nükleotitini bulundurmaktadır. Bu doğrultuda, RNA dizilimi A-U ve G-C şeklinde ifade edilmektedir. RNA'ların hücrelerin ihtiyaç duyduğu elzem protein sağlaması, bu tek zincirli nükleotitlerin insan yaşamında kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu amaçla, RNA hücrelerin metabolik fonksiyonlarının gerçekleştirilmesi ve bu süreçlerin kontrol edilmesinde önemli görevlere sahip biyolojik bir yapı konumundadır (Kızmaz vd., 2017).

İnsan Genom Projesi (İGP): Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşayan organizmaya ait birçok biyolojik özellik keşfedilmeye başlanmıştır. Canlıların nasıl meydana geldiği, organizmanın yaşamını nasıl ikame edebildiği, sağlık gibi birçok soru ve husus insanlık tarihinin devrim noktası niteliğindeki İGP ile yanıtlanmaya çalışılmıştır (Tuğ vd., 2002). 1990 yılında başlayan Amerika öncülüğünde Fransa, Japonya, İngiltere, Almanya ve Çin gibi ülkelerin destekleriyle 13 yıllık süreyi kapsayan hastalıkların tanı ve tedavisini öncelik sırasına alan İGP, 2003 yılında başarılı bir şekilde sonlandırılmıştır. Projede, insana ait yaklaşık 3 milyar baz çift nükleotit dizisi çıkartılarak tüm dünyanın hizmetine sunulmuştur. Proje sonunda, genel olarak insan DNA'sının büyük bir kısmının benzer olduğu (% 99,8) ve DNA üzerinde ise yaklaşık 21.000 genin olduğu anlaşılmıştır.

İGP'nin önemli çıktılarında biri olan SNP (single nucleotid polymorphisms)'lerin keşfi ve popülasyonlardaki sıklığı genetiğe farklı bir boyut kazandırmıştır. Popülasyonun %1'inden fazlasında görülen SNP'ler, hastalıkların tanı ve tedavisinde önemli bir misyona sahiptir (Sönmezoğlu vd., 2010). Ayrıca SNP'ler, günümüzde spor genetiği çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır. Bu bağlamda, spor ve genetik ilişkisine yönelik birçok SNP tespit edilmiştir (Varillas-Delgado vd., 2022).

DNA Dizilmesi ve Uygulanan Yöntemler: DNA'yı oluşturan nükleik asit sıralarının tanımlanması ve bu nükleotitlerin içerdiği genlere yönelik bilgileri (ekzon ve intron) belirleme işlemine dizilme denir (Dönmez vd., 2015; Savran & Eren, 2020). İGP'nin tamamlanmasıyla insan DNA'sının yapısına ilişkin bilgiler ortaya çıkarılmıştır. Bu duruma paralel DNA dizilme işlemleri de hızlı bir şekilde gelişmeye başlamıştır. Başlarda DNA sentezinin oluşturulmasında, izotoplarla işaretli primerler kullanılmaktaydı. Ancak bu durum izotopların insan sağlığı üzerinde oluşturduğu birtakım olumsuzluklar sebebiyle günümüzde florasan işaretçiler ve bilgisayar programları kullanılarak yapılmaktadır (Doğan vd., 2019). Zamanla DNA dizilemeye yönelik farklı yöntemler geliştirilmeye başlanmıştır. Genel itibarıyla bu yöntemler aşağıda gösterilmektedir (Fidanoğlu vd., 2014).

I. Nesil RFLP (Restriction Fragment Length Polymorphism)

İlk olarak 1980 yılında kullanılmaya başlandı. DNA'yı belirli nükleotit dizilerinden ayırabilen bakteri orijinli enzimlerin kullanıldığı bir yöntemdir. Bakteriyofajlara karşı bakterilerin geliştirdiği farklı restriksiyon enzimlerinden oluşmaktadır. Günümüzde sıklıkla kullanılmaktadır. Endonükleaz enzimler yardımıyla DNA 4-6 bp (baz çift) şeklinde tanıma bölgelerine göre kesilir. Elde edilen DNA parçaları jel elektroforez ile görüntülenir. Enzimlerin tanıma alanlarında meydana gelen farklılaşmalar kesim işleminin durması ile sonuçlanır (Boyacıoğlu & Dündar, 2012; Kolören vd., 2017).

II. Nesil VNTR (Variable Number Tandem Repeats)

PCR (polymerase chain reaction) analizinin kullanımının artmasıyla birlikte spesifik nükleotitlerin tamamlayıcı (komplementer) primerler yoluyla artırılması esasına dayanır. RFLP yöntemine göre daha basittir ve bu yöntemde ardışık tekrarlı alanlara "satelit" adı verilir. Satelitler, genomda ifade şekillerine göre 3'e ayrılır. Bunlar; Mikrosatelitler, Makrosatelitler ve Minisatelitler'dir (Sel & Oğuz, 2022).

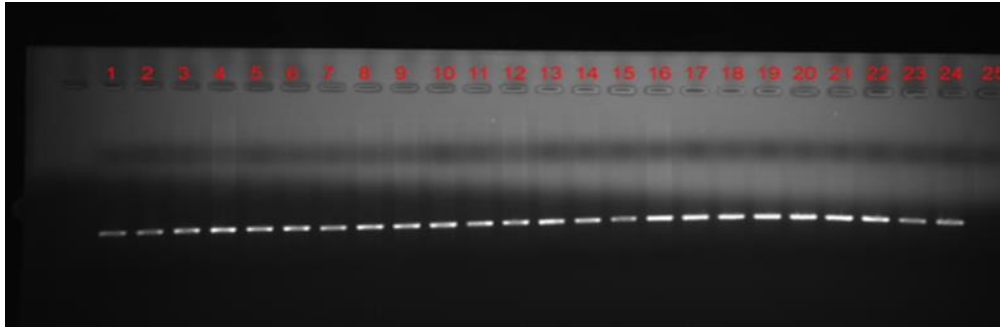
III. Nesil STR (Short Tandem Repeats)

VNTR'lerin alt boyutunu oluşturan ve 1990'larda ortaya çıkmış bir yöntemdir. STR'ler genomda dağılmış belirli dizilime sahip 2-7 bp uzunluğunda art arda 10-50 tekrarlardan oluşan DNA dizileridir (Dönbak, 2002). Az miktardaki sağlıklı dokular ve bütünlüğü bozulmuş doku örneklerinden analiz yapılmasına imkan sağlayan ve adli tıpta sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Subaşıoğlu, 2023).

IV. Nesil SNP (Single Nucleotid Polymorphism)

Polimorfizm, popülasyonun %1'den daha fazlasında gözlenen nükleotit farklılığıdır. SNP'ler ise genomun rastgele bir bölgesinde meydana gelen tek nükleotit farkından kaynaklı dizi değişiklikleridir (Özsensoy & Kurar, 2012). Bu dizi değişiklikleri sebebiyle genin kodladığı proteinin yapısı da değişmektedir (Sönmezoğlu vd., 2010). SNP'ler, 2000'li yıllarda ortaya çıkan PCR temelli çalışmalar, hızlı DNA dizilemesi, mikroarrayler gibi farklı yöntemlerle tespit edilmeye başlanmıştır. SNP'ler, genetik çalışmalarda genetik işaretleyiciler olarak kullanılmakla beraber kompleks hastalıkların teşhisinde de önemli bir araçtır (Türedi & Şeker, 2023). SNP belirleme çalışmaları, son zamanlarda spor genetiği çalışmalarında da sıklıkla kullanılmaktadır.

DNA dizileme yöntemlerindeki gelişmeler sonucu yeni nesil dizileme yöntemleri ortaya çıkmıştır. Bu yöntemler, hem hızlı hem de önceki dizileme yöntemlerine kıyasla daha ekonomiktir. Yeni nesil DNA dizileme teknikleri ortaya çıkıncaya kadar en fazla kullanılan dizileme yöntemi, Sanger ve ark. (1977) tarafından geliştirilen Sanger Dizileme Yöntemi olmuştur. Bu yöntem, DNA'da bulunan 5 karbonlu deoksiriboz şekerin 3' lokasyonunda OH (hidroksil) yerine ddNTP (dideoksiribonükleozittrifosfat)'ın bulunması ve bu ddNTP'lerin substrat olarak kullanılmasından dolayı zincirin sonlanması temeline dayanmaktadır. Sanger dizileme yönteminde dizileme oluşturulacak DNA parçalarının kopyaları, primer dNTP (deoksitnükleotidler); dATP, dGTP, dCTP, dTTP; ddNTP; ddATP, ddGTP, ddCTP, ddTTP ile DNA polimeraz I enzimi karıştırılır ve elde edilen farklı uzunluktaki DNA fragmentleri elektroforez aracılığıyla ayrıştırılır (Üstek vd., 2011; Kızmaz vd., 2017).



Şekil 2: Sanger Dizileme Yöntemine ilişkin *COL5A1* rs12722 polimorfizme ait agaroz jel elektroforezi görüntüsü

Ancak Sanger Dizilemenin uzun zaman alması ve ekonomik açıdan getirdiği yükler yeni nesil dizileme yöntemlerinin gelişimine imkân sağlamıştır. Gelişen teknolojiyle birlikte yeni nesil dizileme yöntemleri, SNP's belirlemede GWAS'dan destek alarak daha büyük boyutlarda işlem yapmaya olanak sağlamıştır. Bu sayede, spor branşının enerji sistemlerine karşılık gelen genler ve bu genlerin metabolizmadaki verimlilikleri aydınlatılmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda sporda güç/kuvvet ve dayanıklılık, becerilerini belirlemeye yönelik *ACE* I/D (rs4646994) ve *ACTN3* R577X (rs1815739) gen polimorfizmleri bu alanda üzerinde çalışılmaya başlanan ilk genler olmuştur (Jeremic vd., 2019).

Spor ve Genetik İlişkisi: Sportif performansı etkileme gücüne sahip fizyolojik ve biyolojik faktörlerin varlığı, sporcuların sahip olduğu genetik özellikleri önemli hâle getirmiştir. İGP'nin tamamlanmasıyla sportif performans üzerinde etkili olabilecek gen yapıları belirlenmeye başlamıştır (Sercan vd., 2016). Bununla birlikte şampiyon olunur mu? yoksa doğulur mu? kırılan rekorlara rağmen daha iyisi mümkün mü? gibi sorular spor bilimlerinde cevaplanması gereken önemli meseleler hâline gelmiştir (Koku, 2015; Ulucan, 2016). Sporda performans limitlerinin ötesine geçebilmenin sporcu DNA'sında saklı olması, bu alana yönelik yapılan çalışmaların sayısında hatırı sayılır artışlara sebep olmuştur. Bu çalışmalar sonucunda, sportif performans ve gen ilişkisine yönelik yaklaşık 251 gen polimorfizmi tespit edilmiştir (Pasqualetti vd., 2022; Semenova vd., 2023). (Tablo 1).

Tablo 1: Spor Performansı ile İlişkili Olduğu Varsayılan Bazı Aday Genler ve Özellikleri

Gen	ID	Konum	Alel	
			Güç/kuvvet	Dayanıklılık
<i>ACE</i>	rs4646994	17q23.3	D	I
<i>ACTN3</i>	rs1815739	11q13.2	R	X
<i>ADRB2</i>	rs1042713	5q31-q32	G	A
<i>AMPD1</i>	rs17602729	1p13	C	C
<i>CDKN1A</i>	rs236448	6p21.2	C	A
<i>CKM</i>	rs8111989	19q13.32	G	A
<i>MCT1</i>	rs1049434	1p13.2	A	T
<i>NOS3</i>	rs2070744	7q36	T	T
<i>PPARA</i>	rs4253778	22q13.31	C	G

ACE: Angiotensin I Converting Enzyme, *ACTN3*: Actinin Alpha 3, *ADRB2*: Adrenoceptor Beta 2, *AMPD1*: Adenozin monofosfat deaminaz 1, *CDKN1A*: Cyclin Dependent Kinase Inhibitor 1A, *CKM*: Kreatin kinaz M-tip, *MCT1*: Monocarboxylate Transporter 1, *NOS3*: Nitric Oxide Synthase 3, *PPARA*: Peroxisome Proliferator Activated Receptor Alpha.

Sportif yeteneğin biyolojik yapısına ilişkin elde edilen veriler spor ve gen ilişkisine farklı bir boyut kazandırmıştır. Bu amaçla, atletik performansı farklı kategoriler altında sınıflandıran, güç, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sakatlık, maxVo2 vb., gen lokusları tanımlanmıştır. Bu genlerin tanımlanmasıyla sportif beceriler erken dönemlerde keşfedilmeye başlanmıştır (İlgün vd., 2020). Spor branşlarını belirlemeye yönelik yapılan yetenek testleriyle ilgili çalışmalar incelendiğinde, spora özgü becerilerinin yaşamın erken dönemlerinde belirlenmesi ve geliştirilmesinin ilgili spor branşında uzmanlaşma için önemli olabileceği sonucu görülmüştür. Bu

amaçla, özellikle 9 yaş ve daha küçük bireylerde; masa tenisi, wushu, yüzme, jimnastik, 10-12 yaş aralığındaki bireylerde; hentbol, voleybol, badminton, eskrim ve 13 yaş ve üzerindeki bireylerde ise halter, kano, kürek, judo, boks ve güreş sporlarında uzmanlaşma başlamalıdır (Sevimli, 2015). Bu durumdan anlaşılacağı üzere sporcuların ilgili spor branşlarında uzmanlaşmaları için fazla zamanları bulunmamaktadır. Bu sebeple, sporda genetik etki her ne kadar da tartışmalı bir konu olsa da bunun sportif başarı süresine sağlayacağı avantajları da dikkate alınmalıdır. Bu avantajların kullanılmasıyla ilgili endişelere rağmen, sportif performans ve gen ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar hâlen güncelliğini korumaktadır. Bu bağlamda, Tablo 2’de spor ve gen ilişkisine yönelik yapılan deneysel çalışmalar gösterilmektedir.

Tablo 2: Spor ve Gen İlişkisine Yönelik Yapılan Çalışmalar

Yazar/Yıl	Gen ID/Polimorfizm	Çalışma Grubu	Çalışma Dizayını/Etnik	Sonuç
El Ouali vd., 2024	<i>CD36</i> rs1761667	19 elit düzey bisikletçi, 24 elit düzey buz hokey oyuncusu ve 28 sağlıklı sedanter birey	Vaka-kontrol/Asya	<i>CD36</i> rs1761667 polimorfizm, bisikletçi ve buz hokeyi oyuncularında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir.
Leońska-Duniec vd., 2024	<i>IL1A</i> rs1800587 ve <i>IL6</i> rs1800795, rs1800796 ve rs1800797	168 sağlıklı kadın birey	Boylamsal/Kafkas	<i>IL1A</i> ve <i>IL6</i> genotipleri, sağlıklı kadınlarda 12 haftalık antrenman sonucu vücut yağ kütlesi, vücut kompozisyonu, glikoz seviyesi ve lipit profili bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar göstermiştir.
Neto vd., 2022	<i>ACTN3</i> R577X, <i>ACE</i> I/D, <i>BDKRB2</i> +9/-9 ve <i>AGT</i> MIT	Elit-subelit 123 yüzücü ve 718 sağlıklı sedanter birey	Vaka-kontrol/Güney Amerika	<i>ACE</i> DD genotipi ile kuvvet parametreleri arasında, <i>ACTN3</i> XX genotipi ile sporculuk durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
Yang vd., 2023	<i>ACE</i> I/D ve <i>ACTN3</i> R577X	73 elit, 69 sub-elit düzey kadın futbol oyuncusu ve 107 kontrol grubundan birey	Vaka kontrol/Asya	<i>ACE</i> I/D ve <i>ACTN3</i> R577X polimorfizmleri, elit ve sub-elit sporcular arasında kas gücü bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemiştir. Ancak <i>ACTN3</i> R577X XX genotipi, elit sporcularda aerobik dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir.
Kim vd., 2024	<i>ADRB2</i> rs1042713	116 kolej sporcusu, 150 elit atlet ve 145 kontrol grubu sedanter birey	Vaka-kontrol/Asya	<i>ADRB2</i> rs1042713 polimorfizm ile elit düzey atletik performans arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.
Miyamoto-Mikami vd., 2019	<i>COL5A1</i> rs12722	363 sağlıklı genç birey ve 1559 kas yaralanmasına sahip birey	Vaka-kontrol/Asya	<i>COL5A1</i> rs12722 polimorfizm ile sporla ilişkili kas yaralanmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.
Végh vd., 2022	<i>ACE</i> I/D, <i>ACTN3</i> R577X, <i>HIFA</i> rs11549465 ve <i>PPARA</i> rs4253778	54 sedanter birey, 41 elit düzey futbolcu ve 23 elit düzey dayanıklılık atleti	Vaka-kontrol/Batı Avrupa	<i>ACE</i> I/D, <i>ACTN3</i> R577X, <i>HIFA</i> rs11549465 ve <i>PPARA</i> rs4253778 polimorfizmleri ile süperkompanzasyon arasında, çoklu gen ilişkisi, anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
Silva vd., 2022	<i>FAAH</i> rs324420	116 elit seviye buz hokeyi oyuncusu	Kesitsel/Latin	<i>FAAH</i> rs324420 polimorfizmi ile spor yaralanmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.
Ramírez vd., 2020	<i>GALNTL6</i> rs558129	85 fiziksel olarak aktif birey ve 542 sporcu birey	Vaka-kontrol/Kafkas ve Rus	<i>GALNTL6</i> rs558129 T aleli, sporda güç ile ilişkili parametrelerde CC genotipine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Sporda Nutrigenetik ve Nutrigenomik : Spor ve genetik ilişkisi, genetiğin yalnız sporcuların motor performans durumları ile ilgili bir durum değil aynı zamanda besin maddelerinin metabolizmadaki verimliliğini de içerisine alan bir kavram olabilir. Bu doğrultuda, genetiğin besin maddeleri ile etkileşimi sonucu besin genomunun iki alanı “nutrigenetik ve nutrigenomik” kavramları ortaya çıkmıştır. Bu iki kavramın ortak gayesi besin maddelerinin insan genomu üzerindeki etkilerini incelemektir (Kahya vd., 2023). Nutrigenomik ve nutrigenetik, her ne kadar da birbiriyle yakın ilişki içerisinde olsa da bu kavramlar arasında birtakım farklılıklar bulunmaktadır (Fenech vd., 2011). Bu farklılık nutrigenetiğin besinlerin gen ekspresyonları üzerinde etkisine karşılık, nutrigenomik besinlerin genom üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

GWAS'ın son yıllarda popülaritesinin artması, genetiğin temellerinin anlaşılmasına olanak sağlamıştır. Bu doğrultuda, GWAS çalışmaları sonucu genlerin sebep olduğu düşünülen besinsel kaynaklı bazı sağlık risklerinin olduğu tespit edilmiştir (Maouche & Schunkert, 2012; Merched & Chan, 2013). (Tablo 3).

Tablo 3. GWAS Çalışmaları ile İlişkili Genler ve Besinsel Kaynaklı Hastalık Riskleri

Gen	Risk faktörü
<i>ABO</i>	Toplam kolestrol ve LDL
<i>ZNF259/APOA5/4/1/APOC3</i>	LDL, HDL, trigliserit ve toplam kolestrol
<i>ANKS1A, TCF21, MIA3 ve BCAP29</i>	Obezite
<i>CELSR2/PSRC1/SORT1, PCSK9 ve LDLR/SMARCA4</i>	LDL

ABO: Alpha 1-3-N-Acetylgalactosaminyltransferase and Alpha 1-3-Galactosyltransferase, ZNF259: Zinc finger protein 259, APOA5/4/1: Apolipoprotein 5/4/1, ANKS1A: Ankyrin Repeat and Sterile Alpha Motif Domain Containing 1 A, TCF21: Transcription Factor 21, MIA3: MIA SH3 Domain ER Export Factor 3, BCAP29: B Cell Receptor Associated Protein 29, CELSR2: Cadherin EGF LAG Seven-Pass G-Type Receptor 2, PSRC1: Proline and Serine Rich Coiled-Coil 1, SORT1: Sortilin 1, PCSK9: Proprotein Convertase Subtilisin/Kexin Type 9, LDLR: Low Density Lipoprotein Receptor, SMARCA4: SWI/SNF Related, Matrix Associated, Actin Dependent Regulator of Chromatin, Subfamily A, Member 4

Besin maddelerinin neden olduğu sağlık sorunları, genetik ve spor ilişkisinde olduğu gibi genetik ve beslenmenin de birbiriyle ilişkili kavramlar olabileceği sonucunu göstermektedir. Bu doğrultuda, son yıllarda nutrigenetik ve nutrigenomik kavramları spor genetiğinde önemli konular hâline gelmiştir (Malsagoğlu vd., 2021).

Genetik Testlerin Sporda Kullanımı: Omiks teknolojilerindeki gelişmeler sonucu insanların verim kapasitelerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar hız kazanmıştır. Bunlardan biri olan genetik testler, sigorta prim ödemelerinde ve sporcuların transfer oldukları kulüplerle yaptıkları antlaşmalarda etkin bir şekilde faaliyet göstermektedir (Demir, 2013; Doğğün, 2022).

Günümüzde sportif becerilerin kalıtsal mekanizmalarının altında yatan bilgilerin öğrenilmesine yönelik ilgi giderek artmaktadır. Bu amaçla, biyolojik olarak spora yönelik becerilerin tespiti elde edilen bilgilerin yorumlanması ve bunların doğrudan paydaşlara sunulması mümkün hâle gelmiştir. Sporda genetik testler, DNA dizileme yöntemlerinin gelişmesiyle birlikte popülaritesi artmaya başlamıştır. Bu bağlamda, 2008 yılında sporda genetik testler yapılmaya başlanmıştır. İlk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulanan bu testler, belli bir ücret karşılığında doğrudan müşterilere (direct to consumer) sunulmaya başlanmıştır (Collier, 2012). Bu testler, 2015 yılından itibaren kurumsal bir sisteme dönüşerek sporcuların performanslarına dair güç/kuvvet, sürat, dayanıklılık, yaralanma hassasiyeti gibi birçok özelliği üzerinde önemli bir belirleyici olmuştur (Varley vd., 2018).

Genetik testlere artan ilgi sonucu bu alanda hizmet veren şirketlerin sayısı da hızlı bir şekilde artmıştır. Sporcuların performans kapasitelerini belirlemeye çalışan bu testler, şirketler tarafından müşterilerine geniş kapsamlı analiz raporlarıyla birlikte sunulmaktadır. Bu şirketler çoğunlukla; *ACTN3* (88.8%), *ACE* (61.1%), *PPARGC1A* (50%), *ADRB2* (44.4%), *COL5A1* ve *VDR* (38.9%), *COL1A1* ve *VEGF* (33.3%), *AGT*, *AMPD1* ve *NOS3* (27.7%), *MMP3*, *PPARD*, *TRHR* ve *CRP* (22.2%) genlerini analiz etmişlerdir (Naureen vd., 2020).

Spor genetiğinin spora hizmet ettiği bir diğer alan ise sporcuların karşılaşmak istemedikleri olumsuz bir durum olan ve spora özgü meydana gelen sakatlıklardır. Spor sakatlıkları, vücut dokularının tolere edebileceğinden fazla yükü karşılaması esnasında meydana gelen spora özgü bir yaralanma türüdür. Bu yaralanmalar, bazı sporlarda, sporcu açısından, ciddi oranlarda hem maddi hem de manevi kayıplara sebep olabilmektedir. Bu doğrultuda, günümüzde spor genetiğine yönelik yapılan çalışmaların sakatlık hassasiyetini tahmin edebiliyor olması, sporcu sağlığı ve ülke ekonomileri için oldukça önemli bir husus olabilir. İngiltere Premier Lig'de bir sezonda spor yaralanmalarına 74,7 milyon (£) sterlin para harcanması, spor sakatlıklarına ilişkin maliyetin boyutunu gözler önüne sermektedir (Woods vd., 2002).

Sporun yapısına uygun sporcuları belirlemek için yapılan genetik testler, gelecek yıllarda yüksek bir prevalansa sahip uygulamalar olabilir. Bu durum üzerinde genetik testlerin, erken yaşlarda sporcu seçiminde, antrenörler ve ebeveynler için geleceğe yapılan bir yatırım olarak görülmesi etkili olabilir (Webborn vd., 2015). Genetik testler sonucunda;

- Sporcular, uygun spor branşlarına yönlendirilebilir ve bu sayede sporcuların başarı yüzdeleri artırılabilir.
- Besinsel olarak vücudun biyolojik tepkisi belirlenebilir ve buna göre beslenme programı hazırlanabilir.
- Sporcunun zayıf ve güçlü yönleri hem kendisi hem de antrenörü tarafından tanımlanabilir.
- Spora harcanan emek ve zamanın daha verimli kullanılması sağlanabilir.
- Özellikle yaralanma hassasiyeti ve hastalık riski olan sporcuların belirlenmesine önemli katkılar sunabilir (Vlahovich vd., 2017).

Ayrıca genetik testler, sportif performansın gerektirdiği enerji ihtiyacının şiddeti ve türüne göre metabolizmaya uygun adaptasyonlar geliştirebilir. Spor genetiği çalışmalarının spora sağladığı faydaların bir diğer boyutu ise genetik niteliğe göre sporcu belirlenmenin bazı etik problemleri beraberinde getirmesidir. Nitekim, İGP'nin başlardaki hastalıkları teşhis ve tedavi etme gayesi şimdilerde bazı biyoetik problemlere sebep olabilmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Spor ve genetik ilişkisi, literatürdeki çalışma sonuçları ve mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar ile değerlendirildiğinde genetik etmenlerin atletik performans üzerinde dikkat çekici bir etkiye sahip olabileceği sonucunu bizlere düşündürülebilir.

Sportif performans esnasında kaslar, spor branşının gerektirdiği güç/kuvvet ve dayanıklılık gibi spora özgü performans parametrelerinin yerine getirilmesinde kritik öneme sahip yapılardır. Bazı genler, kasların bu görevi yerine getirebilmesinde önemli bir misyona sahip olabilir. Bu doğrultuda, Semenova vd. (2022) yaptıkları çalışmada, *CDKN1A* rs236448 polimorfizminin kası meydana getiren komponentler üzerinde önemli etkilere sahip olabileceğini tespit etmişlerdir. Akazawa vd. (2022) yaptıkları çalışmada ise *ACTN3* R577X R alelinin, tip II kas fibrilleri ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada, Baltazar-Martins vd. (2020) *ACTN3* R577X XX genotipinin, kas hasarına bağlı yaralanmalara karşı hassasiyet geliştirebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalardan elde edilen veriler, mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda, besinlerin metabolizma üzerinde oluşturduğu etkiyi inceleyen nutrigenetik ve nutrigenomik kavramlarının hem spor genetiğinde hem de beslenme ile ilgili hastalıklarda kritik öneme sahip olabileceği sonucu görülmüştür. Konu ile ilgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, nutrigenetik ve nutrigenomik ile ilgili Gutiérrez-Hellín & Varillas-Delgado (2021)'nin yaptıkları çalışmada, kafein metabolizmasından sorumlu ana enzim üzerinde *CYP1A2* c.-163A<C rs762551 ve *ADORA2A* c.1976T<C rs5751876 polimorfizmlerinin etkili olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut çalışmamızda, beslenmenin sporcu performansına sunacağı katkının sportif başarıda önemli bir kriter olabileceği sonucu görülmüştür. Bu doğrultuda, besin maddelerinin tüketimiyle ilgili genler sportif performans esnasında kas aktivitesi üzerinde anahtar rol oynayabilir. 461 Avrupa Amerikalı yetişkinler ile yapılan bir çalışmada, *ACE I/D* rs4340 polimorfizm ile haftada 1 kez yapılan 8 km yürüyüş arasında ilişki bulunmuştur. Bu ilişki sonucunda, yetişkinlerin VKİ (vücut kitle indeksi)'lerinde önemli azalmalar tespit edilmiştir (Naureen vd., 2020). Bu sonuçlar mevcut çalışmadan elde edilen veriler ile paralellik göstermektedir.

Sporcuların spora yatkınlıklarını belirlemede, spor branşlarının gerektirdiği uzmanlaşma süreleri ve sporcuların performans karakteristiklerinin erken tespiti önemlidir. Bu bakımdan, mevcut çalışmadan elde edilen veriler genetik testlerin spor branşlarına istenen nitelikte sporcu seçiminde önemli bir araç olabileceğini göstermektedir. Bu amaçla Varley vd. (2018) yaptıkları çalışmada, sporcuların performans durumlarının tespitinde genetik testlerin anahtar rol oynayabileceğini tespit etmişlerdir. Ancak bu durumun sporcu seçiminde birtakım etik ihlalleri de gündeme getirebileceği sonucu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu ihاللlerden birisi, “yamaç aşağı kaymak” olarak da isimlendirilen, ayrıcalıklı/üstün soylu birey yetiştirmek anlamına gelen “öjeni” kavramıdır. İGP'den elde edilen verilerin spora hizmet ediyor olması hem olumlu hem de dikkatle takip edilmesi gereken önemli bir durumdur. Bu doğrultuda, Vlahovich vd. (2017) yaptıkları çalışmada, genetik testlerin etik endişeleri artırma potansiyeline sahip uygulamalar olabileceğinden bu testlerin dikkatli yürütülmesi gerektiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar, mevcut çalışmamızdan elde edilen verileri destekler niteliktedir. İGP kapsamında insan DNA'sının genetik kodunu belirlemeye yönelik yapılan çalışmaların geldiği nokta endişe vericidir. Bu bağlamda, bilim insanlarının üstün birey yaratma çabası içerisinde, sigorta primlerinin gen testi sonucuna göre belirlenmesi, profesyonel sporcularla yapılan antlaşmalar, verim kapasitesi yüksek işçilerin seçimi gibi daha birçok mesele ileride insanlığı bekleyen önemli problemlerden bazılarıdır. Sportif performansın biyolojik yapısına ilişkin elde edilen veriler incelendiğinde, sporcuların üst düzey performans gösterebilmeleri mümkün gözükmemektedir. Ancak bu durum, spor etiği bağlamında bazı legal ve biyolojik olguların ciddi şekilde zarar görmesine de sebep olabilir. Eldeki mevcut kanıtlar, spor performansının gelecekte nasıl bir hâl alacağı şimdiden tahmin edebilmektedir. Ne yazık ki bu tahminlerin yüksek doğruluğa sahip olması, spor adına büyük bir hayal kırıklığı oluşturmaktadır. Günümüz dünyasında sporcu başarısı için kullanılan “genetik” teriminin yediden yetmişe birçok insan tarafından sıklıkla telaffuz ediliyor olması, meselenin boyutunu gözler önüne sermektedir. Genetiği değiştirilmiş gıdalardan sonra genetiği değiştirilmiş sporculardan meydana gelen bir spor müsabakasının nasıl olabileceğine dair fikirler şimdiden merak konusu. Sorunun çözümünde, “zor zamanlar güçlü insanlar yaratır” sözüne güvenerek sporun insanlar için büyük bir yaşamsal ihtiyaç olabileceği düşüncesinin yeniden gündeme getirilmesi büyük bir adım olabilir. Aksi takdirde sporun kaybettiği rotasını bulması pek de mümkün gözükmemektedir.

Kaynaklar

- Akazawa, N., Ohiwa, N., Shimizu, K., Suzuki, N., Kumagai, H., Fuku, N., ... & Suzuki, Y. (2022). The Association of *ACTN3* R577X Polymorphism with Sports Specificity in Japanese Elite Athletes. *Biology of Sport*, 39(4), 905-911. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.108704>
- Altınsoy, E. & Uçar, H. H. (2022). Adli Olaylardan Elde Edilen DNA'ların Failin Tespiti Amaçlı Kullanılmasında Yeni Bir Yöntem: DNA Fenotiplendirme. *Uluslararası Beşerî ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 6(2), 134-144. <https://doi.org/10.55243/ihssr.1004891>
- Ateş, K. (2016). Gen mi RNA mı? *Aziz Sancar Deneyse Tıp Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 43-49.
- Baltazar-Martins, G., Gutiérrez-Hellín, J., Aguilar-Navarro, M., Ruiz-Moreno, C., Moreno-Pérez, V., López-Samanes, Á., ... & Coso, J. D. (2020). Effect of *ACTN3* Genotype on Sports Performance, Exercise-Induced Muscle Damage, and Injury Epidemiology. *Sports (Basel)*, 8(7), 2-12. <https://doi.org/10.3390/sports8070099>
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Boyacıoğlu, S. Ö. & DüNDAR, M. (2012). Gen Haritalama Stratejileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 50-60.
- Collier, R. (2012). Genetic Tests for Athletic Ability: Science or Snake Oil? *Canadian Medical Association Journal*, 184(1), 43-44. <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-4063>
- Demir, A. (2013). Etik Açısından İnsan Genom Projesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 12(23), 317-327.

- Demirtaş, E. & Demirtaş, H. (2023). Naringenin Nedir? *Selçuk Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Dergisi*, 49(2), 18-28. <https://doi.org/10.35238/sufefd.1225990>
- Dinç, N. & Gökmen, M. H. (2019). Atletik Performans ve Spor Genetiği. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 127-137. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.529159>
- Doğan, M., Eröz, R., Yüce H. ve Özmerdivenli, R. (2019). Yeni Nesil Dizileme (YND) Hakkında Bilinenler (Literatür Taraması). *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 19(1), 27-30.
- Doğgün, M. (2022). Spor Branşına Yönlendirmede Genetik Testlerin Stratejik Rolü. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 155-167. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1050575>
- Dönbak, L. (2002). Kısa Ardarda Tekrar Eden DNA Dizilerinin Adli Amaçlı DNA Çalışmalarındaki Yeri. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 22(2), 236-238.
- Dönmez, D., Şimşek, Ö. ve Kaçar, Y. A. (2015). Yeni Nesil DNA Dizileme Teknolojileri ve Bitkilerde Kullanımı. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 8(1), 30-37.
- El Ouali, E., Kartibou, J., Coso, J. D., Makhzen, B. E., Bouguenouch, L., Harane, S. E., ... & Knechtle, B. (2024). Genotypic and Allelic Distribution of the CD36 rs1761667 Polymorphism in High-Level Moroccan Athletes: A pilot study. *Genes (Basel)*, 15(4), 2-12. <https://doi.org/10.3390/genes15040419>
- Fenech, M., El-Sohemy, A., Cahill, L., Ferguson, L. R., French, T. A. C., Tai, E. S., ... & Xie, L. (2011). Nutrigenetics and Nutrigenomics: Viewpoints on the Current Status and Applications in Nutrition Research and Practice. *Journal of Nutrigenetics and Nutrigenomics*, 4(2), 69-89. <https://doi.org/10.1159/000327772>
- Fidanoğlu, P., Belder, N., Erdoğan, B., İlk, Ö., Rajabli, F. & Özdağ, H. (2014). Genom projeleri 5N1H: ne, Nerede, Ne Zaman, Nasıl, Neden ve Hangi Popülasyonda? *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 7(1), 45-60. <https://doi.org/10.5505/TurkHijyen.2014.14890>
- Ginevičienė, V., Utkus, A., Prankevičienė, E., Semenova, E. A., Hall, E. C. & Ahmetov, I. I. (2022). Perspectives in Sports Genomics. *Biomedicines*, 10(2), 2-16. <https://doi.org/10.3390/biomedicines10020298>
- Gutiérrez-Hellín, J. & Varillas-Delgado, D. (2021). Energy Drinks and Sports Performance, Cardiovascular Risk, and Genetic Associations; Future Prospects. *Nutrients*, 13(3), 2-28. <https://doi.org/10.3390/nu13030715>
- İlgün, F., Günay, V., Yıldırım, S. ve Cerit, M. (2020). Atletik Performans Genleri ve Atletik Yeteneğin Belirlenmesine İlişkin Yaklaşımlar. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 12(48), 166-174. <http://dx.doi.org/10.15189/1308-8041>
- Jeremic, D., Macuzic, I. Z., Vulovic, M., Stevanovic, J., Radovanovic, D., Varjadic, V., ... & Djordjevic, D. (2019). ACE/ACTN3 Genetic Polymorphisms and Athletic Performance of Female Soccer Players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25(1), 35-39. <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501187684>
- Kahya, S., Diker, G. ve Zileli, R. (2023). Sporda Beslenme ile Nutrigenetik ve Nutrigenomik İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1987-1996. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1370295>
- Karayılan, Ş. Ş., Dönmez, G., Babayeva, N., Yargıç, M. P., Korkusuz, F. & Doral, M. N. (2013). Spor Yaralanmaları ve Genetik. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 139-146.
- Kasap, M. & Tutkun, E. (2020). Türkiye'deki Atletik Performans-Genetik Çalışmaları; 2010-2019. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 22(1), 31-43.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. ve Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.
- Kızmaz, M. Z., Paylan, İ. C. ve Erkan, S. (2017). DNA Dizilemenin Tarihsel Gelişimi. *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 6(2), 47-53.
- Kim, M. S., Kim, H. J. & Jin, H. J. (2024). Genetic Association between ADRB2 rs1042713 and Elite Athletic Performances in the Korean Population. *Gene*, 896, 148037. <https://doi.org/10.1016/j.gene.2023.148037>
- Koku, F. E. (2015). Sportif Performansın Genetik ile İlişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 50(1), 21-30.
- Kolören, Z., Çil, E., Ayaz, E. & Karaman, Ü. (2017). RFLP Yönteminin Parazitolojide Uygulama Alanları. *Ordu Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 7(2), 215-225.
- Leońska-Duniec, A., Lepionka, W., Brodkiewicz, A. & Buryta, M. (2024). Association of the IL1A and IL6 Polymorphisms with Posttraining Changes in Body Mass, Composition, and Biochemical Parameters in Caucasian Women. *Biology of Sport*, 41(2), 47-56. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.131415>
- Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., ... & Kaysheva, A. L. (2021). Sports nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(11), 2-19. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>
- Maouche, S. & Schunkert, H. (2012). Strategies Beyond Genome-Wide Association Studies for Atherosclerosis. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 32(2), 170-181. <https://doi.org/10.1161/ATVBAHA.111.232652>
- Mayo, O. (2008). A Century of Hardy-Weinberg Equilibrium. *Twin Research and Human Genetics*, 11(3), 249-256. <https://doi.org/10.1375/twin.11.3.249>
- Merched, A. J. & Chan, L. (2013). Nutrigenetics and Nutrigenomics of Atherosclerosis. *Current Atherosclerosis Reports*, 15(6), 2-16. <https://doi.org/10.1007/s11883-013-0328-6>
- Miyamoto-Mikami, E., Miyamoto, N., Kumagai, H., Hirata, K., Kikuchi, N., Zempo, H., ... & Kamiya, N. (2019). COL5A1 rs12722 Polymorphism Is Not Associated with Passive Muscle Stiffness and Sports-Related Muscle Injury in Japanese Athletes. *BMC Medical Genetics*, 20(1), 2-9. <https://doi.org/10.1186/s12881-019-0928-2>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: the PRISMA Statement. *PLOS Medicine*, 6(7), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

- Naureen, Z., Miggiano, G. D., Aquilanti, B., Velluti, V., Matera, G., Gagliardi, L., ... & Romanelli, R. (2020). Genetic Test for The Prescription of Diets in Support of Physical Activity. *Acta Biomedica*, 91(13), 2-19. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i13-S.10584>
- Naureen, Z., Perrone, M., Paolacci, S., Maltese, P. E., Dhuli, K., Kurti, D., ... & Miotto, R. (2020). Genetic Test for The Personalization of Sport Training. *Acta Biomedica*, 91(Suppl13), 1-15. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i13-S.10593>
- Neto, S. L., Herrera, J. J., Rosa, T. S., Almeida, S. S., Silva, G. C., Ferreira, C. E., ... & Melo, G. F. (2022). Interaction between ACTN3 (R577X), ACE (I/D), and BDKRB2 (-9/+9) Polymorphisms and Endurance Phenotypes in Brazilian Long-Distance Swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(6), 1591-1595. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003685>
- Özşensoy, Y. & Kurar, E. (2012). Markör sistemleri ve Genetik Karakterizasyon Çalışmalarında Kullanımları. *Journal of Cell and Molecular Biology*, 10(2), 11-19.
- Pasqualetti, M., Onori, M. E., Canu, G., Moretti, G., Minucci, A., Baroni, S., ... & Galvani, C. (2022). The Relationship between ACE, ACTN3 and MCT1 Genetic Polymorphisms and Athletic Performance in Elite Rugby Union Players: A preliminary Study. *Genes (Basel)*, 13(6), 3-13. <https://doi.org/10.3390/genes13060969>
- Ramírez, J. D., Álvarez-Herms, J., Castañeda-Babarro, A., Larruskain, J., Piscina, X. R., Borisov, O. V., ... & Semenova, E. A. (2020). The GALNTL6 Gene rs558129 Polymorphism Is Associated with Power Performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(11), 3031-3036. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003814>
- Sanger, F., Nicklen, S. & Coulson, A. R. (1977). DNA Sequencing with Chain-Terminating Inhibitors. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 74(12), 5463-5467. <https://doi.org/10.1073/pnas.74.12.5463>
- Savran, İ. & Eren, E. (2020). Meta-Genomik Gen Analizi için Filtre Tasarımı. *DÜMF Mühendislik Dergisi*, 11, 471-480. <https://doi.org/10.24012/dumf.496688>
- Sel, F. A. & Oğuz, F. S. (2022). Moleküler Kimerizm Metotları: Geçmiş ve Günümüz. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 8(1), 82-90. <https://doi.org/10.53394/akd.1037771>
- Semenova, E. A., Hall, E. C. & Ahmetov, I. I. (2023). Genes and Athletic Performance: The 2023 Update. *Genes (Basel)*, 14(6), 2-32. <https://doi.org/10.3390/genes14061235>
- Semenova, E. A., Zempo, H., Miyamoto-Mikami, E., Kumagai, H., Larin, A. K., Sultanov, R. I., ... & Babalyan, K. A. (2022). Genome-Wide Association Study identifies CDKN1A As a Novel Locus Associated with Muscle Fiber Composition. *Cells*, 11(23), 2-14. <https://doi.org/10.3390/cells11233910>
- Sercan, C., Eken, B. F., Erel, Ş., Ülgüt, D., Kapıcı, S. & Ulucan, K. (2016). Spor Genetiği ve ACE Gen İlişkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 26-34.
- Sevimli, D. (2015). Sporda Yetenek Gelişiminin Yönetim Süreci. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-9.
- Silva, H. H., Tavares, V., Silva, M. R. G., Neto, B. V., Cerqueira, F. & Medeiros, R. (2022). FAAH rs324420 Polymorphism Is Associated with Performance in Elite Rink-Hockey Players. *Biology (Basel)*, 11(7), 2-14. <https://doi.org/10.3390/biology11071076>
- Sönmezoğlu, Ö. A., Yıldırım, A. & Güleç, T. E. (2010). Tek Nükleotid Farklılıkları (SNP) ve Buğdayda Kullanımı. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 3(2), 55-66.
- Subak, G. E., Şahin, Ö. F. N. & Müniroğlu, R. S. (2017). Sporların Başarısında Genetik Faktörlerin Önemi. *Spormetre*, 15(3), 109-118. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000315
- Subaşıoğlu, A. (2023). Afetlerde Kimliklendirme ve Genetik Yaklaşımlar. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 717-720.
- Takahashi, S., Oshige, M. & Katsura, S. (2021). DNA Manipulation and Single-Molecule Imaging. *Molecules*, 26(4), 2-28. <https://doi.org/10.3390/molecules26041050>
- Tuğ, A., Hancı, İ. H. & Balseven, A. (2002). İnsan Genom Projesi: Umut mu, Kâbus mu? *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(2), 56-57.
- Türedi, O. K. & Şeker, E. (2023). Mikrobiyolojide En Yaygın Moleküler Tanı Yöntemi: Polimeraz Zincir Reaksiyonu. *Harran Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 12(1), 118-125. <https://doi.org/10.31196/huvfd.1246738>
- Ulucan, K. (2016). Spor Genetiği Açısından Türk Sporcuların ACTN3 R577X Polimorfizm Literatür Özeti. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 44-47.
- Üstek, D., Abacı, N., Sırma, S. & Aris, Ç. (2011). Yeni Nesil DNA Dizileme. *Deneyisel Tıp Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 11-18.
- Varillas-Delgado, D., Coso, J. D., Gutiérrez-Hellín, J., Aguilar-Navarro, M., Muñoz, A., Maestro, A., & Morencos, E. (2022). Genetics and Sports Performance: The Present and Future in The Identification of Talent for Sports Based on DNA Testing. *European Journal of Applied Physiology*, 122(8), 1812-1830. <https://doi.org/10.1007/s00421-022-04945-z>
- Varley, I., Patel, S., Williams, A. G. & Hennis, P. J. (2018). The Current Use, and Opinions of Elite Athletes and Support Staff in Relation to Genetic Testing in Elite Sport within the UK. *Biology of Sport*, 35(1), 13-19. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.70747>
- Végh, D., Reichwalderová, K., Slaninová, M. & Vavák, M. (2022). The effect of Selected Polymorphisms of the ACTN3, ACE, HIF1A and PPARA Genes on the Immediate Supercompensation Training Effect of Elite Slovak Endurance Runners and Football Players. *Genes (Basel)*, 13(9), 2-16. <https://doi.org/10.3390/genes13091525>
- Vlahovich, N., Fricker, P. A., Brown, M. A. & Hughes, D. (2017). Ethics of Genetic Testing and Research in Sport: A Position Statement from The Australian Institute of Sport. *British Journal of Sports Medicine*, 51(1), 5-11. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096661>

-
- Webborn, N., Williams, A., McNamee, M., Bouchard, C., Pitsiladis, Y., Ahmetov, I., ... & Camporesi, S. (2015). Direct-to-Consumer Genetic Testing for Predicting Sports Performance and Talent Identification: Consensus Statement. *British Journal of Sports Medicine*, 49(23), 1486-1491. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095343>
- Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M. & Hodson, A. (2002). The Football Association Medical Research Programme: An Audit of injuries in Professional Football-Analysis of Preseason Injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 36(6), 436-441. <https://doi.org/10.1136/bjism.36.6.436>
- Yang, S., Lin, W., Jia, M. & Chen, H. (2023). Association between ACE and ACTN3 Genes Polymorphisms and Athletic Performance in Elite and Sub-Elite Chinese Youth Male Football Players. *PeerJ*, 11, 2-21. <https://doi.org/10.7717/peerj.14893>

*Üniversite Sporcularının Doping ile ilgili Düşüncelerinin İncelenmesi Examining University Athletes Thoughts About Doping

**Ercan Zorba¹, Başak Atalay²

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, ercazorba@mu.edu.tr, 0000-0002-7864-0556

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, atalaybasak2@gmail.com, 0000-0003-0478-2225

ÖZET

Bu araştırma Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu süper lig müsabakalarına katılan sporcuların doping ile ilgili düşüncelerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. İkincil amaç olarak ise; üniversitelerdeki süper lig düzeyindeki sporcuların doping ile ilgili düşünceleri demografik faktörler açısından incelenerek doping kullanımında ne derece yatkın oldukları araştırılmıştır. Bu çalışmanın evrenini; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından yapılan ve spor organizasyonlarına katılan sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu süper lig müsabakalarına katılan basketbol (n=204), voleybol (n=212), hentbol (n=213), futbol (n=240), güreş (n=441) ve atletizm (n=284) branşlarındaki gönüllü katılım sağlayan 1594 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada tarama yöntemi ve nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; takım ve bireysel sporla uğraşan sporcuların doping kullanımı hakkındaki düşünceleri arasında p<0,001 düzeyinde anlamlı farklılık, hangi doping çeşidini kullandığı ile ilgili cevapları arasında p<0,001 düzeyinde, sporcuların genellikle hangi doping yöntemini kullandığı ile ilgili cevapları arasında p<0,001 düzeyinde, doping kullanımındaki psikolojik sebepler nelerdir ile ilgili cevapları arasında p<0,01 düzeyinde ve doping kullandığı belirlenen sporcuya sizce ne yapılmalı sorusuna verilen cevaplar arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sporcular için dopingin çok zararlı olduğu, dopingin bir ahlak sorunu olduğu gibi sözlü ifade edilen yüzeysel bilgilerden çok, daha önce doping yapmış sporcuların şu an ki fiziki görüntüleri, toplum içinde yaşadıkları zorluklar, doping yüzünden kariyerlerindeki ani düşüşler vs. gibi görsel içerikli videoların izletilmesi uyarıcı madde kullanımını önleme konusunda daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Doping, Sporcu, Üniversite.

ABSTRACT

This research was conducted to examine the thoughts of athletes participating in the Turkish University Sports Federation Super League competitions regarding doping. As a secondary objective, the study aimed to analyze the thoughts of athletes at the Super League level in universities concerning doping in terms of demographic factors, investigating the extent to which they are prone to doping use. The population of this study consisted of athletes participating in sports organizations organized by the Turkish University Sports Federation, while the sample group consisted of 1,594 athletes who voluntarily participated in basketball (n=204), volleyball (n=212), handball (n=213), football (n=240), wrestling (n=441), and athletics (n=284) events in the Super League competitions of the Turkish University Sports Federation. The study employed the survey method and the questionnaire technique as part of quantitative research methods. According to the research findings, significant differences were found at the p<0.001 level between the thoughts of team and individual athletes about doping use, significant differences at the p<0.001 level regarding their responses about which type of doping they use, significant differences at the p<0.001 level concerning their responses about which doping method athletes typically use, significant differences at the p<0.01 level regarding their responses about the psychological reasons for doping use, and significant differences at the p<0.05 level in responses to the question of what should be done to an athlete who is found to have used doping. It is believed that showing athletes videos with visual content, such as the current physical appearance of athletes who have previously doped, the difficulties they face in society, the sudden decline in their careers due to doping, etc., will be more effective in preventing the use of stimulants than superficial information expressed in words, such as "doping is very harmful" or "doping is a moral issue."

Keywords: Doping, Athlete, University.

Citation: Zorba, E., & Atalay, B. (2024). Üniversite Sporcularının Doping ile ilgili Düşüncelerinin İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 344-350.

Gönderme Tarihi/Received Date:
16.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
22.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1516989>

**Corresponding author:
ercazorba@mu.edu.tr

*Bu araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde "Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Süper Lig Müsabakalarına Katılan Sporcuların Doping Bilgi Düzeyleri ve Doping ile ilgili Düşüncelerinin İncelenmesi" isimli BAP projesinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Günümüzde, savaşta her şey mübahdır anlayışı spor alanında geçerli kılınmaya çalışıldığı görülmektedir (Eskiler vd., 2016). Sporcular haksız rekabete girerek sağlıklarını tehdit eden unsurları da göz ardı ederek birçok yonteme başvurumaktadırlar. Etik olmayan bu davranışların başında dünyada ve ülkemizde sık sık adını duyduğumuz doping gelmektedir. Dopinge ilişkin en güncel tanım 10 Kasım 1999 kurulan ve 1 Ocak 2004 yılında uygulamaya giren Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre doping bir sporcunun vücuduna ait örnekte; sportif performansı artırma potansiyeli bulunan veya sağlığı gereksiz yere tehdit eden ya da spor ruhuna aykırı olan madde veya yöntemin bulunması şeklindedir (Yüceşir, 2004).

İngilizce "dope", Flamanca "dop" kökünden gelen "doping" kelimesinin hikayesi, bir Zulu kabilesine dayanmaktadır (Demircan, 2012). Doping' in Fransızca karşılığı ise; 1921 yılında "dopage" diye türetilmiştir (Erkiner, 2004) ve literatüre 1889 yılında, yarış atlarında performans artırma amaçlı kullanılan narkotik ilaç olarak girmiştir (Lippi, Franci ve Guidi, 2008). Spor çerçevesinde ise; doping kavramının ilk resmi tanımı ise 1963 yılında "sporcu ya da oyuncunun yarışma sırasında veya ona hazırlanırken spor ahlakına yakışmayacak şekilde performanslarını yapay olarak arttıracak ve sporcunun fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar verecek, madde veya başka olası yöntemleri kullanması" şeklinde literatürde yer almıştır.

1963 yılında Avrupa Konseyi Doping Komitesinin yaptığı doping tanımına göre; "Doping, bireyin bir yarışmaya katılım nedeniyle yapay ve haksız şekilde performansını artırma amacıyla, organizmaya yabancı fizyolojik maddelerin, herhangi bir yöntemle yüksek dozda ve anormal yollardan, sağlıklı bir kişiye uygulaması veya kendisi tarafından kullanılmasıdır." Avrupa Konseyi Doping Komitesi 1963'te yaptıkları bu tanımı 1984'te daha basit bir tanıma indirgeyerek "Sporda doping, yetkili spor teşkilatlarının kurallarına aykırı şekilde, bunların yasaklamış olduğu madde veya madde sınıflarını kullanmaktır" şeklinde literatürdeki yerini almıştır (Orhan, 2014).

Sporadaki başarıyı yükseltmek amacıyla tüketilen yasaklı maddeler branşlara göre farklılık gösterir. Kimi branşlarda dayanma süresi, gücü ve halsizliğe karşı dayanıklı olmayı

yükseltmek amacıyla, kimi branşlarda da heyecanı ve ruhsal gerilimi düşürmek amacıyla kullanılmaktadır (Akgün, 1993). Uyarıcılar: Uyarıcılar bedende, uyuma süresinde, halsizliği azaltmada, tepkilerde artma, kalp atışını hızlandırma ve metabolizmayı hızlandırma gibi etkileri olmaktadır. Bu nitelikler sebebiyle sporcular uyarıcıları performanslarını arttırmak için kullanılmaktadırlar. Uyarıcılar grubunun içerisinde yer alan gribe karşı kullanılan ilaçların içerisinde bulunmaktadır. Sporcular bilmeden uyarıcı kullanmış olup ceza alabilecek duruma girebilirler (Ersoy, 1991). Narkotik Analjezikler: Bu analjezik grubu insan vücudunun dayanamayacağı, kanser ağrıları gibi ağrıların ve hastalıkların ortadan kaldırılmasını sağlamak için kullanılır. Bu ilaç türleri merkezi sinir sistemine tesir ederek ağrıya yanıt verirler. Bu sayede oluşan acı sporcu açısından problem oluşturmaktan çıkar. Çok etkili opion ağrıyı azaltıcı ilaçlar ve çeşitleri, acıyı azaltma göreviyle beraber kişiyi özgüveni ve sinirliliği artırma maksadıyla kullanılmaktadır. Anabolik Steroidler: Anabolik steroid sözcük olarak "onarmak, oluşturma" manasına gelmektedir. Anabolik steroidler testosteronun kimyevi değişime uğraması neticesinde oluşmuş bileşiklerdir. Sporcuların en fazla kullandıkları doping türüdür. Bunun sebebi ise aminoasitlerin proteine dönüşmesi gibi, böbrek üstü bezlerinin salgılamasını arttırmasıdır. Kas dokusunu arttırması sebebi ile de güç isteyen spor dallarını uygulayan kişiler kullanılmaktadır (Dah ve ark., 2002). Beta Bloke Ediciler: Anabolik-androjenik olmayan ancak benzer anabolik etki gösteren maddelerdir. Bambuterol, clenbuterol, fenoterol gibi maddeler bu grupta bulunurlar. Beta-2 agonistlerin kas kitlesinde artış, vücut yağ kitlesinde azalma ve hava yolu düz kaslarında dilatasyon yapıcı etkileri vardır. Uzun süreli kullanımlarında, titreme, yorgunluk, huzursuzluk, sinirlilik, kan basıncında artış, kalp ritim bozuklukları ve kas krampları gibi yan etkilere sahiptir (Norris, 1987). Diüretikler: Maskeleyici ajanlar türünden olan idrar söktürücüler, sporcular tarafından kullanılan doping içeren kimyasalın vücuttan sıvı yoluyla atılmasını sağlamaktadır. Bu sayede sporcular müsabaka öncesi eğer doping testine maruz kalacak iseler bu yöntemi kullanarak dopingi vücuttan atmış olacaklar ve testten başarı elde etmiş olacaklar. Bu yüzden doping testinin doğru sonuç vermesini etkilediği için yasaklılar listesine yazılmıştır (Kashkin ve Kleber, 1989). Peptit Hormonlar: Peptit hormonlar vücutta bulunan doğal olarak salgılanan hormonlardır ve diğer büyüme hormonu, insülin ve insülin benzeri büyüme hormonları gibi hormonlarının vücuda salınmasını denetler. Koriyonik gonodotropini, luteinleştirici hormon, büyüme hormonu, insülin, eritroprotein gibi büyümeyi etkileyen hormonlar bu grupta yer almaktadır (Cicero, 1990; Zorba vd., 2022).

Bu araştırma Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Süperlig müsabakalarına katılan sporcuların doping ile ilgili düşüncelerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırmada tarama yöntemi ve nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından yapılan Süper lig Türkiye Finallerine katılan 4 takım sporu (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) ve 2 bireysel spor (Atletizm ve Güreş) branşlarında katılmayı sağlayan toplam 210 üniversitenin profesyonel ve müsabık sporcuları oluştururken, Örneklem Grubunu ise 1007 erkek ve 587 kadın sporcu olmak üzere toplamda 1594 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Yararlanılan anket daha önce yapılmış olan araştırmalarda kullanılmış olup geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Doping ile ilgili sporcuların düşüncelerini ölçen bir anket olduğu bilinmektedir.

İki bölümden oluşan ölçüğün ilk bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan araştırmaya gönüllü olarak katkı sağlayacak olan Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından düzenlenen süperlig müsabakalarına katılan sporcuların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu kişisel bilgi formu ile cinsiyet, yaş, medeni durum, sınıf, bölüm, branş, kaç yıldır spor yaptığı, spora yönlendiren kişi veya kişilerin kimler olduğu gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır. İkinci bölümde Yıldız ve ark. (2016) yapmış oldukları "Bireysel ve Takım Sporları ile İlgilenen Sporcuların Doping Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi" adlı çalışmaya da "Doping Bilgi Düzeyi ve Düşünce Anketi" kullanarak Crombach Alpha güvenilirlik katsayısını 0,89 olarak tespit etmişlerdir. Yaptıkları bu çalışmayla anketin güvenilirlik katsayısını desteklemişlerdir.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık çarpıklık katsayılarına bakılmış ve grupların normal dağıldığına karar verilmiştir. Sosyo-demografik soruların analizinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Sporcuların doping kullanımı hakkında düşüncelerini belirlemek için crosstab analizi ve ki-kare analizi kullanılmıştır. Cinsiyete, medeni duruma ve Takım sporları ve bireysel sporla uğraşan bireylere göre doping bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında independent t testi kullanılmıştır. Sporcuların öğrenim gördükleri bölüm, öğrenim gördükleri sınıf ve spor yaptıkları yıla göre yapılan karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi ANOVA ile yapılmıştır. ANOVA sonucunda çıkan farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulundan 11.10.2016 tarih ve 41 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların %15,1'i futbol, %12,8'i basketbol, %13,3'ü voleybol, %13,4'ü hentbol, %17,8'i atletizm ve %27,7'si güreş branşı ile ilgilenmektedir. Ayrıca sporcuların %63,2'si erkek ve %36,8'i kadın olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %63,2'si erkek ve %36,8'i kadındır. Araştırmaya katılan sporcuların %16,8'i 19 yaş ve altı, %75,6'sı 20-25 yaş arası ve %7,7'si 26

yaş ve üzeri olarak belirlenmiştir. Sporcuların %4'ü evli ve %96'sı bekarıdır. Sporcuların %31,9'u 1. Sınıf, %27,5'i 2. Sınıf, %21'i 3. Sınıf ve %19,5'i 4. Sınıfta okumaktadır. Sporcuların okudukları bölümler incelendiğinde, %30,7'si beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %33,2'si antrenörlük eğitimi, %2,5'i spor yöneticiliği, %24,9'u rekreasyon bölümü ve %24,9'unun diğer bölümlerde öğrenim gördükleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların %9,7'si 1-3 yıl arası, %14,9'u 4-6 yıl arası, %30,8'i 7-9 yıl arası ve %44,6'sının 10 yıl ve üzeri spor yaptığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuları spora yönlendiren kişiler belirlendiği tablo 8'e göre, %37,8'i kendi isteğiyle, %31'i beden eğitimi ve spor öğretmeni aracılığı ile, %23,8'i ailesi aracılığıyla, %6,8'i arkadaşları aracılığıyla, %0,6'sı medya aracılığı ile spora yönlendirilmiştir.

Tablo 1. Doping kullanımı hakkında ne düşünüyorsunuz? sorusuna verilen cevapların ki-kare ve crosstab analizi sonuçları

Doping kullanımı hakkında ne düşünüyorsunuz?	Grup		Toplam
	Takım Sporcu	Bireysel Spor	
Herkes kullanabilir	20	49	69
	1,3%	3,1%	4,3%
Spor ahlakına aykırı	429	315	744
	26,9%	19,8%	46,7%
Gerekirse kullanılmalı	52	85	137
	3,3%	5,3%	8,6%
Kesinlikle kullanılmamalı	300	224	524
	18,8%	14,1%	32,9%
Hiçbir şey düşünmüyorum	68	52	120
	4,3%	3,3%	7,5%
Toplam	869	725	1594
	54,5%	45,5%	100,0%

$$\chi^2 = 38,063^a \quad p < 0,001$$

Doping kullanımı hakkında ne düşünüyorsunuz sorusuna verilen cevaplara göre, takım sporcularının %26,9'u spor ahlakına aykırı olduğunu, %18,8'i kesinlikle kullanılmaması gerektiğini ağırlıklı olarak belirtmişlerdir. Bireysel spor ile uğraşan sporcular yine aynı şekilde %19,8 ile spor ahlakına aykırı olduğunu ve %14,1 ile kesinlikle kullanılmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Yüzelik dağılımlar birbirine yakın olmasına rağmen yapılan ki-kare analizine göre takım ve bireysel sporcularla uğraşan sporcuların doping kullanımı hakkında düşünceleri ile ilgili cevapların dağılımları arasında oldukça anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). Buna göre takım sporu yapan sporcuların vermiş olduğu spor ahlakına aykırı cevabı bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksektir.

Tablo 2. Sizce sporcular genellikle hangi doping çeşidini kullanıyorlar? sorusuna verilen cevapların sonuçları

Sizce sporcular genellikle hangi doping çeşidini kullanıyorlar?	Grup		Toplam
	Takım Sporcu	Bireysel Spor	
Uyarıcılar	279	235	514
	17,5%	14,7%	32,2%
Narkotik analjezikler	5	25	30
	,3%	1,6%	1,9%
Anabolik ajanlar	55	59	114
	3,5%	3,7%	7,2%
Beta bloke ediciler	14	16	30
	,9%	1,0%	1,9%
İdrar söktürücüler	20	39	59
	1,3%	2,4%	3,7%
Maskeleyici ajanlar	4	14	18
	,3%	,9%	1,1%
Peptid hormon ve analoglar	43	57	100
	2,7%	3,6%	6,3%
Alkol	51	33	84
	3,2%	2,1%	5,3%
Kannabinoidler	11	12	23
	,7%	,8%	1,4%
Hiçbir fikrim yok	387	235	622
	24,3%	14,7%	39,0%
Toplam	869	725	1594
	54,5%	45,5%	100,0%

$$\chi^2 = 59,530^a \quad p < 0,001$$

Sporcuların genellikle hangi doping çeşidini kullandığı ile ilgili soruda takım sporları ile uğraşan sporcuların %17,5'i uyarıcılar ve %24,3'ü hiçbir fikrinin olmadığını belirtirken, yine aynı şekilde bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların %14,7'si uyarıcılar ve %14,7'si hiçbir fikrinin olmadığını belirtmiştir. Bireysel spor yapan sporcular ile takım sporu yapan sporcuların k- kare analizine göre vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,001$). Buna göre verilen cevaplar karşılaştırıldığında, uyarıcılar cevabı bireysel spor yapan sporcuların, takım sporu yapan sporculara göre daha yüksektir.

Tablo 3. Sizce sporcular genellikle hangi doping yöntemini kullanıyorlar? sorusuna verilen cevapların k-kare ve crosstab analizi sonuçları

Sizce sporcular genellikle hangi doping yöntemini kullanıyorlar?	Grup		Toplam
	Takım Sporlu	Bireysel Spor	
Kan dopingi	212	197	409
	13,3%	12,4%	25,7%
Bağırsakların şişirilmesi	2	5	7
	,1%	,3%	,4%
Damar içi vitamin verilmesi	97	126	223
	6,1%	7,9%	14,0%
Elektrostimülasyon	3	7	10
	,2%	,4%	,6%
Gen dopingi	39	65	104
	2,4%	4,1%	6,5%
Yapay oksijen taşıyıcıları	16	31	47
	1,0%	1,9%	2,9%
Farmakolojik, fiziksel ve kimyasal işlemler	75	60	135
	4,7%	3,8%	8,5%
Psikolojik doping	33	29	62
	2,1%	1,8%	3,9%
Hiçbir fikrim yok	392	204	596
	24,6%	12,8%	37,4%
Toplam	869	725	1594
	54,5%	45,5%	100,0%

$$\chi^2 = 68,269^a \quad p < 0,001$$

Sporcuların genellikle hangi doping yöntemini kullandığı sorusuna verilen cevaplar incelenmiştir. Takım sporcularının %13,3'ü kan dopingi, %6,1'i damar içi vitamin verilmesi ve %24,6'sı ise hiçbir fikrinin olmadığını belirtmiştir. Bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların ise %12,4'ü kan dopingi, %7,9'u damar içi vitamin verilmesi ve %12,8'inin hiçbir fikrinin olmadığı tespit edilmiştir. Takım sporu yapan sporcular ile bireysel spor yapan sporcuların ki-kare analizine göre vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,001$). Buna göre vermiş oldukları cevaplar karşılaştırıldığında, kan dopingi ve hiçbir fikrim yok cevapları takım sporu yapan sporcuların bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksektir.

Tablo 4. Sporcuların doping kullanmasındaki psikolojik sebepler nelerdir? sorusuna verilen cevapların ki-kare ve crosstab analizi sonuçları

Sporcuların doping kullanmasındaki psikolojik sebepler nelerdir?	Grup		Toplam
	Takım Sporlu	Bireysel Spor	
Heyecanı yatıştırmak	31	33	64
	1,9%	2,1%	4,0%
Konsantre olmak	37	28	65
	2,3%	1,8%	4,1%
Aşırı kazanma hırsı	485	430	915
	30,4%	27,0%	57,4%
Kaygıyı yok etmek	70	25	95
	4,4%	1,6%	6,0%
Hepsi	246	209	455
	15,4%	13,1%	28,5%
Toplam	869	725	1594
	54,5%	45,5%	100,0%

$$\chi^2 = 16,062^a \quad p < 0,01$$

Sporcuların doping kullanmasındaki psikolojik sebepler nelerdir sorusuna verilen cevapların incelendiği tablo 12'ye göre; takım sporcuların %30,4'ü aşırı kazanma hırsı ile, %1,9'u heyecanı yatıştırmak için, %2,3'ü konsantre olmak için, %4,4'ü kaygıyı yok

etmek için ve %15,4'ü hepsi olarak cevap vermişlerdir. Bireysel spor ile uğraşan sporcuların ise %27'si aşırı kazanma hırsı ile, %2,1'i heyecanı yatıştırmak için, %1,8'i konsantrasyon için, %1,6'sı kaygıyı yok etmek için ve %13,1'i hepsi olarak cevap vermişlerdir. Takım sporu yapan sporcular ile bireysel spor yapan sporcuların ki-kare analizine göre vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,01$). Takım sporu yapan sporcular bireysel spor yapan sporculara göre vermiş oldukları cevaplar karşılaştırıldığında, takım sporu yapan sporcuların bireysel spor yapan sporculara oranla yüksek oranda aşırı kazanma hırsına bağlı olarak doping kullanımını sebepler arasında gördükleri tespit edilmiştir. Bu düşünceleri seçenekler arasında bulunan hepsi cevabı takip etmektedir.

Tablo 5. Doping kullandığı belirlenen sporcuya sizce ne yapılmalı? sorusuna verilen cevapların k-kare ve crosstab analizi sonuçları

Doping kullandığı belirlenen sporcuya sizce ne yapılmalı?	Grup		Toplam
	Takım Sporcu	Bireysel Spor	
Ömür boyu yarışmalardan menedilmeli	336	331	667
	21,1%	20,8%	41,8%
1-2 yıl yarışma cezası verilmeli	390	283	673
	24,5%	17,8%	42,2%
Sadece o anki yarışmadan uzaklaştırılmalı	143	110	253
	9,0%	6,9%	15,9%
Toplam	869	725	1594
	54,5%	45,5%	100,0%

$$\chi^2 = 9,422^a \quad p < 0,05$$

Doping kullandığı belirlenen sporcuya sizce ne yapılmalı sorusuna verilen cevaplara göre; takım sporcularının %21,1'i ömür boyu yarışmalardan menedilmeli, %24,5'i 1-2 yıl yarışmalardan men cezası verilmeli ve %9'u sadece o anki yarışmadan uzaklaştırılmalı şeklinde cevap vermişlerdir. Bireysel sporcular ile uğraşan sporcuların ise %20,8'i ömür boyu yarışmalardan menedilmeli, %17,8'i 1-2 yıl yarışmalardan menedilmeli ve %6,9'u sadece o anki yarışmadan uzaklaştırılmalı şeklinde cevap vermişlerdir. Takım sporu yapan sporcular ile bireysel spor yapan sporcuların k-kare analizine göre vermiş oldukları cevaplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Takım sporu yapan sporcular bireysel spor yapan sporculara göre vermiş oldukları cevaplar karşılaştırıldığında, takım sporu yapan sporcular vermiş oldukları cevaplar arasında yüksek oranda 1-2 yıl yarışma cezası verilmesi gerektiği düşüncesi tespit edilmiştir, bireysel spor yapan sporcularda ise ömür boyu yarışmalardan menedilmeli düşüncesini yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüzde, özellikle bir takım spor branşlarında doping kullanımının bir hayli yoğun olması ve konunun bazı milli sporcularımızla zaman zaman gündeme gelmesi gözleri bu alana çevirmiştir. Kuşkusuz doping kullanımı sporda ki önemli sorunlardan biridir. Peki bu sorunu çözmek için ne veya neler yapılmalıdır? Bizler konunun bir ayağını da antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri adaylarının oluşturduğunu düşünmekteyiz. İşte bu yüzden yapılması gereken ilk iş, bu kişilerin doping bilgi düzeylerini ve konuyla ilgili düşüncelerini belirleyip eğer herhangi bir eksiklikleri varsa neler yapılması gerektiğini ortaya koymaktır.

Çalışmamızda Tablo 2'ye göre çoğunluğu %63,2 erkek sporcular oluştururken, %36,8 oranında kadın sporcular oluşturmaktadır. Ayrıca bu yaş yüzdelerine bakarak söyleyebileceğimiz grup ise 20-25 yaş arası genç yetişkin olarak isimlendirdiğimiz jenerasyondur. Bu çoğunluğu 19 yaş ve altı genç grup takip etmektedir. 26 yaş ve üzerinde olan sporcuların yüzdeleri oranı %7,7 olarak bulunması bize yaşın ilerlemesiyle spor yapan bireylerin sayısında ciddi bir düşüş olduğu görülmektedir. Bu düşüncemizi Şirin (2001) yapmış olduğu çalışma ile desteklemektedir.

Çalışmamızın amacı doğrultusunda sporcuların doping bilgi düzeylerine elde edilen veriler ışığında büyük bir oranının doping konusunda yeterli bir bilgiye sahip olmadıkları, bilgiye sahip olduklarını düşünenlerin ise kulaktan kulağa iletişim yöntemi ile yayılmış bilgilerden ibaret olduğu görülmektedir.

Tablo 2'ye göre "Sizce sporcular genellikle hangi doping çeşidi kullanıyorlar" sorusuna takım sporcuları ile uğraşan sporcuların %17,5'i uyarıcılar ve %24,3'ü hiçbir fikrinin olmadığını belirtirken, yine aynı şekilde bireysel sporcular ile ilgilenen sporcuların %14,7'si uyarıcılar ve %14,7'si hiçbir fikrinin olmadığını belirtmiştir. Oysaki takım sporu yapan sporcuların en sık kullandıkları doping maddesinin anabolik ajanlar olduğu bilinmektedir. Bu bilgiyi ise Şirin (2001) yapmış olduğu çalışmada futbolcuların anabolik ajanları kullandığı yönüyle desteklemektedir. Burada belirttiğimiz maddeler ve içerisinde bulunan tüm maddeler insan vücudunu olumsuz yönde etkileyen ve bağımlılık yaratan maddelerdir. Bağımlılık konusunda doping kullanan sporcuların bağımlılık bilgilerinin daha fazla olduğu yönünde düşünülmektedir. Kırımoglu (2008) yapmış olduğu çalışmada bağımlılık yaratan maddeler konusunda bilgisi olan kişilerin daha çok bu maddeleri kullanan kişiler olduğunu belirtmiştir. Bu yönüyle çalışmamızı destekler niteliktedir.

Takım ve bireysel sporla uğraşan sporcuların doping kullanımı hakkındaki düşünceleri sorulduğunda tablo 1'e göre, takım sporcularının %26,9'u spor ahlakına aykırı olduğunu, %18,8'i kesinlikle kullanılmaması gerektiğini ağırlıklı olarak belirtmişlerdir. Bireysel spor ile uğraşan sporcular yine aynı şekilde %19,8 ile spor ahlakına aykırı olduğunu ve %14,1 ile kesinlikle kullanılmaması

gerektiğini belirtmişlerdir. Hem takım sporu yapan sporcuların hem de bireysel spor yapan sporcuların spor ahlakına aykırı olduklarını düşünmeleri sporda doping kullanımını önlemek adına bir şeyler yapılabileceğini göstermektedir.

Doping kullanılmasındaki psikolojik sebepler nelerdir sorusuna çalışmaya katılan sporcuların vermiş oldukları cevaplar ise takım sporcularının %30,4'ü aşırı kazanma hırsı ile, %1,9'u heyecanı yatıştırmak için, %2,3'ü konsantre olmak için, %4,4'ü kaygıyı yok etmek için ve %15,4'ü hepsi olarak cevap vermişlerdir. Bireysel spor ile uğraşan sporcuların ise %27'si aşırı kazanma hırsı ile, %2,1'i heyecanı yatıştırmak için, %1,8'i konsantre olmak için, %1,6'sı kaygıyı yok etmek için ve %13,1'i hepsi olarak cevap vermişlerdir. Hem takım sporcuları hem de bireysel sporcuların Aşırı kazanma hırsını ortak noktada bulduklarını görmekteyiz. Sargın (2007) yapmış olduğu çalışmada sporcuların vermiş oldukları cevaplar neticesinde psikolojik sebepler olarak aşırı kazanma hırsını %41,4 gösterilmektedir. Bu sonuçta çalışmamızı destekler niteliktedir.

Doping kullandığı belirlenen sporcuya sizce ne yapılmalı sorusuna verilen cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sporda doping kullanımı her geçen gün artmakta ve buna bağlı olarak verilen cezalarda ömür boyu müsabakalardan men olmaya kadar gitmektedir. Bu konuda en önemli görevin sporcularla birlikte kanun koyuculara iş düşmektedir. Özdemir ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada doping kullanımının atletlerde yüksek çıktığı görülmektedir. Bu konuda en önemli görevin sporcularla birlikte idarecilerde olduğu unutulmamalıdır.

Sporcuların genellikle hangi doping çeşidini kullandığı ile ilgili soruda takım sporları ile uğraşan sporcuların %17,5'i uyarıcılar, bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların %14,7'si uyarıcıları kullandıklarını belirtmişlerdir. Fakat sporcular arasında en çok kullanılan doping maddesi anabolik ajanlardır. Gençtürk ve ark (2009) yaptığı çalışmada, üst düzey performans için doping kullanılabilir mi sorusu için bizim çalışmamızı destekler nitelikte sporcuların %47,7'sinin kesinlikle katılmıyorum cevabını verdikleri görülmektedir. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların doping kullanımı hakkındaki düşüncelerine baktığımızda iki dalda da spor yapan bireylerin yarısından fazlasının doping kullanmanın spor ahlakına aykırı olduğunu belirtmişlerdir.

Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların devletin doping kullanılmaması hakkındaki etkili bir politikasının olup olmadığını hakkındaki düşüncelerine baktığımızda bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcular arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Yine Öztürk'ün (2009) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Dopingün sporcu sağlığı üzerine olan zararları bilinmektedir. Fakat sporcular başarılı olmak için dopingi sağlığını göz ardı etmeyi bile göze almış bulunmaktadır. Barkoukis ve ark. (2015) yaptığı çalışmada sporcuların kendilerini ispat etmek için doping kullanımına yöneldiği görülmektedir. Alpak (2008) yılında yaptığı çalışmada da "başarı ve para için dopingün sağlığa zararları göz ardı edilebilir mi" sorusuna verdikleri cevapta sporcuların, erkeklerde %62 si ve kadınlarda %86,7'si evet göz ardı edilebilir cevabını verdikleri görülmektedir. Sinan ve ark (2006) 100 erkek vücut geliştirme sporcusu üzerinde yaptığı çalışmada, "sonucunda öleceğinizi bilseniz de şampiyonluğu getirecek ilaç kullanır mıydınız?" sorusuna çalışmaya katılan sporcuların %11'inin evet cevabı verdikleri görülmektedir. Yine Eröz'ün (2007) tamamı üniversite mezunu milli sporcularda yaptığı çalışmada "dopingün zararlarına inanıyor musunuz?" sorusuna sporcuların %20,8'inin kesinlikle katılmıyorum şeklinde cevap verdikleri görülmektedir.

Bu sonuçlara göre; Sporcular için dopingün çok zararlı olduğu, dopingün bir ahlak sorunu olduğu gibi sözle ifade edilen yüzeysel bilgilerden çok, daha önce doping yapmış sporcuların şu an ki fiziki görünüşleri, toplum içinde yaşadıkları zorluklar, doping yüzünden kariyerlerindeki ani düşüşler vs. gibi görsel içerikli videoların izletilmesi uyarıcı madde kullanımını önleme konusunda daha etkili olacağı düşünülmektedir. Spor Bilimleri Fakültelerinde seçmeli olarak görülen doping dersinin kesinlikle zorunlu dersler arasına alınması gereklidir. Doping ve ergojenik yardım derslerinde hangi doping maddesinin hangi spor branşlarında fayda sağlayacağı gibi özendirici bilgilerden ziyade dopingün insan vücudunda ve psikolojisinde meydana getireceği zararlar konusu üzerinde daha çok durulmalıdır. Devletin doping konusunda izleyeceği net bir politikası olmalı; doping yaptığı belirlenen sporcuya kesinlikle kanat germemesi, daha ağır cezalar konulması vs. sporcu adayları, daha küçük yaşlarda ve özellikle spora ilk adım attığı bütün amatör kulüp ve kulüpler ilk önce doping ve zararları konusunda zorunlu bir eğitim almalıdır. Doping madde ve yöntemleriyle ilgili her türlü gelişmeler yakından takip edilip ilk önce spor bilimciler ve daha sonra bütün sporculara aktarılması sağlanmalıdır. Özellikle doping kullanımının daha yaygın olduğu (vücut geliştirme, halter vs) branşlarda daha sık denetime gidilmelidir. Tüm görsel ve yazılı basın araçlarında dopingün insan hayatına verdiği zararlar konusunda eğitici yayınlar yapılmalıdır. Özellikle yönetici ve antrenör konumundaki kişilere dopingün zararları konusunda seminerler verilmeli, sırf kendi kariyerleri için başkasının hayatını tehlikeye atmalarının hem ahlaki hem de insani değerlere sığmayacağı vurgulanmalıdır.

Kaynaklar

- Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi. II. Cilt. No:115. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Alpak, A., (2008). *Haltercilerin Doping ve Ergojenik Yardımcılar Hakkında Bilgi Düzeylerinin ve Doping Kullanım Sıklığının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Barkoukis, V., Lazarus, L., & Harris, P. R., (2015). The effects of self-affirmation manipulation on decision making about doping use in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.003>
- Cicero, T. J., & O'Connor, L. H. (1990). Abuse liability of anabolic steroids and their possible role in the abuse of alcohol, morphine, and other substances. *Anabolic steroid abuse*, 102, 1-28.
- Dah, C., Bogui, P., Yavo, J. C., Gourouza, I., Ouattara, S., & Keita, M. (2002). Doping practices and behaviours among Ivorian soccer players. *Cahiers d'études et de recherches francophones/Santé*, 12(3), 297-300.

- Demircan, K. (2012). Olimpiyat arenasında genetiği değiştirilmiş atletler (GDA) ve gen dopingi. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 45(536), 18-25.
- Eskiler, E., Ekici, S., Soyer, F., & Sari, I. (2016). The relationship between organizational culture and innovative work behavior for sports services in tourism enterprises. *Physical culture and sport. Studies and research*, 69(1), 53-64. <https://doi.org/10.1515/pcssr-2016-0007>
- Erkiner, K. (2004). *Hukuk boyutunda doping*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Eröz, F., (2007). *Milli Düzeyde, Atletizm, Güreş, Judo ve Halter Yapan Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Görüşlerinin ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ersoy, H., (1991). Sporcu Performansını Artırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26(2), 70.
- Gençtürk, G., Çolakoğlu, T., Demirel, M., (2009). *Elit Sporcularda Doping Bilgi Düzeyinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma (Güreş Örneği)*. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3(3), 213-221. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53576/713941>
- Kashkin, K. B., & Kleber, H. D. (1989). Hooked on hormones? An anabolic steroid addiction hypothesis. *Jama*, 262(22), 3166-3170.
- Kırımoglu, H. ve Ekenci, G., (2008). Beden Eğitimi ve Rehber Öğretmenleri ile Okul Yöneticilerinin Öğrencilerin Madde Kullanımı ve Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilgi, Görüş ve Önerileri (Ankara İli İlköğretim II. Kademe Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-61. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53631/715481>
- Lippi, G., Franchini, M., Guidi, C. G. (2008). Doping in Competition or Doping in Sport. *British Medical Bulletin*, 86(1), 95-107.
- Norris, J. A., & Warns, F. D. A. (1987). Steroids May Be Hazardous to Your Health,". *Schools Without Drugs: The Challenge*, US Department of Education, November 1987.
- Orhan, Ü. (2014). Considering personal rights in doping control procedure in terms of Turkish law Türk hukukunda doping kontrol işlemlerinin kişilik hakları açısından değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 1366-1381. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/3094>
- Özdemir, L., Nur, N., Bageivan, I., Bulut, O., Sümer, H., & Tezeren, G. (2005). Doping and performance enhancing drug use in athletes living in Sivas, mid-Anatolia: A brief report. *Journal of sports science & medicine*, 4(3), 248. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3887327/>
- Öztürk, G., E., (2009). *Türkiye'de Doping, Sporcuların Doping Bilgi Düzeylerinin Ölçülmesi (Hentbol Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Sargın, C. (2007). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin doping bilgi düzeyleri (Marmara, Ege ve İç Anadolu örneği)* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Sinan, M.F., Koşar, Ş.N., Demirel, A.H., (2006). *Vücut Geliştirme Sporcularının Doping ve Ergojenik Madde Kullanım Eğilimleri*. Muğla: 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı.
- Şirin, E. F. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, M., Pala, A., Biner, M., Göral, Ş. (2016). Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların doping hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. *International Refereed Journal of Orthopaedic Traumatology and Sports Medicine*, 6, 1-12.
- Yüceşir, İ. (2004). *Doping suçu: Doping, madde ve yöntemleri. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*. Atasü, T. (Ed.). İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.
- Zorba, E., Atalay, B., & Bayraktar, A. (2022). Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Süper Lig Müsabakalarına Katılan Sporcuların Doping ile İlgili Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 359-374.

Özel Eğitim Bağlamında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Eğitimi: Akademisyen Görüşleri

Training of Physical Education and Sports Teacher Candidates in the Context of Special Education: Opinions of Academicians

*Mehmet Çetin¹, Sevim Handan Yılmaz², Berk Hakan Yılmaz³

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Fatih Sultan Mehmet Fen Lisesi, Karabük Safranbolu, mehmet.cetin.78@hotmail.com, 0000-0001-9993-8055

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hyilmaz@bartin.edu.tr, 0000-0002-1032-5082

³ Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bhyilmaz@kastamonu.edu.tr, 0000-0001-6688-648X

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, akademisyenlerin özel eğitim bağlamında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yetiştirilmesine yönelik görüşlerini derinlemesine incelemektir. Nitel araştırma kapsamında yürütülen bu araştırma olgubilim (fenomenoloji) deseninde tasarlanmış olup özel eğitim bağlamında beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının lisans eğitim sürecine ilişkin akademisyenlerin algı ve deneyimlerine odaklanmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örneklemeden faydalanılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ile yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise içerik analizi yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmada akademisyen görüşleri neticesinde özel gereksinimli bireylerin tanımlanması, öğretmen adaylarının mezun olduklarında karşılaştıkları sorun ve zorlanmalar, özel eğitim kapsamında lisans eğitimi ve uygulamaları ve son olarak özel eğitim bağlamında lisans eğitimine ilişkin görüş ve önerilere ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Sonuç olarak akademisyenlerin özel eğitime dair teorik ve uygulamalı eğitimler yapılmasına rağmen öğretmen adaylarının uygulama noktasında gerek deneyim gerekse tesis, araç, gereç vb. nedenlerden dolayı sorunlar yaşayabileceklerini düşündükleri bu nedenle de buna yönelik ders sayılarının ve derse yönelik faaliyetlerin artırılmasını önerdikleri görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Özel eğitim, Öğretmen yetiştirme, Beden eğitimi ve spor, Öğretmen adayı, Akademisyen görüşleri

ABSTRACT

The aim of this study is to deeply investigate the opinions of academicians on the training of physical education and sports teachers within the context of special education. This qualitative research is designed using a phenomenological approach and focuses on the perceptions and experiences of academicians regarding the undergraduate education process of physical education and sports teacher candidates in the context of special education. Criterion sampling, a purposeful sampling method, was used to determine the study group. Data were collected using a personal information form created by the researchers, which includes demographic information of the participants, and a semi-structured interview form. Content analysis was employed for data analysis. Based on the opinions of academicians, the study findings include the definition of individuals with special needs, the issues and challenges that teacher candidates may face upon graduation, undergraduate education and practices within the context of special education, and finally, views and suggestions regarding undergraduate education in the context of special education. As a result, it is seen that academicians think that although theoretical and practical training is provided on special education, teacher candidates may experience problems in practice due to reasons such as experience, facilities, tools, equipment, etc., and therefore they recommend increasing the number of lessons and activities related to the lesson.

Keywords: Special education, Teacher training, Physical education and sport, Teacher candidate, Academic opinions

Citation: Çetin, M., Yılmaz, S.H., & Yılmaz, B.H. (2024). Özel Eğitim Bağlamında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Eğitimi: Akademisyen Görüşleri, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 351-362.

Gönderme Tarihi/Received Date:
13.08.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.09.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1532733>

**Corresponding author:
mehmet.cetin.78@hotmail.com

GİRİŞ

Günümüzde eğitim kurumları, özel gereksinimli öğrencilere yönelik daha yüksek beklentiler ve öğretmenlerin daha fazla sorumluluk almasını gerektiren kapsayıcı eğitim modellerine odaklanmaktadır (Fotne & Barton-Arwood, 2017). Özel gereksinimli bireylerin öğretmenleri, normal gelişim gösteren bireylerin öğretmenlerine göre nispeten daha zor, daha yoğun ve daha zorlu şartlar altında çalışmaktadırlar (Lavian, 2015). Özel eğitim öğretmenlerinin yetiştirilmesi gerek akademik hazırlık olarak gerekse maliyet ve zaman açısından bazı zorlukları beraberinde getirmektedir (Stempfen & Loeb, 2002). Dolayısıyla nitelikli öğretmenler yetiştirmek ve bu öğretmenleri idame ettirebilmek günümüzde güçleşmektedir. Savolainen'a (2009) göre öğretmen yetiştirme programları, öğretmen adaylarını ve kapsayıcı eğitim uygulamalarına yönelik desteklerini belirlemede oldukça önemli bir role sahiptir. Özel gereksinimli öğrenciler için uygun eğitimsel müdahalelerin gerçekleştirilebilmesinde, özel eğitim öğretmenlerine oldukça önemli bir görev düşmektedir (Kurt & Kurtoğlu-Erden, 2024).

Türkiye'de spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yükseköğretim kurumlarının derslere ilişkin bolognalar incelendiğinde özel eğitime ilişkin zorunlu ders sayılarının az olduğu bilinmektedir. Dünya genelinde özel gereksinimli bireylere yönelik artan ilgi ve tutum, son zamanlarda Türkiye'de de gittikçe artmaktadır. Özellikle Salamanca Bildirisi'nin oluşturulması ile birlikte dünyada birçok ülke tarafından kapsayıcı eğitim sistemlerini idame ettirebilmek için yasa ve mevzuatlar çıkartılmıştır (Ainscow, Slee & Best, 2019; Hernández-Torrano, Somerton & Helmer, 2020). Bu ülkelerden biri de kuşkusuz Türkiye'dir. 2018 yılında yayınlanan Resmî Gazete' de yer alan Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği madde 5/b' ye göre; "Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin ilgi, istek, yeterlilik ve yetenekleri doğrultusunda özel eğitim hizmetlerinden yararlandırılması" amaçlanmaktadır (Resmî Gazete, 2018). Nitekim bilinmektedir ki eğitim temel bir insan hakkıdır (UNESCO, 2000).

Bu hususta eğitim sisteminin önem arz eden amaçlarından biri de hak temelinde bir yaklaşım benimseyerek bütün çocukların gelişim süreçlerinde karşılaştıkları olası problemlere çözüm üretmek ve ihtiyaç duyulan alanlarda eğitim hizmeti sunmaktır (Nalbant & Izgar, 2018). Bu noktada ise öğretmenlerin, öğrencilerin öğrenme, motivasyonları ve başarı süreçlerinde rolleri bulunmaktadır (Buddin & Zamarro, 2009). Özel eğitim öğretmenlerinin, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal

yönlere topluma katılımlarında sağladığı katkı ne kadar önemliyse beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin de bu alanda kritik bir rol üstlendiği bilinmektedir (İlhan, 2010). Gerekli destek sağlanmadığı takdirde özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımları sınırlanabilmektedir (Block, 2007). Nitekim beden eğitimi ve spor bağlamında özel gereksinimli bireylerin çeşitli konularda desteğe ihtiyaç duydukları bilinmektedir (Çil, Yılmaz & İlhan, 2023; Yılmaz, Yılmaz & Erer, 2024). Özel gereksinimli bireylerin, eğitim süreçlerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemi dikkate alındığında (Fakazlı, İlhan & Yarayan, 2021) bireylerin yakın çevreleri başta olmak üzere özellikle bu bireyler ile çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine bu noktada kritik roller düşmektedir.

Öğretmenlerin öğrencilerin özel gereksinimlerine yönelik bakış açıları öğrencilerin kendi gereksinimlerini algılama biçimlerini şekillendirmektedir. Bu sebeple, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tıbbi modelin göz ardı ettiği özel gereksinimli öğrenciler için uygun dersler tasarlamaları gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, özel gereksinimli öğrencileri beden eğitimi ve spor derslerine entegre etmenin yollarını bulmak ve onları sosyal model çerçevesinde desteklemek önem arz etmektedir (Haegele & Hodge, 2016; Nanayakkara, 2022). Literatürden elde edilen bilgilerden yola çıkarak bir beden eğitimi ve spor öğretmenin özel gereksinimli birey için ne kadar önemli olduğunu anlayabilmekteyiz. Bu anlayışa göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yetiştirilmesi sürecinde akademisyen görüş ve tutumlarının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Gerçekleştirilen bu araştırmada ise akademisyenlerin özel eğitim bağlamında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yetiştirilmesine yönelik görüşleri nitel araştırma yöntemlerine uygun şekilde değerlendirilmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Nitel araştırma kapsamında yürütülen bu araştırma olgubilim (fenomenoloji) deseninde tasarlanmıştır. Olgubilim deseni farkında olunan ve yaşam içinde karşılaşılan fakat tam anlamıyla kavranamayan olguların derinlemesine araştırılmasında elverişli araştırma ortamı sağlar (Yıldırım & Şimşek, 2021). Araştırmada bu yöntemden faydalanılmasının gerekçesi, beden eğitimi öğretmen adaylarının lisans eğitimleri sürecinde özel gereksinimli bireylerin eğitimi konusundaki yeterlikleri olgusuna yönelik bizzat öğretmen adaylarının lisans eğitimleri sürecinde başat etkiye sahip ve sürecin en etkili gözlemcileri olmaları bakımından akademisyen görüşlerini derinlemesine incelemektir.

Çalışma Grubu: Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örneklemeden faydalanılmıştır. Ölçüt örneklemede ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilir veya önceden hazırlanmış ölçüt listesi de kullanılabilir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Dolayısı ile bu araştırmada amacı doğrultusunda akademisyenler ile ilgili olarak farklı hizmet süresi, farklı üniversitelerde çalışıyor olma, farklı yaşlarda olma ve spor bilimleri fakültelerinde özel eğitim ile ilgili dersleri okutma gibi ölçütler araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Buna göre örneklem, Türkiye geneli spor bilimleri fakültelerinde en az 3 yıl özel eğitim bağlamındaki dersleri okutan farklı unvan ve yaş düzeylerindeki 12 akademisyenden oluşmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Verilerin Elde Edilmesi: "Olgubilim araştırmalarında başlıca veri toplama aracı görüşmedir" (Yıldırım & Şimşek, 2021). Genellikle nitel araştırmalarda kullanılan ve araştırmacı tarafından hazırlanan bununla birlikte araştırmacı ve yanıtlayıcının sorular üzerinde düzenleme ve düzeltme yapabildiği teknik yarı yapılandırılmış görüşme tekniği olarak ifade edilmektedir (Sönmez & Alacapınar, 2018). Bu tekniğin daha detaylı bilgi edindirmesi ve katılımcının kendisini ifadesine katkı sunması bakımından da katkıları bulunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Bu bakımdan araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ile araştırmanın sorularına yer verilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formuna ilişkin süreçte ilk olarak alan yazın taraması ile taslak form oluşturulmuş sorusunda 3 alan uzmanının taslağa ilişkin değerlendirme, düzeltmelerin yapılması aşamaları gerçekleştirilmiştir. Taslağa son hali verildikten sonra pilot görüşme amacıyla 3 akademisyen ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu sayede formun sınanması ve son düzeltmelerin gerçekleştirilmesi ve formun veri toplama amacıyla kullanıma hazır hale getirilmesi aşamaları gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması Araştırmada öncelikle üniversitelerin internet sayfalarından spor bilimleri fakültelerinin iletişim bilgilerine ulaşılmış olup spor bilimleri fakültelerinde özel eğitim ile ilgili dersleri okutan akademisyen bilgisine ulaşılmıştır. Ölçüt ve gönüllük hususları göz önünde bulundurularak farklı üniversitelerden 12 akademisyen çalışma grubuna dahil edilmiştir. Katılımcıların çok farklı illerde olması nedeniyle zoom ve Microsoft teams aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Görüşme öncesinde katılımcılara araştırmaya ilişkin bilgilendirmeler yapılması yoluyla güven ortamı sağlanmıştır. Görüşmeler katılımcıların bilgi ve izni dâhilinde sesli kayıt ortamında kayıt altına alınmıştır. Ayrıca katılımcıların uygun zaman dilimlerine göre randevu planlaması yapılmış bu sayede görüşmelerin verimliliğini arttırmak amaçlanmıştır. Görüşmeler ortalama 40 dakika civarında sürmüştür. Ayrıca detaylı bilgi almak amacıyla bazı akademisyenler ile birden fazla görüşme yoluna gidilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırmada veri analizi olarak içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi insan davranışlarının dolaylı yollarla belirlenmesine olanak sağlamanın yanı sıra sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan önemli analiz teknikleri arasındadır (Büyüköztürk vd., 2018). Ayrıca araştırmacılar bu analiz tekniği sayesinde metin grupları içinden belirli kelime, kavramları belirleme bu kavram ve kelimelerin ilişkilerini ortaya koyma ve analiz etme yoluyla metinlere ilişkin çıkarımlarda bulunurlar (Büyüköztürk vd., 2018). Olgubilim araştırmalarında yaşantı ve anlamların ortaya çıkarılması ile yapılan içerik analizinde verinin kavramsallaştırılması, olguyu tanımlamak amacıyla temalara ulaşılması amaçlanmaktadır. Ayrıca sonuçların sunulmasında betimsel bir anlatıma başvurulurken, doğrudan alıntılara da sıklıkla yer verilir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu araştırma kapsamında akademisyenlerin görüşme formunda yer alan sorulara verdikleri yanıtlar öncelikle metne aktarılmıştır. Akademisyenlerin kimlik bilgilerinin gizliliği göz önünde bulundurulması amacı ile metne aktarılan görüşme formlarına her bir akademisyen için görüşme

sirasına göre adlandırma (A1, A2, A3, A12) yapılmıştır. Her bir form araştırmacılar tarafından ayrı ayrı okunmuştur. Araştırma sorularına yönelik temalar belirlenmiş olup devamında akademisyen görüşlerine ilişkin benzer ve farklı kavramlar gruplandırılarak tema, alt tema ve kodlar oluşturulmuştur. Bununla birlikte katılımcıların ifadelerinden önem arz eden ve farklılık gösteren bazı doğrudan alıntılara araştırmada yer verilmiştir.

Geçerlik Güvenirlik: Araştırmada geçerlik için inandırıcılık ve aktarılabirlik, güvenilirlik için ise tutarlık gibi yollar izlenmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2016). İnanırıcılık için katılımcıların teyidine başvurulmuştur. Bu amaçla veriler yazına aktarıldıktan sonra rastgele seçilen 3 katılımcı ile “teyit görüşmesi” yapıldı. Aktarılabirlik bakımından ise katılımcı görüşlerine dayanan doğrudan alıntılara yer verilmesi yoluyla betimlemelerden faydalanılmıştır. Araştırmada tutarlılık ilkesi için görüşme metinleri ve kodlamalar çalışmanın araştırmacıları ile 2 alan uzmanı tarafından tekrar okunmuştur. Sonrasında ise 3 alan uzmanı tarafından “görüş birliği” ve “görüş ayrılığı” bulunan kodlamalar tespit edilmiştir. Bu kodlamaların tartışması ve düzenlemeleri yapıldıktan sonra verilerin analizi işlemi sonuçlandırılmıştır. Araştırmada güvenilirlik hesaplaması için Miles & Huberman’ın (1994) formülü [Uzlaşma yüzdesi (Güvenirlik) = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) X 100] kullanılmıştır. Huberman (1994)’a göre uzlaşma yüzdesinin %70’ten fazla olması önerilmektedir.

Bu araştırmada kodlayıcılar arasındaki uzlaşma yüzdesi %92 bulunmuştur. Bu sonuç araştırmannın istenilen güvenilirlik düzeyinde olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın Etiği: Araştırmanın yapılabilmesi için Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulundan (Tarih: 8.06.2023, 7/11 toplantı ve karar sayılı) onay alınarak bu çalışmanın yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Sıra	Katılımcı	Cinsiyet	Unvan	Yaş	Çalışma Yılı	Ders Verme Yılı
1.	A1	Erkek	Doçent	36	9	4
2.	A2	Erkek	Profesör Doktor	47	22	22
3.	A3	Kadın	Doktor Öğretim Üyesi	33	3	3
4.	A4	Kadın	Öğretim Görevlisi	30	4	3
5.	A5	Kadın	Doçent Doktor	44	9	9
6.	A6	Kadın	Öğretim Görevlisi	30	3	3
7.	A7	Erkek	Doktor Öğretim Üyesi	59	29	20
8.	A8	Erkek	Doçent Doktor	36	13	4
9.	A9	Erkek	Doktor Öğretim Üyesi	29	6	4
10.	A10	Erkek	Doktor Öğretim Üyesi	44	5	5
11.	A11	Erkek	Öğretim Görevlisi	28	3	3
12.	A12	Erkek	Doktor Öğretim Üyesi	35	13	3

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde akademisyen görüşlerinin analizi neticesinde edinilen bulgular, temalar altında sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 2. Özel gereksinimli birey tanımlaması

Tema	Kod	Katılımcı	f
Özel gereksinimli bireyin tanımı	Gelişimsel farklılık gösteren	A1, A2, A3, A6, A7, A10, A12	7
	Başkasına ihtiyaç duyan, destek eğitimi alan	A4, A5, A10, A11, A12	5
	Yaşam kalitesinde geri kalan	A2, A8, A9	3
	Toplam		15

Tablo 2’de görüldüğü gibi özel gereksinimli birey tanımlanması başlıklı tabloda akademisyen görüşleri neticesinde “Özel gereksinimli bireyin tanımı” temasına ve bununla ilgili olarak 3 farklı kodlamaya ulaşılmıştır. Bu bağlamda akademisyenler özel gereksinimli bireyleri sırasıyla akranlarına göre gelişimsel farklılık gösteren, başkasına ihtiyaç duyan, destek eğitimi alan ve son olarak yaşam kalitesinde geri kalan şeklinde tanımlamışlardır. Bununla ilgili olarak dikkat çeken bazı akademisyen görüşleri şunlardır.

...Gelişim özellikleri itibarıyla toplumda norm grup olarak adlandırdığımız çeşitli yaşlarda kendi akranları seviyesinde performans gösteremeyen çeşitli fiziksel, duygusal, sosyal ve sağlık açısından yetersizlikleri olabilen ve bundan dolayı da eğitim, sosyal haklar gibi günlük yaşam kalitesi bağlamında akranlarını geriden takip eden bireylere kısaca özel gereksinimli bireyler denir. (A2-Gelişimsel farklılık gösteren-Yaşam kalitesinde geri kalan)

...Normal gelişim gösteren bireylerden farklı olarak zihinsel, görme, işitsel, bedensel, dil ve konuşma bozukluğu olan, öğrenme güçlüğü çeken, otistik ya da üstün zekalı ve günümüzde daha birçok farklılığı olan bireyleri özel gereksinimi olan bireyler olarak ifade edebiliriz. (A6-Gelişimsel farklılık gösteren)

...Kendi ihtiyaçları bakımından kendi kendine yetemeyip başkalarına da ihtiyaç duyan, desteklenmesi gereken kişilere özel gereksinimli birey deniyor. Benim açımdan özel gereksinim de işte bu tür ihtiyaçların var olması diyebiliriz. (A4-Başkasına ihtiyaç duyan, destek eğitimi alan)

...Yaşamsal faaliyetlerini sürdürürken bedensel, zihinsel, görme, işitme veya kronik bir rahatsızlık sebepli yaşam kalitesinde dezavantajlı olan kimselerdir. (A9-Yaşam kalitesinde geri kalan)

Tablo 3. Öğretmen adaylarının mezun olduklarında karşılaşılabilecek zorlanmalar

Tema	Kod	Katılımcı	f
Mezunların karşılaşılabilecek sorun ve zorluklar	İletişim becerilerinde yetersizlik	A2, A3, A4, A6, A7, A10, A11, A12	8
	Sınıf yönetiminde yetersizlik	A2, A4, A5, A6, A7, A8, A11, A12	8
	Dersi planlama ve tasarlamada yetersizlik	A2, A4, A5, A6, A8, A10, A11	7
	Okul yönetimi ve bürokratik engeller	A2, A3, A8, A10, A11, A12	6
	Uygulama, deneyimde yetersizlik	A1, A4, A5, A6, A7, A10	6
	Özel alan bilgisi yetersizliği	A2, A3, A5, A6, A8, A9	6
	Tesis, donanım ve malzemede yetersizlik	A2, A3, A5, A8, A10	5
	Kaçınma, korku, endişe ve motivasyonda eksiklik	A1, A8, A9	3
	Rehberlik etme, yönlendirmede yetersizlik	A2, A5,	2
	Toplam		51

Tablo 3'te görüldüğü gibi akademisyenlerin görüşleri neticesinde öğretmen adaylarının mezun olduklarında karşılaşılabilecek zorlanmalar başlığı altında "Mezunların karşılaşılabilecek sorun ve zorluklar" teması yer almaktadır. Akademisyenler öğretmen adaylarının mezun olduklarında özel eğitim bağlamında çoğunlukla iletişim becerileri, sınıf yönetimi, ders planlama ve tasarlama hususlarında yetersizlik yaşayacaklarını ifade etmektedirler. Ayrıca adayların okul yönetimiyle ve bürokratik açıdan çeşitli engeller yaşayabilecekleri, uygulama, deneyim, özel alan bilgisi bakımından yetersiz oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Son olarak ise bazı akademisyenler öğretmen adaylarının tesis, donanım ve malzeme gibi lojistik kaynaklara ulaşmada sorun yaşayabileceklerini, özel gereksinimli bireylere yönelik rehberlik ve yönlendirme yapmakta yetersiz kalabileceklerini ve bu eğitim öğretim sürecinde kaçınma, korku, endişe ve motivasyonda eksiklik sorunları yaşadıklarını veya yaşayabileceklerini ifade etmektedirler. Bu temaya ilişkin dikkat çeken bazı akademisyen görüşleri şunlardır.

...Aslında daha öncesinde hiç özel gereksinimli bireylerle herhangi diyaloga girmedikleri için herhangi bir iletişimde bulunmadıkları için nasıl davranacaklarını bilmiyorlar. (A4-İletişim becerilerinde yetersizlik)

...Genellikle öğretmenlerde var olan bir kaçıştan bahsedebiliriz. Yani özel eğitimde, kaynaştırma eğitiminde, kapsayıcı eğitimde aslında şaşı bakışın arkasında yatan bazı gerçekler var. Bunlardan bir tanesi turnak içinde ifade etmek isterim problem çıkaran, davranış sorunları olan ya da eğitim rutinini, sınıf atmosferini etkileyebilecek çocukları sınıflarında istemiyorlar. (A2-Sınıf yönetimi)

...Ders işleniş sürecinde en başta zaten plan yapması geliyor biliyorsunuz. Bu planları yani BEP yapabilecek yeterliğe sahip mezun oluyorlar mı, ya da bunu öğrenciye uygun hazırlayabilirler mi ve bunun uygulanması noktasında da gerçekten yaptıkları planları hani plan olsun diye mi yapıyorlar yoksa gerçekten uygulayabiliyor mu? (A5-Dersi planlama ve tasarlamada yetersizlik)

...Özel gereksinimlerle ilgili birçok çalışma kapsamında okul yöneticileri risk almak istemiyor ve onları ikna etmek oldukça zor. Ayrıca okul yöneticilerinde sürekli bir kaygı var ve yapılan etkinliklerde şikâyet olur, sıkıntı yaşarsınız diye öğretmenin gözetiminde yapılan çalışmaları bile önemsemiyor, desteklemiyorlar. Öğretmen adayları bu açıdan zorlanacaklardır. (A3-Okul yönetimi ve bürokratik engeller)

...Öğrencilerimizden mezun olduklarında şöyle bir geri dönüş alıyoruz. Gerçekler kitaplardaki, makalelerdeki gibi değilmiş. Birçok teorik bilgiyi biz yeterince veriyoruz. Hatta dünyanın en iyi sitelerinden, en iyi kaynaklarından da verebiliriz ama bizim öğretmen adaylarımız ne zaman özellikle bu bireylerle birebir uygulama yaptıklarında, deneyimlediklerinde o zaman aslında birçok şeyi daha da net bir şekilde öğrendiklerini gözlemledim. (A10-Uygulama, deneyimde yetersizlik)

...Özel eğitimle ilgili algı ve yeterlilik anlamında donanımlı olmalı. Bir kere bu mesleki sorumluluğun farkında olmalı. Buna dair gerekli bilgi ve donanımı sağlamalı. Branş öğretmen adaylarının özellikle bireyselleşmiş eğitim programı anlamında kendini geliştirmiş olması gerekiyor. (A6-Özel Alan bilgisi yetersizliği)

...Materyalin, malzemenin eksikliği zaten hepimizin bildiği sorunlar. Bu sorunları yaşayabilirler. (A5-Tesis, donanım ve malzemede yetersizlik)

...Sağlıklı bireyler salona geliyorsa herhangi bir problem yoktur ya da o tesisten yararlanabiliyorlarsa da problem yoktur. Ama bu durum engelli konusunda duyarsız kalınması gelenekselleşen bir kalıp olup bunun değiştirilmesinde problem yaşayabilirler. Yine çocuklarla ilgili işte materyal bulma noktasına sıkıntı yaşayabilirler. (A10-Tesis, donanım ve malzemede yetersizlik)

...Öğretmen adaylarının özel gereksinimli bireyleri tanıyamama durumları onların bu bireylerle karşılaştıklarında tedirginlik, korku duygularını yaşamalarına ve özel gereksinimli bireylerden kaçınma davranışını da beraberinde getirebilir. (A9-Kaçınma, korku, endişe ve motivasyonda eksiklik)

...Çocuğun sosyalleşmesi ile ilgili olarak bir eğitmen rehberlik etmek zorundadır. Mutlaka rehberlik görevi de olmak zorundadır. Bu çocukların spora yönlendirilmesi veya fiziksel aktivite bağlamında çeşitli işte yüzme olabilir, ne bileyim ben daha böyle bireysel masa tenisi, badminton gibi bireysel sporlar olabilir, bunlara yönlendirilmesi, okul takımlarında yer almaları olabilir. Bu noktada beden eğitimi öğretmenin doğru rehber olması, yönlendirmesi gerektiğini düşünüyorum. Ailelerin bilinçlendirilmesi çok önemlidir. Ailelerin de mutlaka bir destek sistemine ihtiyacı var. Çocuğun okul dışı ortamlarda işte belki bir spora yönlendirilmesi, belki bir sanata yönlendirilmesi gelecek kaygısının da önüne geçilmesi için mutlaka bu çocuklara özel bir rehberlik yapılması gerekiyor ve bu da biz öğretmenlere de düşüyor. (A5-Rehberlik etme, yönlendirmede yetersizlik)

Tablo 4. Özel eğitim kapsamında akademisyenlerin lisans eğitimi ve uygulamaları

Tema	Alt tema	Kod	Katılımcı	f
Özel eğitim kapsamında lisans eğitimi ve uygulamaları	Teorik	Engellilik türleri	A1, A2, A3, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12	11
		Kavramlar ve tanımlamalar	A2, A3, A4, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12	10
		Engelliliğin tarihçesi	A1, A2, A3, A7, A8, A10, A11, A12	8
		Bireyselleştirilmiş eğitim planları	A2, A3, A8, A9, A10, A12	6
		Engelli spor branşları, oyunları	A1, A2, A5, A7, A9	5
		Özel eğitim mevzuat bilgisi	A2, A3, A4, A8	4
		Özel eğitime özgü beden eğitimi	A2, A3, A5, A8	4
		Özel eğitimin amaçları	A2, A4, A8, A11	4
		Dünyada özel eğitim uygulamaları	A2, A3	2
	Güvenlik önlemleri	A2	1	
	Toplam		55	
	Uygulama	Kaynaştırma ve uyarlama uygulamaları	A1, A2, A3, A5, A7, A9, A10, A12	8
		Empati kurma etkinlikleri	A1, A3, A5, A7, A9, A12	6
		Gönüllü çalışma, staj vb. uygulamalar	A2, A3, A4, A5, A7, A10	6
		Farkındalık uygulamaları	A2, A3, A5, A8, A11, A12	6
		Belirli gün ve haftalara yönelik etkinlikler	A1, A3, A10, A11	4
		Paydaşlar ile protokol yapılması	A2, A5, A8, A10	4
		Proje çalışmaları yapılması	A3, A6, A8, A11	4
		Platform oluşturma	A5	1
Toplam			39	
Genel Toplam		94		

Tablo 4'te ise akademisyen görüşlerinden elde edilen bulgular neticesinde "Özel eğitim kapsamında lisans eğitimi ve uygulamaları" temasına ulaşılmış olup bu tema "teorik" ve "uygulama" olmak üzere 2 başlık altında ele alınmıştır. "Teorik" başlığı altında akademisyenlerin özel eğitim bağlamındaki öğretmen adaylarına yönelik lisans eğitiminde çoğunlukla engellilik türleri, bununla ilgili kavram ve tanımlamalar, engelliliğin tarihçesi, bireyselleştirilmiş eğitim planları (BEP), engelli spor branşları, oyunları ve özel eğitim kapsamındaki mevzuat bilgisine yer verdikleri saptanmıştır. Ayrıca bazı akademisyen görüşleri arasında özel eğitime özgü beden eğitimi, özel eğitimin amaçları, dünyadaki uygulama örnekleri ve özel eğitim ve kaynaştırma eğitimi esnasında alınması gerekli tedbir ve güvenlik önlemleri de yer almaktadır. Bu alt temaya ilişkin bazı akademisyen görüşleri şunlardır.

...Biz öğretmen adaylarına teorik anlamda tüm engel gruplarının tamamına ait teorik olarak çok güzel çalışmalardan örnekler veriyoruz. (A1-Engellilik türleri)

...Hani özetleyecek olursak daha doğrusu genelde teorik kısmına deniyorsunuz işte engellilik nedir, engelli türleri, engelliliğe neden olan sebepler ya da işte tarihsel gelişimi gibi konulara, paralimpik oyunlarına falan değiniyoruz. (A8-Engellilik türleri-Kavramlar ve tanımlar-Engelliliğin tarihçesi)

...Öğretmenlerin neler yapabileceğine dair ders sunumlarınız var ve tabii özel eğitimlerle ilişkilendiriyor yani özel eğitim mevzuatı temelinde bilgilendirmelere değiniyoruz. (A2-Özel eğitim mevzuatı bilgisi)

...Ben kendi adıma bir kere derslerde mutlaka engel türleri, bu türlerin kendi içindeki sınıflandırma dereceleri, hangi sınıflandırmaya ayrılıyor, bunların ayrı ayrı özellikleri nelerdir. Özellikle uyarlanmış beden eğitimine özgü özel öğretim yöntemleri tekniklerini ayrıca anlatıyorum. Bakın bu beden eğitiminde kullandığımız özel öğretim yöntem tekniklerinden ayrı kullandığımız özel öğretim yöntemleri teknikler anlatılıyor. (A5-Engellilik türleri- Özel eğitime özgü beden eğitimi)

...Özel gereksinimli öğrenciler için müfredat kapsamında 2 adet zorunlu ders bulunmaktadır. Ek olarak bazı seçmeli dersler de bulunmaktadır. Bu dersler genelde anlamda özel eğitimin tanımı, tarihçesi, özel eğitimin amaçlarından bahsediyoruz. (A11-Kavramlar ve tanımlar-Engelliliğin tarihçesi-Özel eğitimin amaçları)

... Ayrıca engelli spor branşlarına (Golbol, ampute futbol, oturarak voleybol vb.) dair zaman zaman bilgiler vererek öğrencilerle branş çalışmaları da yapıyorum. (A9-Engelli spor branşları, oyunları)

...Özel eğitimde kaynaştırma entegrasyon dediğimiz olayın sınıflandırılması... Dünyada özel eğitim uygulamaları ve bireysel beden eğitimi programları (BE planı) şu anda çok gündemde çünkü özellikle kaynaştırma öğrencilerine yönelik beden eğitimi öğretmenleri

bireysel programlar hazırlamak durumundadır. Bunu bütünleştirmek zorundalar bu nedenle bunları derslerde vermekteyiz. (A3-Engellilik türleri-BE Planı-Dünyada özel eğitim uygulamaları)

... Özellikle öğretmen adayları için özel eğitim ve kaynaştırma eğitiminde karşılaşılabilecekleri durumlara istinaden beden eğitimi ve spor dersinin önemini vurgulayarak bu çocuklarla ilgili alınması gerekli tedbirleri, güvenlik önlemlerini nasıl alacağımız ayrıca beden eğitimi ve spor derslerini nasıl uyarlayabileceğimiz gibi bilgilendirmelere değiniyoruz. (A2-Güvenlik önlemleri)

“Özel eğitim kapsamında lisans eğitimi ve uygulamaları” teması kapsamında “uygulama” başlığı altında ise daha çok uygulanma sırasına göre kaynaştırma ve uyarlama uygulamaları, öğretmen adaylarında empati oluşturmaya yönelik etkinlikler, gönüllü çalışma, staj vb. uygulamalar, farkındalık uygulamaları, belirli gün ve haftalara yönelik etkinlikler (örneğin engelliler, sakatlar haftası vb.) ve farklı özel veya resmi kamu kurum kuruluşları paydaşlığında protokoller yapılması gibi uygulamalara akademisyenler tarafından yer verildiği saptanmıştır. Bazı akademisyenlerin öğretmen adaylarına yönelik lisans eğitim müfredatında özel eğitime özgü ayrı bir staj uygulamasına yer verilmemesine rağmen adayların tecrübe ve deneyimlerini artırmak amacı ile gönüllü olarak staj uygulaması ve diğer gönüllülük faaliyetlerini gerçekleştirmeleri dikkat çeken bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu alt temanın devamında akademisyenlerin öğretmen adaylarına yönelik özel gereksinimli bireyler kapsamındaki proje çalışmaları ve akademisyenlerin kendi aralarında bilgi deneyim ve iyi örnekleri paylaşma amaçlı özel eğitim bağlamında bir platform oluşturdukları bulgularına ulaşılmıştır. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan akademisyen görüşlerinden bazıları şunlardır:

...Özel gereksinimi olan öğrenciler eskiden beden eğitimi derslerinde hep raporlu oluyordu ve derslerde, uygulamalarda muaf tutuluyordu. Ama sonradan bununla ilgili değişikliklerle birlikte şu anda özel gereksinimi olan öğrenciler de beden eğitiminin uygulamalarına katılıyor. Bundan dolayı öğretmen adayları gerek kaynaştırma sınıflarında gerekse diğer uygulamalarda yer alıyorlar. Ben de eğitim programlarımda özellikle kaynaştırmaya yönelik eğitimi ön planda tutmaya başladım. (A3-Kaynaştırma ve uyarlama uygulamaları)

...Kendi okulundan örnek verecek olursam engelliler haftasında biz üniversitemizde ve ilimizdeki çeşitli özel eğitim kurumlarında veya rehabilitasyon merkezinde bulunan çocukları kendi üniversitemize davet edip işte basketbol müsabakaları, bocce, dart ya da onların yapabileceği fiziki yapılarının elverişli olabileceği ve bizim de bunların o engel gruplarına göre gerçekleştirebileceğimiz (altyapımızla hangi aktiviteleri gerçekleştirebileceksek) biz onlara böyle bir kaynaştırma etkinliklerini yapmaya çalışıyoruz. (A1-Kaynaştırma ve uyarlama uygulamaları-Belirli gün ve haftalara yönelik etkinlikler)

... Saha uygulamalarının yanı sıra öğrencilerimle empati istasyonları yapmaktayım. (A9-Empati kurma etkinlikleri)

...Görme engelli bir vatandaşın günlük hayatında karşılaşılabileceği sorunlar ve çözümlerine değinen bir video ile dersimi sonlandırıyorum. Buradaki amaç öğretmen adayı öğrencilerimin hem sınıflarında bu tarz bir öğrenci olması durumunda neyi nasıl yapmaları gerektiğini öğrenmelerinin yanı sıra toplumun belli bir kesimini oluşturan engelli bireyler hakkında büyük bir farkındalık yaratmak şeklinde özetlenebilir. (A12-Farkındalık uygulamaları)

...Öğrencilerimizi özel gereksinimli öğrencilerin olduğu kurum ve kuruluşlara götürüyorum. Staj gibi aslında staj olmasa da ders kapsamında mutlaka oraya götürerek orada da yine çocuklarla birlikte aktivite yapmalarını sağlıyorum. (A10-Gönüllü çalışma, staj vb. uygulamalar)

...Biz bir tane özel eğitim okulu ile protokol gibi bir şey yaptık. Spor salonumuza bu kurumun öğrencilerini getirip staj gibi bir uygulama yaptık öğretmen adaylarımızla. (A8-Gönüllü çalışma, staj vb. uygulamalar-Paydaşlar ile protokol yapılması)

...Çeşitli sivil toplum örgütleriyle üniversitemizin yapmış olduğu protokoller kapsamında öğrencilerimizi biz bu çocuklarla bir araya getiriyoruz. Yani işte gönüllülük adı altında... (A2-Gönüllü çalışma, staj vb. uygulamalar-Paydaşlar ile protokol yapılması)

...Dersler dışında farkındalık artırmaya yönelik etkinlikler ve araştırma projeleri gerçekleştirilmektedir. Örneğin 3 Aralık gününde bir etkinlik düzenleyip öğrencilerin farkındalık düzeylerini artırmak hedeflenmektedir. (A11-Farkındalık uygulamaları-Belirli gün ve haftalara yönelik etkinlikler-Proje çalışmaları yapılması)

...Türkiye’de bu alanla ilgili çalışan hocaların sayısı zaten çok azdır. Bizim çeşitli gruplarımız ve platformlarımız var her sene bu alanla ilgili çalıştaylar yapıyoruz. (A5-Platform oluşturma)

Tablo 5. Özel eğitim bağlamında akademisyenlerin lisans eğitimine ilişkin diğer görüş ve önerileri

Tema	Alt tema	Kod	Katılımcı	f
Özel eğitim bağlamında Lisans eğitimine ilişkin görüş ve öneriler	Program ve ders içeriğine ilişkin	Ders sayısı ve süresi artırılmalı	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A9, A11, A12	9
		Dersler uygulamalı olmalı (drama vb.)	A3, A4, A5, A7, A8, A10, A11, A12	8
		Dersler zorunlu hale getirilmeli	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A10	7
		Staj uygulaması olmalı	A2, A3, A6, A7, A8, A11, A12	7
		Program ihtiyaç temelli güncellenmeli	A2, A5, A6	3
		Engelliler için bölüm açılmalı, kontenjan artırılmalı	A7, A8	2
		Program için öğretmen görüşleri alınmalı	A6	1
		Toplam		37

Tablo 5. (Devam) Özel eğitim bağlamında akademisyenlerin lisans eğitimine ilişkin diğer görüş ve önerileri

Tema	Alt tema	Kod	Katılımcı	f	
Özel eğitim bağlamında Lisans eğitime ilişkin görüş ve öneriler	Öğretmen adaylarına ilişkin	Bilgi okuryazarlığı becerileri geliştirmeli	A1, A8, A9, A10, A11	5	
		Alana özgü birey yetiştirilmeli	A4, A5, A7, A10	4	
		Mesleki sorumluluğun farkında olmalı	A1, A2, A3, A6	4	
		Kurs seminer vb. katılmalı	A1, A3, A8	3	
		Formasyon eğitime tabi olanlar da bu eğitimleri almalı	A2, A5, A6	3	
		Atamada özel şart getirilmeli	A6, A8	2	
	Toplam				21
	Çevresel faktörlere ilişkin	Toplumsal farkındalık ve bilinçlendirme sağlanmalı	A1, A2, A4, A5, A7, A12	6	
		Fiziki koşullar iyileştirilmeli	A3, A8, A12	3	
		Çalıştaylar, eğitimler vb. düzenlemeli	A3, A6	2	
		Paydaşlar ile iş birliği yapılmalı	A10	1	
	Toplam				12
Akademisyene ilişkin	Yeterlikleri artırılmalı	A3, A4, A5, A7, A12	5		
	Alan uzmanı sayısı artırılmalı	A2, A4, A5, A7	4		
	Toplam			9	
Genel toplam				79	

Son olarak tablo 5'te akademisyen görüşlerinin analizi neticesinde "Özel eğitim bağlamında lisans eğitime ilişkin görüş ve öneriler" teması ve bununla ilgili olarak "Program ve ders içeriğine ilişkin", "Öğretmen adaylarına ilişkin", "Çevresel faktörlere ilişkin" ve son olarak "Akademisyenlere ilişkin" alt temalara ve kodlamalara yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Program ve ders içeriğine ilişkin alt tema kapsamında beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programında özel eğitim bağlamındaki ders sayısı ve süresilerinin artırılması ve zorunlu hale getirilmesi, derslerin ve içeriklerin daha çok uygulamalı olması, özel eğitim bağlamında staj uygulamalarına yer verilmesi gerektiği ve programların ihtiyaçlara ve akademisyenlerin, sahadaki beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine göre güncellenmesi gerektiği bulgularına ulaşılmıştır. Bununla birlikte araştırmanın bu alt temasında spor bilimleri fakültelerinde bu bireylere ayrılan kontenjanlarının artırılması ve engellilerde beden eğitimi ve spor eğitimi bölümlerinin açılmasına ilişkin önerilere rastlanmıştır. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan akademisyen görüşlerinden bazıları şunlardır:

...Eğitim sistemimizin de ciddi anlamda revizyona ihtiyacı var. Özel eğitim derslerinin sayısının artırılması gerektiğine inanıyorum. Sadece bizim beden eğitim programlarında değil sınıf öğretmenliği programlarında da bütün yüksek öğretim kurumu dahilindeki programların hepsinde muhakkak özel eğitimle ilgili derslerin artırılması gerektiğini inanıyorum. (A3-Ders sayısı ve süresi artırılmalı)

...Hem beden eğitimi ve spor yüksek okulundaki hem de spor bilimleri fakültelerindeki hocalarımızla görüşüyorum öğretmenlik bölümü özelinde konuşuyorum onlar da hatta daha çok yakınıyorlar. Hani kesinlikle özel gereksinimli bireyler için ve kaynaştırma eğitimi için programda yer alan ders sayısı yeterli değil. (A6-Ders sayısı ve süresi artırılmalı)

...Okul müfredatındaki derslerin çok da yeterli olduğunu düşünmüyorum. Nasıl ki öğretmenlik uygulaması dersleri ile öğrenciler staj eğitimine tabii oluyorlar bu ders için de en az 1 dönemlik benzer bir şey yapılması gerekir. Tabii bunun gerçekleşmesi en azından şu an için mümkün görünmüyor. Saha tecrübesi şart. Ben kendi öğrencilerim adına bir şeyler yapmak için çaba sarf ediyorum. Diğer meslektaşlarımın da aynı hassasiyetle yaklaştıklarını en azından yaklaşımları gerektiğini düşünüyorum. Hiçbir şey kâğıtta yazıldığı gibi olmuyor, uygulama bambaşka... (A12-Ders sayısı ve süresi artırılmalı-Staj uygulaması olmalı)

...Özel eğitim dersini kapsayan uygulamayla ilgili hiçbir şey yok. Çünkü daha çok teorik bir ders ama uyarlanmış beden eğitimi spor aslında uygulamalı da bir ders olması gereken bir derstir. Kredisi çok düşük olduğu için hani derse giren hoca ne kadar uygulama yapmak isterse istesin daha temel bilgileri vermeden uygulamaya geçmek çok doğru değil. O yüzden çok fazla yetişmiyor. (A4-Ders sayısı ve süresi artırılmalı-Dersler uygulamalı olmalı).

...Bizim sorunumuz şu uygulama eksikliğidir. Öğrencimiz bunu hayal edemiyor, bu empatiyi kuramıyor kafasında. Aslında mevcut olan bilgiyi, öğrendiği bilgiyi sahada deneyimleme ya da sahada kullanma konusunda zorluklar yaşıyor. Tüm ortamlarında bu canlandırma, rol oynama aslında dramının teknikleridir. Bunları yani canlandırma ya da rol oynama tekniklerini mutlaka kullanmak zorundayız. (A5-Dersler uygulamalı olmalı)

...Kesinlikle her bölümde bunun zorunlu hale getirilmesini düşünüyorum. Yani zorunlu ders olarak yer almalı. Bu ders hassas, ciddi önemli bir ders ve seçmeli olarak verilecek bir ders olmamalı. (A10-Dersler zorunlu hale getirilmeli)

...Staj uygulamalarında en azından 2 haftanın özel gereksinimli bireylere yönelik uygulamalara ayrılması gerektiğini düşünüyorum. (A11-Staj uygulaması olmalı)

...Eğitimin ihtiyaçları var toplumun ihtiyaçları var ve bu ihtiyaçların neler olduğunu hissedip buna dair tedbirleri almıyoruz. Tırnak içinde, üzerine basarak söylüyorum bu zorunlu, kesin kati sonuçları olarak şekilde eğer bu tedbirleri almazsanız o zaman kişinin

isteğine kalıyor. Bazıları unutuluyor işte o zaman insanın aklına gelmiyor Bence en önemli eksen bu... Makas giderek de büyüyor büyüyor toplumsal olarak yani bakın şöyle 15 yıllık 10 yıllık süreç içinde nereye gidiyoruz eğitim programları buna göre yapılır. Bu açıdan süreç ihtiyaçlara göre planlı programlı ve zorunlu bir eğitime sürüklüyor. (A2-Dersler zorunlu hale getirilmeli- Program ihtiyaç temelli güncellenmeli)

...Spor bilimleri fakültelerinde de engelli bölümlerin açılması gerekiyor. Onun da kendi içerisinde belki de bölümlere ayrılması gerekiyor. Görme engelliler, işitme engelliler, bedensel engelliler ve zihinsel engeller anabilim dallarına ayrılması gerekiyor. (A7-Engelliler için bölüm açılmalı, kontenjan artırılmalı)

...Lisans eğitimi müfredatı belirlenirken özellikle özel eğitim babında sahadaki öğretmenlerin görüşleri alınmalı. (A6-Program için öğretmen görüşleri alınmalı)

Öğretmen adaylarına ilişkin alt temada adayların bilgi okuryazarlığı ve özel eğitim bağlamındaki alan bilgisi becerilerini geliştirmeleri, mesleki açıdan sorumluluklarının farkında olmaları gerektiği yönündeki akademisyen görüşlerine ulaşılmıştır. Ayrıca özel eğitim kurumlarına atamada öğretmen adayları açısından özel şartlar getirilmesi, adayların özel eğitim ile ilgili çeşitli kurs, seminer vb. katılmaları, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü dışında faklı bölüm öğrencilerinin de beden eğitimi öğretmen olarak atanabilmelerine imkân veren formasyon eğitimi uygulamasında da özel eğitim içerikli eğitim ve uygulamalara yer verilmesi gerektiği yönündeki görüş ve öneriler elde edilmiştir. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan akademisyen görüşlerinden bazıları şunlardır:

...Bu işe duyarlı olması, hani derse gelmek için geçmek için değil ciddi ciddi bununla ilgili bilgileri araştırıp kendini geliştirmesi, öğrenmeye açık olması ya da işte Halk Eğitim merkezi gibi benzeri alanlarda bu buna yönelik varsa kurslar açıp orada kendilerini deneyimlemesi, geliştirmesi gerek. (A1-Bilgi okuryazarlığı becerileri geliştirmeli- Kurs seminer vb. katılmalı)

...Öğretmenlik olduğunda en zoru en zoru ... O çocuklara nasıl davranacak, evet engelliye en iyi işaretinden yapman (işitme engelliler için işaret dili) gerekiyor. Onun eğitimini almaları lazım, yani biz daha işin başlangıcında bilen değiliz. (A7-Alana özgü birey yetiştirilmeli)

...Özellikle beden eğitimi ve spor alanındaki yetişmiş insanın eksikliği (özel eğitim bağlamında) ve bu alana ihtiyacın çok olduğunu görüyoruz yani bu kadar önemli bir alanın bence tüm spor bilimleri fakültesinde zorunlu bir şekilde verilmesi gerektiğini düşünüyorum. (A10-Alana özgü birey yetiştirilmeli)

...Tüm öğretmen adaylarının özel gereksinimli öğrencilerin eğitiminde sahip olacak sorumluluğun farkında olmalı yani mesleki sorumluluğu da edinmiş kazanmış olmalıdır. (A6-Mesleki sorumluluğun farkında olmalı)

...Buraya atanacaklarda ya da tayin isteyeceklerde ekstra bir şart ya da ekstra bir özellik olarak mesela işitme dilini biliyor olması şartı gibi şartlar getirilmelidir. (A6-Atamada özel şart getirilmeli)

...Aslında bu kurumlarda çalışacak öğretmenlerin kaynaştırma, özellikle özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin bu alanda bir yüksek lisans şart koysak ya da bu alanda bir seminere gitme şartı koymalıyız. Bu sefer de herhalde öğretmen bulamayız diye o şartı da koyamıyorlar. O kurumlar hepten öğretmensiz kalır. Ama konması gerekiyor. (A8-Atamada özel şart getirilmeli)

...Spor bilimleri fakülteleri veya beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğretmenlik dışındaki bölümler için de formasyon uygulaması getirilerek bu bölüm mezunlarının da öğretmen olarak atanabilmesine imkânı verildi. Öğretmenlik hakkını elde eden için sistemde buna yönelik bir iyileştirme ya da önlem alınması gerekir. Formasyon programına da özel eğitim ile ilgili derslerin konulması yeterli olmayabilir. Dolayısı öğretmenlik bölümü dışındaki bölümler içinde detaylı bir özel eğitim kapsamında ayrıca bir uzun süreli eğitim verilmelidir. (A5-Formasyon eğitime tabi olanlar da bu eğitimleri almalı)

Çevresel faktörlere ilişkin alt temada özel gereksinimli bireyler ve eğitimine ilişkin olarak toplumsal farkındalık ve bilinçlendirme sağlanmalı, fiziki koşullar (malzeme, tesis, ulaşım vb.) iyileştirilmeli, çalıştay, eğitim, seminer vb. organizasyonlar düzenlenmeli, paydaşlar ile iş birliği yapılmalı yönünde akademisyen görüş ve önerilerine ulaşılmıştır. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan akademisyen görüşlerinden bazıları şunlardır:

...Toplumun belli bir kesimini oluşturan engelli bireyler hakkında büyük bir farkındalık yaratmak şeklinde özetlenebilir... Her şeyden evvel özel gereksinimli çocukların ailelerinin eğitimi ve bilinçlenmesi adına çalışmaların artırılması bu bireyleri topluma kazandırılma basamağında toplumsal farkındalık ve bilinçlendirme çok büyük öneme sahip... İhtiyaçlarına cevap verecek, eğitim kalitesini arttıracak, geliştirecek bir şey olması lazım yani bütünlük içinde olması lazım ve bunun bu bireyler için uygun hale getirilmesi gerekir. (A12-Toplumsal farkındalık ve bilinçlendirme sağlanmalı)

...Mesela biz hep çocukları okulların fiziksel imkanlarına göre ayarlamaya çalışıyoruz. Ama çocukların özel gereksinimlerine yönelik bu maalesef yapılmıyor. Bizim bulunduğumuz yer ile çocukların gittiği özel eğitim okulu arası 40 km. uzaklıktadır. Yani buradan bir çocuğun oraya kadar gidip gelmesinden tutun da okulun fiziki şartlarının çocuğa uygun olmamasından tutun ama başka seçenek olmadığı için gidiyor. Bununla ilgili ciddi anlamda da yapılanma ihtiyacı var... Öğretmen her gün öğrenciyi tekerlekli sandalyeden alıp sınıfa taşımak zorunda kalıyor. Alt yapının bu bireylere göre ayarlanması gerekmektedir. ...Fiziki imkanlarının daha da geliştirilmesi yönünde olumlu bir adım atılmalıdır. (A3-Fiziki koşullar malzeme, tesis, ulaşım vb. iyileştirilmeli)

...Beden eğitimi programlarında özellikle Milli Eğitim Bakanlığının müfredatlarında da bununla ilgili çalıştaylar yapılması gerektiğine inanıyorum. Yani beden eğitimi öğretmeni adaylarının sadece lisans eğitiminde aldıkları derslerle değil aynı zamanda bu alanlarla ilgili muhakkak eğitim ve seminer uygulamalarına tabi tutulmaları, materyal kullanımıyla ilgili, öğrencileri tanımayla ilgili muhakkak eğitimlere tabi tutulmaları gerektiğine inanıyorum. (A3-Çalıştaylar, eğitimler vb. düzenlemeli)

...Mutlaka özel eğitim kurumlarıyla, milli eğitimle, özel eğitim uygulama okullarıyla, rehabilitasyon merkezleriyle, engellilere yönelik sivil toplum kuruluşlarıyla ve üniversitelerin ilgili bölümleriyle mutlaka iş birliği içerisinde olunması, projeler ve protokoller yapılması gerektiğini düşünüyorum. (A10-Paydaşlar ile iş birliği yapılmalı)

Son olarak akademisyenlere ilişkin alt temada ise akademisyen yeterliklerinin ve alan uzmanı sayısının artırılması ile ilgili görüş ve önerilere ulaşılmıştır. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan akademisyen görüşlerinden bazıları şunlardır:

...Yani maalesef bizim eğitimcilerimizi de eğitmemiz lazım. Bu anlamda akademisyenlerimize de çok görev düşüyor. Onların da böyle sizin gibi tecrübe edinmiş ya da tecrübe edinmiş kişilerin yanında biraz olsun o akademisyenlerin de yetişmesi lazım. İşte dersime gider maaşımı alırım diye bakmadım. Bir nebze olsun iyi insan yetiştirebilir miyiz, onun derdinde oldum. (A7-Yeterlikleri artırılmalı)

...Çalışacak hoca yok. Fakültede dersi kim verir. En yakın kim? Hadi ben veririm diyene veriliyor. Özel eğitim bağlamında akademisyen seçilmiyor. Bir tane futbolcu var bir tane daha alınıyor ama öbür tarafta hiç özel eğitim alanından akademisyenimiz yok maalesef... (A5-Alan uzmanı sayısı artırılmalı)

...Bu alanda yetişmiş akademisyen zorluğu da yaşıyoruz... Bu iş için insan kaynağımız akademisyen kaynağımız var mı diye soruyorsanız maalesef çok az. (A2-Alan uzmanı sayısı artırılmalı)

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada akademisyenlerin özel eğitim bağlamında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yetiştirilmesine yönelik görüşleri nitel araştırma yöntemlerine uygun şekilde değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda akademisyenlerin görüşlerinin analizi neticesinde elde edilen bulgular temalar altında sunulmuş ve yorumlanmıştır. Araştırmada “özel gereksinimli bireyin tanımı” temasında üç farklı kodlamaya ulaşılmıştır. Bu bağlamda akademisyenlerin özel gereksinimli bireyin tanımına dair akranlarına göre gelişimsel farklılık gösteren, desteklemesi gereken ve son olarak yaşam kalitesi açısından geri kalan şekilde tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Bu kapsamda A9 özel gereksinimli bireyin tanımına dair görüşlerini; “Yaşamsal faaliyetlerini sürdürürken bedensel zihinsel, görme, işitme veya kronik bir rahatsızlık sebebiyle yaşam kalitesinde dezavantajlı olan kişiler” olarak ifade ederken, A4 “Kendi ihtiyaçları bakımından kendi kendine yetemeyip başkalarına da ihtiyaç duyan, desteklenmesi gereken kişilere özel gereksinimli birey deniyor. Benim açımdan özel gereksinim de işte bu tür ihtiyaçların var olması diyebiliriz” şeklinde ifade etmektedir. Haegele & Hodge (2016)’ nin yapmış oldukları araştırmada katılımcıların engellilik kavramını vücut yapı ve fonksiyonlarındaki bozukluk, eksiklik, farklılık veya anormallik olarak tanımladıkları görülmektedir.

Akademisyenlerin görüşleri doğrultusunda “öğretmen adaylarının mezun olduklarında karşılaşacağı zorlanmalar” başlığı altında “Mezunların karşılaşacağı sorun ve zorluklar” temasının yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların öğretmen adaylarının mezun olmaları durumunda özel eğitim noktasında daha çok iletişim becerilerinde yetersizlik, sınıf yönetimi, ders planlama ve tasarlama konularında yetersizlik, bunun yanı sıra adayların okul yönetimi ile bürokratik açıdan da farklı engeller ile karşılaşabilecekleri, uygulama, deneyim ve özel alan bilgisi hususunda yetersizlik, akademisyen adaylarının özel gereksinimli bireye rehberlik etmek, yönlendirmek, yetersiz hissetmek, motivasyonu sağlayamamak gibi sorunlar ile karşı karşıya kaldıkları ve kalabileceklerini düşündükleri belirlenmiştir. Bu kapsamda A10 zorluklara dair görüşlerini; “Öğrencilerimizden mezun olduklarında şöyle bir geri dönüş alıyoruz. Gerçekler kitaplardaki, makalelerdeki gibi değilmiş. Birçok teorik bilgiyi biz yeterince veriyoruz. Hatta dünyanın en iyi sitelerinden, en iyi kaynaklarından da verebiliriz ama bizim öğretmen adaylarımız ne zaman özellikle bu bireylerle birebir uygulama yaptıklarında, deneyimlediklerinde o zaman aslında birçok şeyi daha da net bir şekilde öğrendiklerini gözlemledim” şeklinde ifade ederken, A2 ise “genellikle “öğretmenlerde var olan bir kaçıştan bahsedebiliriz. Yani özel eğitimde, kaynaştırma eğitiminde, kapsayıcı eğitiminde aslında şaşı bakışın arkasında yatan bazı gerçekler var. Bunlardan bir tanesi sınıfta turnak içerisinde ifade etmek isterim problem çıkaran davranış sorunları olan ya da eğitim rutinini, sınıf atmosferini etkileyebilecek çocukları sınıflarında istemiyorlar” şeklinde dile getirmiştir. Nitekim Sarıkaya & Börekçi (2016)’ nin yapmış oldukları araştırmanın bulguları katılımcıların verdiği cevapları destekler niteliktedir. Araştırma kapsamında özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin karşılaştıkları sorunlar arasında; öğretmenlerin alt yapı yetersizliği, sınıf yönetimi sorunları, öğretim programı sorunlarının yer aldığı görülmektedir. Hillel & Rivka (2014) da benzer şekilde yapmış oldukları araştırma sonucunda özel gereksinimli öğrenciler ile çalışan öğretmenlerin normal gereksinimli öğrencileri olan öğretmenlere göre daha fazla zorlandıklarını, özel gereksinimli öğrencilerin daha talepkâr olduklarını, zaman zaman mesleki açıdan kendilerini yetersiz hissettiklerini, okulda öğrendikleri kavramsal bilgilerin uygulama noktasında yetersiz kalabildiğini, öğretmen öğrenci iletişimi noktasında sorun yaşadıklarını belirlemiştir. Bu bağlamda Hillel & Rivka (2014) özel gereksinimli öğrenciler ile çalışacak olan öğretmen adaylarının mesleki olarak daha özel becerilere sahip olması ve mesleki anlamda daha donanımlı olmaları gerektiğini ileri sürmektedir.

“Özel eğitim kapsamında akademisyenlerin lisans eğitimi ve uygulamaları” temasında ise akademisyen görüşlerinden elde edilen bulgular neticesinde “teorik” ve “uygulama” olmak üzere iki başlık belirlenmiştir. “Teorik” başlığı altında akademisyenlerin özel eğitim bağlamındaki öğretmen adaylarına yönelik lisans eğitimi sürecinde çoğunlukla engellik türleri, bununla ilgili kavram ve tanımlamalar, engelliliğin tarihçesi, BEP, engelli spor branşları, oyunları ve özel eğitim kapsamındaki mevzuat bilgisi, dünyada özel eğitim uygulamaları, özel eğitim amaçları, özel eğitime özgü beden eğitimi, konulara yer verdikleri saptanmıştır. Bu alt temaya dair; A2 “öğretmenlerin neler yapabileceğine dair ders sunularınız var ve tabii özel eğitimlerle ilişkilendiriyor yani özel eğitim mevzuatı temelinde bilgilendirmelere değiniyoruz”, A5 “ben kendi adıma bir kere derslerde mutlaka engel türleri, bu türlerin kendi

çindeki sınıflandırma dereceleri, hangi sınıflandırmaya ayrılıyor, bunların ayrı ayrı özellikleri nelerdir. Özellikle uyarlanmış beden eğitime özgü özel öğretim yöntemleri tekniklerini ayrıca anlatıyorum. Bakın bu beden eğitiminde kullandığımız özel öğretim yöntem tekniklerinden ayrı kullandığımız özel öğretim yöntemleri teknikler anlatılıyor” şeklinde düşüncelerini dile getirmiştir. “Özel eğitim kapsamında lisans eğitimi ve uygulamaları” teması kapsamında “uygulama” başlığı altında ise daha çok uygulanma sırasına göre kaynaştırma ve uyarlama uygulamaları, öğretmen adaylarında empati oluşturmaya yönelik etkinlikler, gönüllülük ve gönüllü staj uygulamaları, farkındalık uygulamaları, belirli gün ve haftalara yönelik etkinlikler (örneğin engelliler, sakatlar haftası vb.), farklı özel veya resmi kamu kurum kuruluşları paydaşlığında protokoller yapılması, proje çalışmalarının yapılması ve proje çalışmaları yapılması gibi uygulamalara yer verdikleri saptanmıştır. Bu alt temaya dair; A3 “özel gereksinimi olan öğrenciler eskiden beden eğitimi derslerinde hep raporlu oluyordu ve derslerde, uygulamalarda muaf tutuluyordu. Ama sonradan bununla ilgili değişikliklerle birlikte şu anda özel gereksinimi olan öğrenciler de beden eğitiminin uygulamalarına katılıyor. Bundan dolayı öğretmen adayları gerek kaynaştırma sınıflarında gerekse diğer uygulamalarda yer alıyorlar. Benim eğitim programlarımda da özellikle kaynaşturmaya yönelik eğitimi ön planda tutmaya başladım”, A11 “dersler dışında farkındalık artırmaya yönelik etkinlikler ve araştırma projeleri gerçekleştirilmektedir. Örneğin 3 Aralık gününde bir etkinlik düzenleyip öğrencilerin farkındalık düzeylerini artırmak hedeflenmektedir” şeklinde düşüncelerini ifade etmektedir. Da Fonte & Barton-Arwood (2017) yapmış oldukları araştırmada benzer bir biçimde okullarda bugün yüksek beklentiler ve artan öğretmen sorumlulukları doğrultusunda özel gereksinimli bireyler için geniş kapsamlı ve kapsayıcı eğitim modellerine ve uygulamalarına odaklandıklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda Da Fonte & Barton-Arwood (2017) öğretmen yetiştirme programlarında muhakkak potansiyel engelleri en aza indirmeye dair stratejilerin, iş birliğinin ve çoklu çalışma disiplininin olması gerektiğini vurgulamıştır. Buddin & Zamarro (2009) ise yapmış oldukları araştırma kapsamında öğretmenin kalitesini ve bu bağlamda öğretmenin yetiştirilmesinin önemini vurgulamış bir öğretmenin tüm sınıfı ve toplumu etkileyebileceğini dile getirmiştir.

Akademisyenlerin görüşleri doğrultusunda “Özel eğitim bağlamında lisans eğitime ilişkin görüş ve öneriler” başlığı kapsamında “Program ve ders içeriğine ilişkin”, “Öğretmen adaylarına ilişkin”, “Çevresel faktörlere ilişkin” ve “Akademisyenlere ilişkin” alt temalara yer verilmiştir. Program ve ders içeriğine ilişkin görüş ve öneriler kapsamında, ders sayısı ve süresi artırılmalı, dersler uygulamalı olmalı, dersler zorunlu hale getirilmeli, staj uygulaması olmalı, program ihtiyaç temelli güncellenmeli, engelliler için bölüm açılmalı bulgularına, öğretmen adaylarına ilişkin görüş ve öneriler kapsamında bilgi okuryazarlığı, alana özgü birey yetiştirilmeli, mesleki sorumluluğun farkında olmalı, kurs ve seminer vb. katılmalı, formasyon eğitime tabi olanlar da bu eğitimleri almalı, atamada özel şart getirilmeli bulgularına, öğretmen adayına ilişkin görüş ve öneriler kapsamında, bilgi okuryazarlığı becerileri geliştirmeli, alana özgü birey yetiştirilmeli, mesleki sorumluluğun farkında olmalı, kurs seminer vb. katılmalı, formasyon eğitime tabi olanlar da bu eğitimleri almalı, atamada özel şart getirilmeli bulgularına, çevresel faktörlere ilişkin görüş ve öneriler kapsamında, toplumsal farkındalık ve bilinçlendirme sağlanmalı, fiziki koşullar iyileştirilmeli, çalıştaylar, eğitimler vb. düzenlenmeli, paydaşlar ile işbirliği yapmalı, akademisyene ilişkin görüş ve öneriler kapsamında, yeterlikleri artırılmalı, alan uzmanı sayısı artırılmalı bulgularına ulaşılmıştır. Nanayakkara (2022) yapmış olduğu araştırmada özel gereksinimli bireylerle güçlü bir iletişim kurabilmek için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitiminin geniş kapsamlı olması gerektiğini bunların yanı sıra eğitim programların da ihtiyaca göre her yıl büyük revizyonların yapılması gerektiğini ve hizmet içi eğitim programlarının sürekli devam etmesi gerektiğini ifade etmiştir. Hizmet içi eğitim programlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrenciler ile çalışma süreçlerini kolaylaştırabileceğini öne sürmüştür. Hodge & Jansma (2000) yapmış olduğu araştırmada engelli bireylerin eğitimi ile ilgilenecek öğretmen adaylarının planlama, uygulama, formasyon vb. eğitimlere tabi tutulması gerektiğini bunun engelli bireylere yönelik tutumu pozitif etkileyebileceğini ileri sürmüştür. Bu kapsamda A3 “Eğitim sistemimizin de ciddi anlamda revizyona ihtiyacı var. Özel eğitim derslerinin sayısının artırılması gerektiğine inanıyorum. Sadece bizim beden eğitim programlarında değil sınıf öğretmenliği programlarında da bütün yüksek öğretim kurumu dahilindeki programların hepsinde muhakkak özel eğitimle ilgili derslerin artırılması gerektiğine inanıyorum”, A4 “özel eğitim dersini kapsayan uygulamayla ilgili hiçbir şey yok. Çünkü daha çok teorik bir ders ama uyarlanmış beden eğitimi spor alanında uygulamalı da bir ders olması gereken bir derstir. Kredisi çok düşük olduğu için hani derse giren hoca ne kadar uygulama yapmak isterse istesin daha temel bilgileri vermeden uygulamaya geçmek çok doğru değil. O yüzden çok fazla yetişmiyor”, A8 “aslında bu kurumlarda çalışacak öğretmenlerin kaynaştırma, özellikle özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin bu alanda bir yüksek lisans şart koysak ya da bu alanda bir seminere gitme şartı koymalıyız. Bu sefer de herhalde öğretmen bulamayız diye o şarttı da koyamıyorlar. O kurumlar hepten öğretmensiz kalır ama konması gerekiyor”, A7 “Yani maalesef bizim eğitimcilerimizi de eğitmemiz lazım. Bu anlamda akademisyenlerimize de çok görev düşüyor. Onların da böyle sizin gibi tecrübe edinmiş ya da tecrübe edinmiş kişilerin yanında biraz olsun o akademisyenlerin de yetişmesi lazım. İşte dersime gider maşımı alırım diye bakmadım. Bir nebze olsun iyi insan yetiştirebilir miyiz, onun derdinde oldum, A10 “mutlaka özel eğitim kurumlarıyla, milli eğitimle, özel eğitim uygulama okullarıyla, rehabilitasyon merkezleriyle, engellilere yönelik sivil toplum kuruluşlarıyla ve üniversitelerin ilgili bölümleriyle mutlaka iş birliği içerisinde olunması, projeler ve protokoller yapılması gerektiğini düşünüyorum” şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak akademisyenlerin öğretmen adaylarının mezun olduktan sonra iletişim becerileri, sınıf yönetimi, okul yönetimi ve bürokrasi, uygulamada güçlük, alan bilgisi yetersizliği, tesis ve donanım yetersizliği, korku ve motivasyon kaybı ve rehberlik etmede yetersizlik gibi sorunlar ile karşılaşabileceklerini düşündükleri, özel eğitim konusunda teorik ve uygulama olmak üzere iki tür eğitim verdiklerini teorik eğitimler kapsamında engellilik türleri, engelliliğin tarihçesi, tanım ve kavramlar, engelli bireylere yönelik spor branşları, özel eğitimin amacı ve önemi, özel eğitim mevzuat bilgisi, özel eğitimde gerekli güvenlik önemleri

vb. konulara yer verdikleri, uygulamalı eğitimler kapsamında ise uyarlama uygulamaları, empati kurma teknikleri, gönüllü çalışmalar, farkındalık uygulamaları, proje çalışmaları gibi uygulamalara yer verdikleri belirlenmiştir. Bunların yanı sıra akademisyenlerin özel eğitim bağlamında program ve ders içeriğine ilişkin; ders sayısının artması, derslerin uygulamalı olması, zorunlu hale getirilmesi, staj uygulamalarının yapılması gibi görüş ve önerilerinin, öğretmen adaylarına ilişkin; atamada özel şartlar getirilmesi gerektiği, kurs ve seminerlere katılma zorunluluğu, mesleki donanımın artırılması gibi önerilerinin olduğu, çevresel faktörlere ilişkin; toplumsal farkındalık ve bilinçlendirme çalışmalarının artması, fiziki koşulların iyileştirilmesi, çalıştay ve eğitim programlarının düzenlenmesi, paydaşlar ile işbirliğinin yapılması gibi görüşlerinin olduğu, akademisyenlere dair ise yeterliliklerinin ve uzman sayılarının artırılmasına yönelik görüşlerinin olduğu belirlenmiştir. Akademisyenlerin görüşleri doğrultusunda öğretmen adaylarının özel eğitim noktasında program ve ders içeriğine ilişkin, öğretmen adaylarının eğitimine ilişkin, çevresel faktörlere ilişkin iyileştirme ve geliştirme çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ainscow, M., Slee, R., & Best, M. (2019). Editorial: the Salamanca Statement: 25 years on. *International Journal of Inclusive Education*, 23(7–8), 671–676. <https://doi.org/10.1080/13603116.2019.1622800>
- Block M. E. (2007) *A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education*. Baltimore, London, Sydney, P. Brookes
- Buddin, R., & Zamorro, G. (2009). Teacher qualifications and student achievement in urban elementary schools. *Journal of Urban Economics*, 66(2), 103–115. <https://doi.org/10.1016/j.jue.2009.05.001>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı.). Pegem.
- Çil, H., Yılmaz, B. H., & İlhan, E. L. (2023). Bedensel engelli sporcu perspektifinden: Sporda özel gereksinimli bireyler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(100. Yıl Özel Sayısı), 141-152. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1316435>
- Da Fonte, M. A., & Barton-Arwood, S. M. (2017). Collaboration of general and special education teachers: perspectives and strategies. *Intervention in School and Clinic*, 53(2), 99-106. <https://doi.org/10.1177/1053451217693370>
- Fakazlı, A. E., İlhan, L., & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireyler ile çalışma değişkeni bakımından spor eğitimlerinde empatik eğitim. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 235-246.
- Haegele, J. A., & Hodge, S. (2016). Disability discourse: Overview and critiques of the medical and social models. *Quest*, 68(2), 193–206. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1143849>
- Hernández-Torrano, D., Somerton, M., & Helmer, J. (2020). Mapping research on inclusive education since Salamanca Statement: a bibliometric review of the literature over 25 years. *International Journal of Inclusive Education*, 26(9), 893–912. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1747555>
- Hodge, S. R., & Jansma, P. (2000). Physical education majors' attitudes toward teaching students with disabilities. *Teacher Education and Special Education*, 23(3), 211-224. <https://doi.org/10.1177/088840640002300304>
- İlhan L. (2010). The effect of the participation of educablematically retarded children in the special physical education classes upon the anxiety levels of the parents of the children. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health*. 10(2), 304-309.
- Kurt, A., & Erden, M. K. (2024). Investigation of the opinions of pre-service special education teachers on the use of assistive technologies in special education. *Education and Information Technologies*, 29, 51–76. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12278-3>
- Lavian, R. H. (2015). Masters of weaving: the complex role of special education teachers. *Teachers and Teaching*, 21(1), 103–126. <https://doi.org/10.1080/13540602.2014.928123>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Nalbant, S., & Izgar, N. (2018). Perspective of Special Education and Rehabilitation Institutions on Physical Education Teacher Employment. *National Journal of Sport Sciences*, 2(1), 68-83. <https://doi.org/10.30769/usbd.420781>
- Nanayakkara, S. (2022). Teaching inclusive physical education for students with disabilities: Reinvigorating in-service teacher education in Sri Lanka. *Sport, Education and Society*, 27(2), 210–223. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1964462>
- Resmi Gazete. (2018). *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği* 07.07.2018.
- Sarıkaya, B., & Börekçi, M. (2016). İşitme engelli öğrencilerin eğitiminde yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri: Erzurum ili örneği. *Ekev Akademi Dergisi* (66), 177-194.
- Savolainen, H. (2009). Responding to diversity and striving for excellence: The case of Finland. *Prospects* 39, 281–292. <https://doi.org/10.1007/s11125-009-9125-y>
- Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2018). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (Genişletilmiş 6. Baskı.). Anı.
- Stempien, L. R., & Loeb, R. C. (2002). Differences in Job Satisfaction Between General Education and Special Education Teachers: Implications for Retention. *Remedial and Special Education*, 23(5), 258-267. <https://doi.org/10.1177/07419325020230050101>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2000). The Dakar framework for action. Education for all: Meeting our collective commitments.
- Yıldırım A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Güncellenmiş 12. Baskı.). Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, S. H., Yılmaz, B. H., & Erer, H. (2024). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(1), 160-173. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.1398496>

The Effect of Pilates Exercises on Eccentric Knee Flexor Muscle Strength (Nording Hamstring) and Bilateral Balance in Athletes

Pilates Egzersizlerinin Sporcularda Eksantrik Diz Fleksör Kas Kuvveti (Nordic Hamstring) ve Bilateral İnbalansına Etkisi

*Sibel Yıldırım¹

¹ Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sibelyildirim@hitit.edu.tr, 0000-0001-5123-4286

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the bilateral strength asymmetry of the knee extensors and flexors, to determine the imbalance difference between the two legs, and to investigate the effect of 6 weeks of Pilates exercises on the strength of the hamstring muscles and the balance imbalance during the preparation process. In this study, a total of 23 professional soccer players were divided into two groups. Group 1 (soccer+Pilates) was asked to continue their routine soccer training (n=12), while group 2 (soccer) was asked to perform Pilates exercises for 25-30 minutes 3 days per week in addition to soccer training (n=11). After the athletes were anthropometrically measured (height, weight and BMI) and eccentric knee flexor muscle strength was determined using the NordBord (ValdPerformance, Australia) hamstring device, Pilates exercises were performed on the mat for 6 weeks prior to pre-season training and the same tests were performed again after the pre-season training period. Data were analyzed using the SPSS 24 package program at a significance level of $p < 0.05$. The t-test for independent samples was used to compare the groups. According to the results, although there was a significant difference between the Pilates and soccer groups in the left max. Force ($t = -2.096$; $p = 0.048$), there was a significant difference between the Pilates and soccer groups in Left Max. Strength ($t = -2.947$; $p = 0.008$) and Right Max. Force ($t = -2.509$; $p = 0.020$) on the posttest scores ($t = -2.096$; $p = 0.048$). In addition, it was found that the Pilates group performed better than the soccer group with a mean difference of 3.91 on the posttest score for imbalance. As a result, Pilates training was found to make a significant difference in left Max. Force values and the post-test Left Max. Force and Right Max. Force values of the soccer players.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Football, Nordic Hamstring, Sport

ÖZET

Bu çalışmanın amacı diz ekstansörleri ve fleksörlerinin bilateral kuvvet asimetrisini araştırmak, iki bacak arasındaki imbalans farkını belirlemek ve hazırlık sürecinde 6 hafta boyunca yapılan Pilates egzersizlerinin hamstring kas kuvveti ve denge imbalansı üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışmada toplam 23 profesyonel futbolcu iki gruba ayrıldı. Grup 1'e (futbol+Pilates) rutin futbol antrenmanlarına devam etmeleri istenirken (n=12), grup 2'ye (futbol) futbol antrenmanlarına ek olarak haftada 3 gün, 25-30 dakika Pilates egzersizleri yapmaları istenmiştir (n=11). Sporcuların antropometrik ölçümleri (boy, kilo ve BKİ) yapıldıktan ve eksantrik diz fleksör kas kuvveti NordBord (ValdPerformance, Avustralya) hamstring cihazı ile belirlendikten sonra, sezon öncesi hazırlık döneminden önce 6 hafta boyunca mat Pilates egzersizleri uygulanmış ve aynı testler hazırlık dönemi sonrasında tekrar yapılmıştır. Veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlara göre, Pilates ve futbol grupları arasında sol max. Kuvvet değerlerinde anlamlı bir fark olmasına rağmen ($t = -2.096$; $p = 0.048$), son test skorlarında Pilates ve futbol grupları arasında Sol Max. Kuvvet ($t = -2.947$; $p = 0.008$) ve Sağ Max. Kuvvet ($t = -2.509$; $p = 0.020$) değerlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -2.096$; $p = 0.048$). Ayrıca, Pilates grubunun son test imbalans skoru, futbol grubuna göre ortalama 3,91'lik bir farkla daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur. Sonuç olarak, Pilates eğitiminin futbolcuların sol Max. Kuvvet değerlerinde ve son test Sol Max. Kuvvet ile Sağ Max. Kuvvet değerlerinde anlamlı bir fark yarattığı tespit edilmiştir.

Keywords: Pilates, Futbol, Nordic Hamstring, Spor

Citation: Yıldırım, S. (2024) The Effect of Pilates Exercises on Eccentric Knee Flexor Muscle Strength (Nording Hamstring) and Bilateral Balance in Athletes, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 363-369.

Gönderme Tarihi/Received Date:
02.09.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
29.09.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1542541>

*Corresponding author:
sibelyildirim@hitit.edu.tr

INTRODUCTION

Soccer is considered an interval sport, where aerobic and anaerobic exercises are used together and factors such as strength, speed, endurance, flexibility, agility, coordination, quickness and balance are intertwined, with game and movement analysis also required. Looking at these characteristics in general, strength, power and acceleration of the lower extremities are important performance components for soccer players (Dilber et al., 2016). Sprints, accelerations, decelerations and jumps are the most important movements performed quickly during the game of soccer (Taş et al., 2013).

Hamstring injuries, one of the most common injuries in soccer players, are undesirable in soccer. If this injury is not fully treated, it is likely to recur and recovery may be delayed. For this reason, the detection of health experts before the athlete makes his own statement and the preparation of a protective rehabilitation program in advance against the risk of a possible injury will pave the way to minimize the financial loss that occurs after the loss of range of motion due to hamstring muscle injuries of one of the players in the club (Şenel & Akyüz, 2010). Looking at both the total distance covered and the high-intensity activities performed in short bursts within the game, it is clear that soccer uses different energy systems in a common way (Bishop & Girard, 2013).

Bilateral strength asymmetry of the knee extensors and flexors is used in sports medicine to measure functional deficit after knee injury and/or surgery, to monitor the effectiveness of sports rehabilitation programs, and to decide whether an athlete is ready to return to competition (Yıldırım et al., 2022). If we take into account the need to think and act quickly, which is one of the requirements in soccer, i.e. the ability to make immediate decisions, we can say that the fast power function is a great advantage for the soccer industry (Aydın, Can, & Bayrakdaroğlu, 2023). When we consider the continuity of strength, it is important for soccer players to maintain their performance until the end of the game because the game of soccer is a long-term game (Phelps et al., 2023). The quadriceps/hamstring muscles, which are the most commonly used leg muscles in soccer players, as well as the strength and endurance generated by the upper body muscles, are important to maintain the athlete's performance at the highest level during the game (Weineck, 2011).

A high level of maximal strength capacity of the muscles of the lower and upper extremities is an important factor in preventing injuries in soccer players (Gurau et al., 2023). While coaches are trying to improve soccer players' performance, they also need to protect them from injuries that could keep them off the field. The intensity of training and competition schedules during the season leave little time for recovery for young athletes. Therefore, the training programs implemented by coaches at the beginning of the season should be of a quality that helps protect athletes' athletic performance and health (Diker et al. 2021).

Pilates is a complex exercise system that aims to strengthen the whole body by targeting the central muscle groups (core). The movements of this exercise system are low impact on the musculoskeletal system and aim to develop muscle strength as well as flexibility, balance and coordination (Sim, Kim, & Jeon, 2022). Pilates exercises contribute to the active work of the hamstring muscles through the combined use of isometric and isotonic exercises. In addition, these exercises activate the eccentric and concentric contraction cycle. This increases the strength of the hamstring muscles (Manzak et al., 2024). In addition, the hamstring muscles, which can be weaker than the quadriceps muscles, are strengthened with Pilates exercises and provide balance in the overall muscle ratio (Jandova & Bartizalova, 2024). Thanks to this balance, the hip and knee joints are stabilized and the risk of injury is reduced. Pilates increases the elasticity of the hamstring muscle group and the stretching potential of the muscle through intensive flexibility exercises. This increase enables the muscle to generate force over a greater range of motion (Tacchino et al., 2024).

In line with this information, this study was conducted to investigate the effect of Pilates exercises on eccentric knee flexor strength (Nordic hamstring) and bilateral imbalance in athletes. It is anticipated that the knowledge gained will make important contributions to the planning of training loads and programs for soccer players and can be used both in rehabilitation processes and in the design of training programs to enhance athletic performance.

METHOD

Research Design: The study was conducted in a pretest-posttest experimental design in two groups as study and control.

Research Group: In this study, a total of 23 professional footballers were divided into two groups. Group 1 (soccer+Pilates) was asked to continue their routine soccer training (n=12), while group 2 (soccer) was asked to do Pilates exercises for 25-30 minutes 3 days a week in addition to soccer training (n=11). The soccer players were selected according to specific health criteria and included in the study on a voluntary basis. Athletes with injuries and illnesses were not included in the study.

Table 1. 6 Week Pilates Exercise Program

Weeks	Training 1	Training 2	Training 3
1.week	Bridging/Pelvic Lift 2*8 Toe Touch 2*8 Side Leg Bananas (in both directions) 2*7 Hundred 2*10	Roll Up 2*7 Leg Circles (two legs separately) 2*7 Single Leg Stretch (two legs separately) 2*7 Double Leg Stretch 2*7	Single Straight Leg Stretch 2*7 Double Straight Leg Stretch 2*7 Criss Cross (two legs separately) 2*6 Double Leg Kick 2*6
2.week	Bridging/Pelvic Lift 2*8 Toe Touch 2*8 Side Leg Bananas (in both directions) 2*7 Hundred 2*10	Roll Up 2*7 Leg Circles (two legs separately) 2*7 Single Leg Stretch (two legs separately) 2*7 Double Leg Stretch 2*7	Single Straight Leg Stretch 2*7 Double Straight Leg Stretch 2*7 Criss Cross (two legs separately) 2*6 Double Leg Kick 2*6
3.week	Bridging/Pelvic Lift 2*8 Toe Touch 2*8 Side Leg Bananas (in both directions) 2*7 Hundred 2*10	Roll Up 2*7 Leg Circles (two legs separately) 2*7 Single Leg Stretch (two legs separately) 2*7 Double Leg Stretch 2*7	Single Straight Leg Stretch 2*7 Double Straight Leg Stretch 2*7 Criss Cross (two legs separately) 2*6 Double Leg Kick 2*6
4.week	Bridging/Pelvic Lift 2*8 Toe Touch 2*8 Side Leg Bananas (in both directions) 2*7 Hundred 2*10	Roll Up 2*7 Leg Circles (two legs separately) 2*7 Single Leg Stretch (two legs separately) 2*7 Double Leg Stretch 2*7	Single Straight Leg Stretch 2*7 Double Straight Leg Stretch 2*7 Criss Cross (two legs separately) 2*6 Double Leg Kick 2*6
5.week	Bridging/Pelvic Lift 2*8 Toe Touch 2*8 Side Leg Bananas (in both directions) 2*7 Hundred 2*10	Roll Up 2*7 Leg Circles (two legs separately) 2*7 Single Leg Stretch (two legs separately) 2*7 Double Leg Stretch 2*7	Single Straight Leg Stretch 2*7 Double Straight Leg Stretch 2*7 Criss Cross (two legs separately) 2*6 Double Leg Kick 2*6
6.week	Bridging/Pelvic Lift 2*8 Toe Touch 2*8 Side Leg Bananas (in both directions) 2*7 Hundred 2*10	Roll Up 2*7 Leg Circles (two legs separately) 2*7 Single Leg Stretch (two legs separately) 2*7 Double Leg Stretch 2*7	Single Straight Leg Stretch 2*7 Double Straight Leg Stretch 2*7 Criss Cross (two legs separately) 2*6 Double Leg Kick 2*6

Acquisition of data: The measurements of the study were carried out in the fitness center of the sports club. The athletes were informed about the study, including the possible risks and the necessary rules. Informed consent forms were completed and anthropometric measurements (height, weight and BMI) were taken on the same day. Then the Nordbord-Hamstring device system, the other instrument for data collection, was introduced and the preparation process and fitting for the measurements were taught. On the second day, the athletes were again present at the sports club's fitness center for the measurements and the measurements began after the test protocol was demonstrated again. Eccentric knee flexor strength was measured using the NordBord (ValdPerformance, Australia) hamstring machine and the data obtained was recorded as a pre-test. After completing the measurements, the athletes were given 6 weeks of mat Pilates exercises before the start of pre-season training. After preparation, the same tests were performed again and the data obtained was recorded as a post-test. During data collection, the same conditions prevailed for all athletes (e.g. constant temperature, shorts, T-shirt).

Height: The height of the soccer players was measured with a manual stadiometer without shoes and in shorts and T-shirt (Taş et al., 2011).

Body weight measurement: The body weight of the soccer players was measured with a Tanita Body Composition Analyzer BC418 device, barefoot and wearing thin clothing (Taş et al., 2011).

Eccentric knee flexor muscle strength: Measured with the NordBord (ValdPerformance, Australia) hamstring tester. The NordBord hamstring Tester assessed the athlete's hamstring muscle strength wirelessly and in real time using its advanced sensors. In the test protocol: Before the test, athletes were given a standard warm-up protocol (5 minutes of cycling at submaximal intensity, squats, 10 repetitions of forward lunges for each leg, 30 seconds of stretching and 2 repetitions of the Nordic hamstring exercise at low resistance). The person being tested was asked to stand on the plank in a kneeling position with both ankles attached to the hooks of the plank. The athlete was asked to swing forward as far as they could bear without flexing their hips and to fall onto their hands at the point they could no longer control. Maximal repetitions of bilateral northern hamstring exercises were encouraged for maximum effort during performance. Participants performed one set of three repetitions. The device provided real-time values for hamstring muscle strength in Newtons (N) for both legs and maximal force was evaluated. The NordBord (ValdPerformance, Queensland, Australia) hamstring device for measuring participants' eccentric knee flexor muscle strength provided a moderate to highly reliable method with an intraclass correlation coefficient (ICC) between 0.83 and 0.90 with a 95% confidence interval (Opar et al., 2013). The value of relative eccentric knee flexor muscle strength was calculated as the ratio of the maximum value of eccentric knee flexor muscle strength (N) (REDFKK) to body weight (kg) (Başkan & Kefal, 2023).



Figure 1. Nordic Hamstring measurements of soccer players with Nordbord device

Data analysis: The data analysis was evaluated in the SPSS 24 package program according to the significance level $p < 0.05$. Descriptive statistical values were calculated for all variables. The values obtained from 23 soccer players were analyzed. The skewness left -0.05 right - 0.053 inbalance 1.489 kurtosis values left -0.113 right -0.586 inbalance 1.396 distribution was determined. When testing the normality of the data, it was found that the values for skewness and kurtosis were less than ± 1.5 , so that the t-test for independent samples, one of the parametric tests, was used to compare the groups.

Ethics of Research: Ethics committee approval was obtained from Manisa Celal Bayar University Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (decision date: 20.12.2023 decision no: 20.478.486/2145).

FINDINGS

Table 2. Demographic Information of the Groups

		n	Min.	Max.	Mean+ Std. Deviation
Age (years)	Group 1	12	18	32	25±5,24
	Group 2	11	18	32	24,0±5,0
Height Length (kg)	Group 1	12	169	188	178,7±5,03
	Group 2	11	171	189	181,5±5,56
Body Weight (kg)	Group 1	12	63.5	79,4	72,6±5,14
	Group 2	11	66	85,9	77,0±6.74

Group 1: (Football Training); Group 2: (Football Training + Pilates Exercise)

Table 2 shows that the age of the athletes participating in the study in group 1 was 25±5.24 (years), the height was 178.7±5.03 (cm) and the average body weight was 72.6±5.14 (kg), while the age of group 2 was 24.0±5.0 (years), the height was 181.5±5.56 (cm) and the average body weight was 77.0±6.74 (kg).

Table 3. Comparison of Pre-test Values of Groups

		n	Mean	Std. Deviation	t	p
Left Max. Force (N)	Group 1	12	301,08	46,12	-2,096	0,048*
	Group 2	11	343,09	50,02		
Right Max. Force (N)	Group 1	12	301,33	44,02	-1,323	0,200
	Group 2	11	333,36	70,22		
Imbalance (%)	Group 1	12	5,08	2,74	-1,899	0,082
	Group 2	11	10,27	8,67		

*= $p < 0,050$ Group 1: (Football Training); Group 2: (Football Training + Pilates Exercise)

Although a significant difference in the left max. Force values ($t = -2.096$; $p = 0.048$), a significant difference was found between the groups, the Right Max. Force ($t = -1.323$; $p = 0.200$) and imbalance ($t = -1.899$; $p = 0.082$) was found between the groups.

Table 4. Comparison of Post-test Values of the Groups

		n	Mean	Std. Deviation	t	p
Left Max. Force (N)	Group 1	12	308,25	43,93	-2,947	0,008*
	Group 2	11	366,63	51,07		
Right Max. Force (N)	Group 1	12	309,91	42,16	-2,509	0,020*
	Group 2	11	359,18	51,89		
Imbalance (%)	Group 1	12	3,58	1,62	-2,090	0,057
	Group 2	11	6,36	4,12		

*= $p < 0,050$ Group 1: (Football Training); Group 2: (Football Training + Pilates Exercise)

When Table 4 was examined, a significant difference was found between the groups in the left max. Force ($t = -2.947$; $p = 0.008$) and the right Max. Force ($t = -2.509$; $p = 0.020$) ($t = -2.096$; $p = 0.048$). The difference in the imbalance value was not statistically significant ($t = -2.090$; $p = 0.057$), but the differences in the mean values showed that the mean value was higher after the test with a difference of 2.78.

Table 5. Comparison of Group 1 Pre-Post Test Values

		N	Mean	Std. Deviation
Left Max. Force (N)	Pre-test	12	301,08	46,12
	Post-test	12	308,25	43,93
Right Max. Force (N)	Pre-test	12	301,33	44,02
	Post-test	12	309,91	42,16
Imbalance (%)	Pre-test	12	5,08	2,74
	Post-test	12	3,58	1,62

Group 1: (Football Training); Group 2: (Football Training + Pilates Exercise)

Table 5 shows that the mean difference between the pre-test and post-test values of imbalance post-test value of Group 1 was 1.5.

Table 6. Comparison of Group 2 Pre-Post Test Values

		N	Mean	Std. Deviation
Left Max. Force (N)	Pre-test	11	343,09	50,02
	Post-test	11	366,63	51,07
Right Max. Force (N)	Pre-test	11	333,36	70,22
	Post-test	11	359,18	51,89
Imbalance (%)	Pre-test	11	10,27	8,67
	Post-test	11	6,36	4,12

Group 1: (Football Training); Group 2: (Football Training + Pilates Exercise)

Examination of Table 6 shows that the mean difference in the post-test imbalance score between the pre-test and post-test scores is better in Group 2, with a difference of 3.91.

DISCUSSION

Due to the nature of the game of soccer, the hamstring muscles are heavily stressed by sudden changes of direction (cutting), stopping (sprint deceleration) and acceleration. The hamstring muscles play a crucial role in flexing the knee joint and extending the hip joint during sprinting, helping to stabilize the lower extremities while maintaining speed (Perkins & Canavan, 2023). This muscle group (biceps femoris, semitendinosus and semimembranosus) is located at the back of the thigh and has a direct impact on the performance of soccer players who must have high levels of muscular strength, agility, speed and endurance (Iatropoulos and Wheeler, 2024). The hamstring muscles can lead to risky situations such as muscle fiber injuries due to the rapid transitions in the stretch-stretch cycle during the game (Widodo et al., 2022). In addition, the hamstring muscles increase the speed and accuracy of the movement by generating force during knee flexion and hip extension during the ball throw (Edouard et al., 2022).

Pilates exercises are a complicated exercise system that aims to strengthen the whole body (Sim, Kim, & Jeon, 2022). However, it not only increases muscle strength but also improves nerve-muscle coordination. This helps the hamstring muscles to work in a more coordinated and efficient manner (Liang et al., 2024; Liu et al., 2024). Improved neuromuscular coordination improves reflexes and reduces the risk of hamstring injury during sudden movements or rapid changes in direction (Akbaş et al., 2024). In light of this information, our study aims to investigate the effects of Pilates exercises on hamstring muscle strength in athletes. It is expected that the knowledge gained will guide the planning of training loads and programs of soccer players and contribute to both rehabilitation processes and the design of training programs to enhance athletic performance. A total of 23 active professional soccer players were included in the study, 11 players for the Pilates exercise group and 12 players for the control group. The demographic profiles of the participants were as follows: Age 25 ± 5.24 (years), height 178.7 ± 5.03 (cm) and body weight 72.6 ± 5.14 (kg) for the soccer group, age 24.0 ± 5.0 (years), height 181.5 ± 5.56 (cm) and body weight 77.0 ± 6.74 (kg) for the Pilates group (Table 2).

According to the results of the pre-tests of the groups (group 1: (soccer training); group 2: (soccer training + Pilates exercise)), there was a significant difference in the left max. Strength values ($t = -2.096$; $p = 0.048$), while the difference between the groups in the right Max. Force ($t = -1.323$; $p = 0.200$) and imbalance ($t = -1.899$; $p = 0.082$) was not significant (Table 3). When analyzing the post-test values of the groups, there was a significant difference between the groups in left max. Force ($t = -2.947$; $p = 0.008$) and the right Max. Force ($t = -2.509$; $p = 0.020$) ($t = -2.096$; $p = 0.048$). There was no difference in the imbalance value ($t = -2.090$; $p = 0.057$) (Table 4). In addition, the mean difference in the imbalance posttest score between the pretest and posttest scores of group 1 was 1.5 (Table 5), while the mean difference in the imbalance posttest score between the pretest and posttest scores of group 2 was 3.91 (Table 6).

If we look at the literature, we come across studies that link the strength of the eccentric knee flexors to body mass index. Buchheit et al (2016) reported that the eccentric knee flexor strength of soccer players measured by Nordbord was largely dependent on body mass. This could be related to the fact that a higher body mass usually indicates a higher body weight, which may increase the load on the hamstring muscles and increase the risk of injury.

In another study, Roe et al. (2017) examined the strength profiles of the eccentric knee flexors of 341 male soccer players and assessed how body mass and previous hamstring injuries affected performance. According to the results of the study, a significant difference in maximum and mean strength was found between the under-14 age group and all other age groups, except for players under the age of 15. Opar et al (2015) emphasized that the strength of the eccentric knee flexors may change during the season and the strength of the hamstring muscles increases more in players who were not previously injured. It can be emphasized that training load, training type and some individual differences in athletes may have an influence on this change. Ribeiro-Alvares et al (2021) investigated the eccentric knee flexor muscle strength of professional soccer players with and without a previous hamstring injury and found that players with a history of hamstring injury had lower eccentric knee flexor muscle strength in the injured limb. The results of these studies show that athletes' injury history affects hamstring strength. Another factor that affects hamstring muscle strength is the type and intensity of exercises performed.

A review of the literature found no study that examined the effects of Pilates exercises on the eccentric strength of the knee flexors of soccer players. However, there are studies investigating the effects of different types of exercise on hamstring muscle strength. Augustsson and Andersson (2023) investigated the differences in maximum knee flexor strength between combined ECNHE (Eccentric-Concentric Nordic Hamstring Exercise) and ENH (Eccentric Nordic Hamstring Exercise) exercises. According to the results of the study, the force assessed at the ankle was significantly different, while the force around the knee joint was not significantly different between ENH and ECNHE.

In their study with thirty female volleyball players, Demir and Çili (2018) randomly divided the athletes into two groups (15 in the experimental group and 15 in the control group) and performed Pilates exercises for two hours a week for 12 weeks. At the end of the twelve weeks, the athletes were subjected to a pre-test and a post-test. It was found that there were statistically significant positive differences between all pre- and post-test values of the biomotor characteristics and technical performance of the athletes in the experimental group. When comparing the percentage improvements in the parameters where differences were found in the experimental and control groups, it was found that there was a higher rate of improvement in the experimental group.

Dilber et al. (2016) examined the performance-related physical fitness variables of 8 weeks of core training in 16 male soccer players, flexibility, right hand claw, back strength, balance, vertical jump distance, anaerobic power, plank, the t-test and the Illinois test ($p \leq 0.05$), while there was no statistically significant difference between the results of the body weight, body mass index, left hand claw strength, leg strength, 30-second push-ups and 30-second sit-ups measurements ($p > 0.05$). According to these results, the effect of the 8-week core training on the athletes' performance-related physical fitness variables showed positive results and it was recommended to include the training program in normal soccer training. Bayrakdar et al. (2020) stated that including core exercises in football training could be beneficial due to their positive effects on protective and functional capacity, and that strength training could be useful to increase the stimulation and use of core muscles.

In their study on the effects of Pilates on dynamic balance in healthy adults, Johnson et al. (2007) examined two groups and applied Pilates exercises to one group for five weeks. In this group, they found significant positive changes in the balance parameter during the Pilates exercises. In their study, Phrompaet et al. (2010) examined forty healthy male and female sedentary subjects; they randomly divided them into two groups, twenty subjects and twenty controls. They had the Pilates group do Pilates exercises for 45 minutes twice a week for eight weeks. According to the pre-test reports, they recorded a significant increase in flexibility and stabilization of the lumbar pelvis as a percentage, especially in the Pilates training group compared to the control group. Özcan found that core stabilization improved with the use of Pilates exercises in 2022 elite basketball athletes and also found a statistically

significant difference in balance and shooting performance. He found that Pilates exercises and local core stabilization exercises used during the season in addition to basketball training can make an additional contribution.

Conclusion: As a result of our study, a significant difference in the Left Max. Force of the soccer players according to the results of the Pilates exercise program before the test ($t = -2.096$; $p = 0.048$), the results of the post-test showed a significant difference between the groups in Left Max. Force ($t = -2.947$; $p = 0.008$) and Right Max. Force ($t = -2.509$; $p = 0.020$) ($t = -2.096$; $p = 0.048$). It was also found that the mean difference in post-test imbalance between the pre- and post-test values in the soccer group was 1.5, while the mean difference in post-test imbalance between the pre- and post-test values in Group 2 (soccer+Pilates) was better with a difference of 3.91. When the source of the differences was examined, it became clear that the mean scores of the athletes in Group 2 (soccer+Pilates) were higher than the mean scores of the athletes in the soccer group. In conclusion, we believe that properly planned pre-season training programs reduce the risk of injury in athletes and have a positive effect on the mobilization of basic movements such as sprinting, shooting, ball control and passing in soccer players, leading to an increase in athletic performance. However, a review of the literature shows that studies investigating the effects of exercises on left max. Force, Right Max. Force, Right Max. Strength and Imbalance in male soccer players. We believe that in an industry such as soccer, where lower extremity muscle performance is critical, detailed studies of these muscle groups and the exercises that contribute to the development of these muscle groups will be beneficial to coaches and soccer players in terms of athletic success and overall health, so we believe that studies in this area should be expanded quantitatively and qualitatively.

References

- Akbaş, D., Tunçer, Y., Avcı, P., Bayraktar, I., & Bayrakdar, A. (2024). Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanın Dikey Sıçrama Performansı Üzerine Etkisi. *Sports Science*, 14(1), 1-6. <https://doi.org/10.5152/rss.2024.24002>
- Augustsson, J., & Andersson, H. (2023). Differences in peak knee Flexor Force between eccentric-only and combined eccentric-concentric nordic Hamstring Exercise. *Sports*, 11(2), 41. <https://doi.org/10.3390/sports11020041>
- Aydın, M., Can, İ., & Bayrakdaroğlu, S. (2023). Futbolcularda Kas Kuvveti ve Anaerobik Gücün Şut Hızına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1979-1986. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1370222>
- Balaji, E., Murugavel, K., Rajkumar, M., Logeswaran, S., & Vijayasankar, V. (2024). Determining the impact of 12 weeks intervention of hatha yoga practices on range of motion of trunk lateral flexion and thoracolumbar spine trunk rotation in college men. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 9(1), 12-19. [https://doi.org/10.15391/prhrt.2024-9\(1\).02](https://doi.org/10.15391/prhrt.2024-9(1).02)
- Başkan, A. H., & Kefal, K. B. (2023). Nordic Hamstring Cihazıyla (NordBord) Değerlendirilen Eksantrik Diz Fleksör Kas Kuvvetinin Dinamik Denge ile İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 808-820.yapılıyor. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 411-425. <https://doi.org/10.38021/asbid.1373112>
- Bayrakdar, A., Boz, H. K., & Işıldar, Ö. (2020). The investigation of the effect of static and dynamic core training on performance on football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 87-95.
- Bishop, D. J., & Girard, O. (2013). Determinants of team-sport performance: implications for altitude training by team-sport athletes. *British journal of sports medicine*, 47(Suppl 1), i17-i21. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092950>
- Buchheit, M., Cholley, Y., Nagel, M., & Poulos, N. (2016). The effect of body mass on eccentric knee-flexor strength assessed with an instrumented Nordic hamstring device (Nordbord) in football players. *International Journal of Sports physiology and performance*, 11(6), 721-726. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0513>
- Demir, İ. C., & Çilli, M. (2018). 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.26453/otjhs.364026>
- Diker, G., Zileli, R., Özkamçı, H., & Ön, S. (2021). Seasonal changes in the aerobic performance of young soccer players. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 19(1), 228-244. <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v19i1.44517>
- Dilber, A. O., Lağap, B., Akyüz, Ö., Çoban, C., Akyüz, M., Taş, M., ... & Özkan, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanın performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 77-82. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32244/357856>
- Edouard, P., Pollock, N., Guex, K., Kelly, S., Prince, C., Navarro, L., ... & Hollander, K. (2022). Hamstring muscle injuries and hamstring specific training in elite athletics (track and field) athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10992. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710992>
- Gurau, T. V., Gurau, G., Musat, C. L., Voinescu, D. C., Anghel, L., Onose, G., ... & Iordan, D. A. (2023). Epidemiology of injuries in professional and amateur football men (part II). *Journal of clinical medicine*, 12(19), 6293. <https://doi.org/10.3390/jcm12196293>
- Jandova, S., & Bartizalova, D. (2024). Compensatory exercises for young cyclists in the pubescents. *Physical Activity Review*, 12(1). <https://doi.org/10.16926/par.2024.12.10>
- Johnson E, Larsen A, Ozawa H, 2007. The effects of pilates based exercise on dynamic. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(3), 238–242. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2006.08.008>
- Latropoulos, S. A., & Wheeler, P. C. (2024). Hamstring muscle injuries in athletics. *The Physician and sportsmedicine*, 52(2), 103-114. <https://doi.org/10.1080/00913847.2023.2188871>
- Liang, Z., Tian, S., Wang, C., Zhang, M., Guo, H., Yu, Y., & Wang, X. (2024). The Best Exercise Modality and Dose for Reducing Pain in Adults With Low Back Pain: A Systematic Review With Model-Based Bayesian Network Meta-analysis. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 54(5), 315-327. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2024.12153>

- Liu, X., Pan, F., Wang, Q., Wang, S., & Zhang, J. (2024). Traditional Chinese Rehabilitation Exercise (TCRE) for Myofascial Pain: Current Evidence and Further Challenges. *Journal of Pain Research*, 17, 2801-2810. <https://doi.org/10.2147/JPR.S482424>
- Manzak Dursun, A. S., Ozyilmaz, S., Ucgun, H., & Elmadag, N. M. (2024). The effect of Pilates-based exercise applied with hybrid telerehabilitation method in children with adolescent idiopathic scoliosis: A randomized clinical trial. *European Journal of Pediatrics*, 183(2), 759-767. <https://doi.org/10.1007/s00431-023-05340-2>
- Opar, D. A., Piatkowski, T., Williams, M. D., ve Shield, A. J. (2013). A novel device using the Nordic hamstring exercise to assess eccentric knee fl exor strength: a reliability and retrospective injury study. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 43(9), 636–640. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2013.4837>
- Özcan Ö. (2022) *Elit basketbolcularda pilates egzersizlerinin core stabilizasyonu ve denge parametreleri üzerine etkileri*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans tezi, Antrenörlük eğitimi anabilim dalı. Konya.
- Perkins, S., & Canavan, P. (2023). Isokinetic Assessment of knee flexor and extensor strength and lower extremity flexibility assessment of an NCAA Division III men’s soccer team. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 18(3), 626. <https://doi.org/10.26603/001c.74971>
- Phelps, A., Alosco, M. L., Baucom, Z., Hartlage, K., Palmisano, J. N., Weuve, J., ... & Stern, R. A. (2022). Association of playing college American football with long-term health outcomes and mortality. *JAMA Network Open*, 5(4), e228775-e228775. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.8775>
- Phrompaet S, Paungmali A, Pirunsan U, 2010. Effects of pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(1), 16-22. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34822>
- Ribeiro-Alvares, J. B., Oliveira, G. D. S., De Lima-E-Silva, F. X., & Baroni, B. M. (2021). Eccentric knee flexor strength of professional football players with and without hamstring injury in the prior season. *European Journal of Sport Science*, 21(1), 131-139. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1743766>
- Roe, M., Malone, S., Delahunt, E., Collins, K., Gissane, C., Persson, U. M., ... & Blake, C. (2018). Eccentric knee flexor strength profiles of 341 elite male academy and senior Gaelic football players: Do body mass and previous hamstring injury impact performance? *Physical therapy in sport*, 31, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2018.01.006>
- Sim, G., Kim, D., & Jeon, H. (2022). Effects of Pilates reformer core and mat core exercises on standing posture alignment. *Physical Therapy Korea*, 29(4), 282-288. <https://doi.org/10.12674/ptk.2022.29.4.282>
- Şenel, Ö., & Akyüz, M. (2010). The Occurrence Of Muscle Damage In Male Soccer Players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(1).
- Tacchino, A., Ponzio, M., Confalonieri, P., Leocani, L., Inglese, M., Centonze, D., ... & Bricchetto, G. (2023). An Internet-and Kinect-Based Multiple Sclerosis Fitness Intervention Training With Pilates Exercises: Development and Usability Study. *JMIR Serious Games*, 11, e41371. <https://doi.org/10.2196/41371>
- Taş, M., Sevim, O., Akyüz, M., Akyüz, Ö., & Taş, R. (2011). Determination of physical fitness profiles of female basketball players in the universities’ super league and associating the profiles with the body compositions. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 834-844.
- Weineck J. (2011) *Futbolda Kondisyon Antrenmanı*, Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara.
- Widodo, A. F., Tien, C. W., Chen, C. W., & Lai, S. C. (2022). Isotonic and isometric exercise interventions improve the hamstring muscles’ strength and flexibility: A narrative review. *In Healthcare*, 10(5):811. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050811>
- Yıldırım, S., Akyüz, M., Tuna, B., & Bayazıt, B. (2022). Elit Futbolcularda İleri, Medial Yan ve Çapraz Tek Bacak Sıçrama Testleri: Farklı Lig Seviyelerinde. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 464-473. <https://doi.org/10.38021/asbid.1206910>

Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilere Uygulanan 4 haftalık DNS Egzersizlerinin Yüzme Süreleri ve Core Stabilizasyonuna Etkisi

The Effects of a 4-Week DNS Exercise Program on Swimming Times and Core Stabilization of Students in the Faculty of Sports Sciences

**Elif Aybuke Yılmaz¹, Batuhan Taha Meral², Doğa Göbel³

¹ İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr, 0000-0003-0110-6459

² İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, tahamer195@gmail.com, 0009-0001-8494-0256

³ İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, doga.gobel2013@icloud.com, 0009-0008-5274-4411

ÖZET

Bu araştırma, İstanbul Rumeli Üniversitesi'nde yüzme dersi alan öğrencilere uygulanan 4 haftalık Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS) egzersizlerinin serbest stil sprint hızına ve core stabilizasyonuna etkilerini incelemektedir. Çalışma, ön test-son test modeline dayanan deneysel bir tasarım kullanarak gerçekleştirilmiştir. Toplamda 10 kadın ve 18 erkek olmak üzere 28 öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin atletik performanslarını ölçmek için "Prone Extension Test" ve "Leg Lowering Test" adlı iki farklı test uygulanmıştır. DNS egzersiz programı sonrasında, katılımcıların 25 metre serbest stil sprint süreleri ve core stabilizasyon kabiliyetleri değerlendirilmiştir. Veri analizi için SPSS 25.0 yazılımı kullanılmış ve Shapiro-Wilk normallik testi ile başlanıp, sonrasında Wilcoxon testi ve bağımlı örneklem t-testi ile devam edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, DNS egzersizlerinin core stabilizasyonu üzerinde "Prone Extension Test" ile ölçüldüğünde anlamlı bir etkisi görülmemiş, ancak 25 metre sprint süreleri ve "Leg Lowering Test" sonuçları üzerinde anlamlı iyileşmeler saptanmıştır ($p < 0.05$). Bu bulgular, DNS egzersizlerinin yüzme performansını üzerindeki pozitif etkilerini göstermekte ve bu tür antrenmanların yüzücülerin serbest stil sprint yeteneklerini artırabileceğine işaret etmektedir. Araştırmanın sonuçları, yüzme branşında DNS egzersizlerinin kullanımının ve etkilerinin daha detaylı incelenmesini önermektedir. Bu sayede, antrenörler ve spor bilimcileri, atletik performansını artırmada daha etkili yöntemler geliştirebilir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, DNS Egzersizi, Core Stabilizasyonu, Serbest Stil.

ABSTRACT

This study investigates the effects of a four-week Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) exercise program on freestyle sprint speed and core stabilization among students enrolled in swimming courses at İstanbul Rumeli University. The research was conducted using an experimental design based on a pre-test and post-test model. A total of 28 students, comprising 10 females and 18 males, participated in the study. To measure the athletes' performance, two distinct tests, the "Prone Extension Test" and the "Leg Lowering Test," were administered. Following the DNS exercise regimen, the participants' 25-meter freestyle sprint times and core stabilization capabilities were evaluated. Data analysis was performed using SPSS 25.0 software, starting with the Shapiro-Wilk normality test, followed by the Wilcoxon test. The level of significance was set at $p < 0.05$. Statistical analysis revealed that while the DNS exercises did not show a significant effect on core stabilization as measured by the "Prone Extension Test," there were significant improvements in the 25-meter sprint times and "Leg Lowering Test" results ($p < 0.05$). These findings demonstrate the positive effects of DNS exercises on swimming performance, suggesting that such training could enhance swimmers' freestyle sprint capabilities. The results recommend further detailed examination of the use and effects of DNS exercises in the swimming discipline. This could enable coaches and sports scientists to develop more effective methods to enhance athletic performance.

Keywords: Swimming, DNS Exercises, Core Stabilization, Freestyle.

Citation: Yılmaz, E.A., Meral, B.T., & Göbel, D. (2024). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilere Uygulanan 4 haftalık DNS Egzersizlerinin Yüzme Süreleri ve Core Stabilizasyonuna Etkisi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 370-375.

Gönderme Tarihi/Received Date:
13.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
14.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1515663>

**Corresponding author:
eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr

GİRİŞ

Core stabilizasyonu, atletik performansın artırılması veya optimal seviyede korunması için büyük önem taşır. Literatürde, core stabilizasyonunu geliştirmek için önerilen birçok farklı yöntem bulunmakla birlikte, son yıllarda popüleritesi artan yöntemlerden biri Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS)'dir (Yılmaz, 2022). DNS, rehabilitasyon alanında doğmuş ve Profesör Pavel Kolar tarafından Vojta'nın Refleks Hareket Sistemi üzerine yapılan çalışmalardan esinlenerek geliştirilmiştir (Kolar, 2014). Bu yöntem, hareketlerin lokomotor entegreli stabilizasyon sistemi dahilinde çalıştırıldığı, her spinal segmentin postüral stabilite için subkortikal olarak güçlendirildiği bir sistemdir (Norberg, 2015; Song vd., 2013). Ayrıca, DNS, optimal intra-abdominal basıncı (IAP) oluşturmak ve omurga stabilitesini sağlamak için derin çekirdek kaslarının (diyafram, transversus abdominis, multifidus ve pelvik taban) bilinçaltı ve sinkinetik aktivasyonunu kullanır (Liebenson, 2007). Bu sistem, subkortikal veya refleksif core stabilizasyonunu dengeli diyafram, transversus abdominis, internal oblik, multifidus ve pelvik taban koaktivasyonunu, intra-abdominal basınç ve yüzeysel abdominal kaslarla koordineli olarak sağlayarak geniş bir klinik kabullenişe sahiptir (Liebenson, 2007; Unger vd., 2013). DNS, kas-iskelet aşırı kullanım yaralanmalarının iyileşmesi ve yaralanmaların önlenmesi konusunda spor rehabilitasyonu ve performans alanında hızla kabul görmektedir (Frank, 2013).

Yüzme, güç, dayanıklılık, teknik ve zihinsel odaklanmanın birleşimini gerektiren zorlu bir spordur. Sporcular, yüzme faaliyetlerine rekabet, eğlence, fitness ve rehabilitasyon gibi çeşitli amaçlarla katılırlar. Rekabetçi yüzücüler, serbest stil, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek gibi farklı stillerde performanslarını artırmak için yoğun antrenman yaparlar. Yüzme sporu, vücudun stabilizasyonu ve su içinde verimli hareketin sağlanması açısından önemli bir rol oynayan core kaslarına büyük önem verir (Marani vd., 2020). Su içinde sadece kol, omuz ve göğüs kasları değil, aynı zamanda karın ve alt ekstremité kasları da aktif olarak çalışır (Lucero, 2011). Güçlü bir core bölgesine sahip olmanın birçok avantajı vardır; core kasları, omurga ve pelvisin stabilize edilmesinden sorumludur ve bu da alt ekstremitenin güçlenmesine yardımcı olur (Mısıroğlu vd., 2018). Araştırmalar, core stabilizasyonu egzersizlerinin yüzme performansını artırmadaki önemini vurgulamaktadır. Ulusal düzeydeki yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalar, stabilizasyon kaslarının izole güçlendirilmesinin standart antrenman programlarına değerli bir katkı sağlayabileceğini göstermiştir (Karpinski vd., 2020).

Bu çalışmanın ele aldığı temel problem, yüzücülerde hem performansı artıran hem de sakatlanmaları önleyen etkili antrenman müdahalelerine duyulan ihtiyaçtır. Yüzme, etkili hareket kalıplarını korumak ve sakatlanma riskini azaltmak için yüksek düzeyde core stabilizasyonu gerektirir (Marani vd., 2020; Nichols, 2015). Core stabilizasyonunun yüzmede önemine rağmen, bu bağlamda DNS egzersizlerinin spesifik faydaları hakkında sınırlı ampirik araştırma bulunmaktadır. Literatürde DNS egzersizlerinin yüzme performansı ve core stabilizasyonu üzerindeki etkileri hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır. Örneğin, Jebavy ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında DNS egzersizlerinin geleneksel core kuvvet egzersizlerine kıyasla intra-abdominal basınç (IAP), gövde fleksiyonu ve yan plank performanslarında anlamlı artış sağladığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Davidek ve arkadaşlarının (2018) araştırması, DNS egzersizlerinin kürek çekme gücü üzerinde anlamlı bir artış sağladığını bulmuştur. Bu nedenle, bu çalışma, DNS egzersizlerinin etkinliği hakkında kanıtı dayalı bilgiler sağlayarak bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, 4 haftalık DNS egzersiz programının öğrencilerin yüzme süreleri ve core stabilizasyonu üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Bu temel amacın altında, çalışmanın hipotezleri şunlardır:

1. DNS egzersizlerinin sporcuların yüzme süresine etkisi vardır.
2. DNS egzersizlerinin sporcuların core stabilizasyon performansına etkisi vardır.

Araştırma, katılımcıların yapılandırılmış bir DNS egzersiz programına tabi tutulacağı 4 haftalık bir dönem boyunca yürütülmüştür. Müdahale öncesi ve sonrası değerlendirmeler, yüzme sürelerini ve core stabilizasyonunu standart test protokolleri kullanılarak ölçmek için gerçekleştirilmiştir. Veriler, gözlemlenen değişikliklerin istatistiksel önemini belirlemek için analiz edilmiş ve DNS programının etkinliğinin kapsamlı bir değerlendirmesi sağlanmıştır. Bu şekilde, araştırmanın amacı, önemi ve hipotezleri daha net bir şekilde vurgulanmış ve genel bilgiler literatürle daha ayrıntılı olarak desteklenmiştir. Bu düzenlemeler, araştırmanın daha anlaşılır ve akademik olarak daha sağlam bir temele oturmasına yardımcı olacaktır.

YÖNTEM

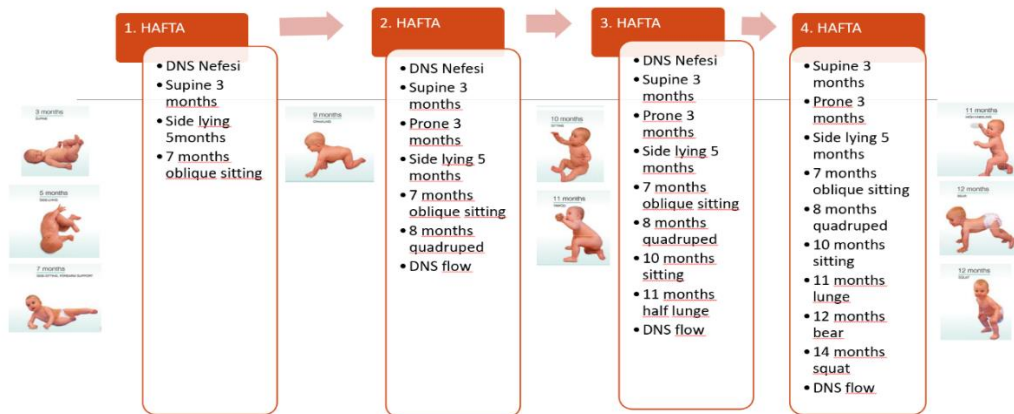
Araştırma Grubu: Katılımcılarda araştırmaya alınma kriterleri arasında, yüzme dersine devam eden aktif sporcular olmaları, son altı ay içinde ciddi bir sakatlık geçirmemiş olmaları ve düzenli olarak antrenman yapıyor olmaları yer almaktadır. Araştırmadan dışlanma kriterleri ise, kronik sağlık problemleri olanlar, yüzme performansını etkileyebilecek nöromusküler hastalıklara sahip olanlar ve son altı ay içinde büyük bir cerrahi müdahale geçirmiş olanlar olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sporcu/antrenman yaşı ve seviyeleri de araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar, en az 2 yıldır düzenli olarak yüzme antrenmanlarına katılan ve en az bir yerel veya bölgesel yüzme yarışmasında yer almış sporculardır. Araştırmada kontrol grubu oluşturulmamıştır. Bunun nedeni, çalışmanın öncelikli olarak DNS egzersizlerinin etkilerini belirlemeye odaklanmasıdır. Ancak, gelecekteki çalışmalarda kontrol grubu eklenerek daha kapsamlı ve karşılaştırmalı sonuçlar elde edilmesi planlanmaktadır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme: Bu araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüzme Uzmanlık dersi alan 28 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma öncesinde, örneklem büyüklüğünün tespiti için G*power analizi yapılmış ve minimum 28 katılımcıya ihtiyaç duyulmuştur. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına bağlı olarak katılım göstermiştir.

Araştırma Protokolü: Katılımcılar gönüllü onam formlarını imzaladıktan sonra, araştırma protokolü şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

Ön Test Protokolleri: İlk aşamada katılımcılar, 25 metrelik yarı olimpik yüzme havuzunda serbest stilde maksimal hızlarında yüzmüştür (Gharib ve Ali, 2023). Her katılımcının yüzme süresi araştırmacı tarafından kaydedilmiştir. Katılımcılar, yüzme testinden bir gün sonra core stabilizasyon testlerine tabi tutulmuştur. Bu testler, "Prone Extension Test" (Sa ve Kim, 2011) ve "Leg Lowering Test" (Krause vd., 2005) olarak belirlenmiştir.

DNS Egzersiz Programı: Ön testlerin tamamlanmasından bir hafta sonra, katılımcılar DNS 2 sertifikalı eğitmen tarafından yürütülen 4 haftalık DNS egzersiz programına başlamışlardır. Program, haftada 3 gün olarak uygulanmıştır.



Şekil 1. DNS Egzersiz Programı

Son Test Protokolleri: DNS egzersiz programının tamamlanmasının ardından, araştırmanın 6. haftasında, katılımcılar 1 gün arayla son testlere tabi tutulmuştur. Bu testler, ön testlerde kullanılan yüzme ve core stabilizasyon testlerinin tekrarıdır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada DNS egzersizlerinin etkilerini incelemek amacıyla, literatürde geçerliliği kanıtlanmış iki farklı test kullanılmıştır: “Prone Extension Test” ve “Leg Lowering Test”. Bu testlerin detayları aşağıda verilmiştir:

Prone Extension Test (Sa ve Kim, 2011)

- Amaç: Bu test, katılımcıların omurga ekstansiyon kaslarının dayanıklılığını ve core stabilizasyonunu değerlendirmek için kullanılır.
- Uygulama: Katılımcılar yüzüstü yatarken, kollarını ve bacaklarını yerden kaldırarak vücutlarını yay pozisyonunda tutarlar. Bu pozisyon mümkün olduğunca uzun süre korunmaya çalışılır.
- Ölçüm: Test süresince katılımcının bu pozisyonu ne kadar süre koruyabildiği saniye cinsinden kaydedilir. Süre ne kadar uzun olursa, core stabilizasyonu ve omurga ekstansiyon kaslarının dayanıklılığı o kadar yüksek kabul edilir.

Leg Lowering Test (Krause vd., 2005)

- Amaç: Bu test, alt karın kaslarının kuvvetini ve kontrolünü ölçmek için kullanılır.
- Uygulama: Katılımcılar sırt üstü yatarken, bacaklarını dik bir şekilde yukarı kaldırır. Ardından, bacaklarını kontrollü bir şekilde yere doğru indirirler ve bu esnada belin zeminden kalkmamasına dikkat ederler.
- Ölçüm: Test sırasında katılımcının bacaklarını yere ne kadar yaklaştırabildiği açı derecesi cinsinden ölçülür. Bacaklar yere ne kadar yaklaşırsa, alt karın kaslarının kuvveti ve kontrolü o kadar iyi kabul edilir.

Bu testler, DNS egzersizlerinin yüzme performansı ve core stabilizasyonu üzerindeki etkilerini değerlendirmek için uygun ve geçerli araçlardır. Testlerin uygulanması ve ölçüm yöntemleri, çalışmanın metodolojik bütünlüğünü sağlamaktadır. Bu sayede, elde edilen verilerin güvenilirliği ve geçerliliği artırılmaktadır.

Verilerin Analizi: Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında uygun analizlerden geçirilerek bulgular raporlanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk normalite testi ile kontrol edilmiştir. Ön ve son test karşılaştırmalarında, normal dağılım varsayımı sağlandığı takdirde bağımlı örneklem t-testi kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımı sağlanmadığında Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi kullanılmıştır. Ön ve son test arasında anlamlı fark bulunduğu durumlarda Pearson korelasyon katsayısı etki büyüklüğü (r) hesaplanmıştır. Field (2009)'a göre, korelasyon katsayısı 0.10 ile 0.29 arası düşük, 0.30 ile 0.49 arası orta, 0.50 ile 0.69 arası yüksek ve 0.70 ile 1.00 arası çok yüksek ilişkiyi ifade etmektedir.

Araştırma Yayın Etiği: Bu araştırma İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurul'u tarafından 26/04/2024 tarih ve E-53938333-050-38039 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların boy ve kulaç uzunluklarının ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri

	n	Ort.	SS	Minimum	Maksimum
Boy (cm)	28	178.87	7.67	165.00	193.00
Kulaç uzunluğu (cm)	28	181.33	10.62	160.00	197.00
Yaş (yıl)	28	21.5	2.1	19	25
Vücut Ağırlığı (kg)	28	72.4	8.5	60	85.7
Vücut Kitle İndeksi (BKİ)	28	22.7	2.4	19	27

Tablo 1'de gösterildiği üzere katılımcıların ($n = 28$) tanımlayıcı özellikleri aşağıda detaylandırılmıştır. Katılımcıların boy uzunluğu ortalaması 178.87 ± 7.67 cm'dir. Katılımcıların boyları 165 cm ile 193 cm arasındadır. Kulaç uzunluğu ortalaması 181.33 ± 10.62 cm'dir. Katılımcıların kulaç uzunlukları 160 cm ile 197 cm arasındadır. Yaş ortalaması 21.5 ± 2.1 yıldır. Katılımcıların yaşları 19 ile 25 yıl arasındadır. Vücut ağırlığı ortalaması 72.4 ± 8.5 kg'dır. Katılımcıların vücut ağırlıkları 60 kg ile 85 kg arasındadır. Vücut kitle indeksi (BKİ) ortalaması 22.7 ± 2.4 kg/m²'dir. Katılımcıların BKİ değerleri 19 ile 27 kg/m² arasındadır.

Tablo 2. 25m sprint ön ve son test karşılaştırması

25m Sprint (sn)	n	Ort.	SS	Z	p	r
Ön test	28	23.28	6.74		.000*	
Son test	28	20.26	4.87	-4.289	($p < .01$)	.78

Tablo 2'de gösterildiği üzere katılımcıların ön test 25m Sprint (sn) ortalaması 23.28 ± 6.74 'tür. Katılımcıların son test 25m Sprint (sn) ortalaması 20.26 ± 4.87 'dir. Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi sonucuna göre 25m Sprint (sn) ön ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($Z = -4.289$, $p < .01$). Farkın etki büyüklüğü $r = 0.78$ 'dir. Fark büyük bir etkiye sahiptir.

Tablo 3,25 m Sprint Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi karşılaştırması

25m Sprint (sn)	n	Sıra Ort.	Sıralar toplamı	Z	p	
Son test – Ön test	Negatif sıra	26 ^a	15.75	441.00	-4.289	.000* (p < .01)
	Pozitif sıra	2 ^b	12.00	24.00		
	Eşit	0 ^c				
	Toplam	28				

a. Son test <Ön test, b. Son test > Ön test, c. Son test = Ön test

Tablo 3'teki Wilcoxon testi sonucuna göre 26 katılımcının son testte 25m Sprint değeri öncesine göre azalmıştır. Sadece 2 katılımcının 25m Sprint değeri son testte öncesine göre artmıştır. Wilcoxon testi sonucuna göre katılımcıların süreç öncesi ve sonrası 25m Sprint değerlerinin sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Z = -4.289, p < .01).

Tablo 4. Leg Lowering (°) ön ve son test karşılaştırması

Leg Lowering (°)	n	Ort.	SS	Z	p	r
Ön test	28	54.47	16.79	-2.933	.003*	.54
Son test	28	50.10	15.29			

Tablo 4'te gösterildiği üzere katılımcıların ön test Leg Lowering ortalaması 54.47 ± 16.79 'dur. Katılımcıların son test Leg Lowering ortalaması 50.10 ± 15.29 'dur. Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi sonucuna göre Leg Lowering ön ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Z = -2.933, p < .01). Farkın etki büyüklüğü $r = 0.54$ 'tür. Fark büyük bir etkiye sahiptir.

Tablo 5. Leg Lowering Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi karşılaştırması

Leg Lowering (°)	n	Sıra Ort.	Sıralar toplamı	Z	p	
Son test – Ön test	Negatif sıra	21 ^a	13.81	290.00	-2.933	.003* (p < .01)
	Pozitif sıra	5 ^b	12.20	61.00		
	Eşit	2 ^c				
	Toplam	28				

a. Son test <Ön test, b. Son test > Ön test, c. Son test = Ön test

Tablo 5'teki Wilcoxon testi sonucuna göre 21 katılımcının son testte Leg Lowering değeri öncesine göre azalmıştır. 5 katılımcının Leg Lowering değeri son testte öncesine göre artmıştır. 2 katılımcının ise ön ve son test değerleri birbirine eşittir. Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi sonucuna göre katılımcıların süreç öncesi ve sonrası Leg Lowering değerlerinin sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Z = -2.933, p < .01).

Tablo 6. Prone Extension (sn) ön ve son test karşılaştırması

Prone Extension (sn)	n	Ort.	SS	t	sd	p
Ön test	28	103.77	45.25	0.130	29	.898
Son test	28	102.63	44.66			

Tablo 6'da gösterildiği üzere katılımcıların Prone Extension ön test ortalaması 103.77 ± 45.25 'tir. Katılımcıların Prone Extension son test ortalaması 102.63 ± 44.66 'dır. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların ön ve son test Prone Extension ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t(29) = 0.130$, $p > .05$).

Çalışmamızda elde edilen bulgular ışığında iki değişken arasındaki ilişkinin gücü hakkında bilgi sağlamak için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır (Sarı,2019). Korelasyon katsayısı etki büyüklükleri Cohen, Manion ve Morrison (2007) tarafından sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 0.00 ile ± 0.10 arası zayıf, 0.10 ile ± 0.30 arası düşük, 0.30 ile ± 0.49 arası orta, 0.50 ile ± 0.79 arası güçlü, 0.80 üzeri çok güçlü korelasyonu ifade etmekte olup Field (2009)'ın belirttiği üzere Pearson korelasyon katsayı testlerinde etki büyüklükleri 0.10 ile 0.29 arası küçük, 0.30 ile 0.50 arası orta ve 0.50'nin üzerinde ise büyük etki anlamına gelmektedir. Araştırmamızda elde ettiğimiz veriler ışığında deney öncesi ve sonrası ölçüm farkları için hesaplanan etki büyüklüğü değerleri 0.50 ve üzerindedir. Dolayısıyla, deneysel sürecin 25m Sprint ve Leg Lowering Testler üzerinde büyük bir etki yarattığı söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, dört haftalık Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS) egzersizlerinin yüzme performansı ve core stabilizasyonu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bulgular, DNS egzersizlerinin 25 metre serbest stil sprint sürelerinde ve core stabilizasyonunda belirgin iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, DNS egzersizlerinin "Prone Extension Test" üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, DNS egzersizlerinin atletik performansı artırma potansiyelini desteklemektedir.

Literatürde, DNS egzersizlerinin yüzme performansı ve core stabilizasyonu üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut çalışmaların büyük bir kısmı, DNS egzersizlerinin diğer spor branşlarındaki ve omurga dejenerasyonuna etkilerini araştırmakta olup, yüzme sporuna özgü veriler azdır. Bu nedenle, bulgularımızın literatürle karşılaştırılması sınırlı sayıda çalışmaya dayanmaktadır.

Çalışmamız sonucunda DNS egzersizlerinin "Prone Extension Test" üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Jebavy ve ark. (2020), çalışmalarında DNS egzersizlerinin geleneksel core kuvvet egzersizlerine kıyasla intra-abdominal basınç (IAP), gövde fleksiyonu ve yan plank performanslarında anlamlı artış sağladığını belirtmişlerdir. Bu bulgular, core stabilizasyonu üzerindeki olumlu etkileri vurgulamaktadır. Çalışmamızda "Prone Extension Test" üzerinde anlamlı bir etki görülmemesinin nedeni, uygulama programımızın içeriğinde genel olarak sırt üstü akışların bulunması olabilir. DNS egzersizleri genellikle karın alt bölgesini hedef alır ve omurga ekstansiyon kaslarını yeterince tetikleyebilir. Bu farklılık, uygulanan testlerin hedeflediği kas gruplarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Davidek ve arkadaşlarının çalışması (2018), DNS egzersizlerinin genel atletik performans üzerindeki olumlu etkilerini kanıtlamaktadır. Kürek çekme gücündeki artış, DNS egzersizlerinin core stabilizasyonunu ve güç aktarımını artırdığına işaret etmektedir. Çalışmamızda yüzme performansındaki iyileşmeler, benzer şekilde core stabilizasyonunun artmasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak, yine "Prone Extension Test" üzerindeki etkisizlik, DNS egzersizlerinin spesifik kas gruplarını yeterince çalıştırmamasından kaynaklanabilir. Ackerman ve Meinhold çalışması (2020), DNS egzersizlerinin genel üst vücut performansını artırdığını göstermektedir. Omuz güç ve ROM'daki artışlar, DNS egzersizlerinin stabilizasyon ve kontrolü geliştirdiğine işaret etmektedir. Çalışmamızda yüzme performansındaki iyileşmeler, DNS egzersizlerinin genel core stabilizasyonunu artırması ve yüzme hareketlerindeki kontrolü iyileştirmesiyle açıklanabilir.

Yüzme branşında core stabilizasyonunun önemi birçok çalışmada vurgulanmıştır. Karpiński ve arkadaşlarının bulguları (2020), core stabilizasyonunun yüzme performansı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Çalışmamızda DNS egzersizlerinin yüzme sürelerini azaltması, core stabilizasyonunun artmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu benzerlik, her iki çalışmanın da core stabilizasyonunun yüzme performansını iyileştirdiğini göstermesi açısından tutarlıdır. Literatürdeki bulguları, core ve kuvvet antrenmanlarının yüzme performansı üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir (Fone ve Tillaar, 2022; Marani vd., 2020). Çalışmamızda DNS egzersizlerinin yüzme sürelerini azaltması, benzer şekilde core stabilizasyonunun ve genel kuvvetin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Başka bir çalışmada core egzersizlerin koruyucu ve fonksiyonel kapasite üzerine olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Bayraktar vd., 2020). Bu benzerlikler, DNS egzersizlerinin yüzme performansını artırmada etkili bir yöntem olduğunu desteklemektedir.

Bu araştırma, DNS egzersizlerinin yüzme performansı ve core stabilizasyonu üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bulgularımız arasında Prone ve Leg Lowering testleri arasında sadece Leg Lowering testinde elde ettiğimiz anlamlı farklılığın, müdahale protokolümüzün genel olarak sırt üstü pozisyonda uygulanmasıyla ilişkili olduğunu düşünmekteyiz. Bunun yanında araştırmamız sonucunda hipotezlerimizden biri olan DNS egzersizlerinin, yüzme branşında atletik performansı artırmak için potansiyeli yüksek bir yöntem olduğu yönündeki düşüncelerimiz kuvvetlenmekle birlikte bu branş hakkında daha geniş yelpazede uygulanacak performans analizleri, araştırmamız sınırlılıklarından olan kontrol grubu eksikliğinin giderilmesi ile geliştirilmiş bir müdahale programının uygulanması literatüre katkı sağlayacaktır. Literatürdeki DNS egzersizlerinin atletik performansla olan ilişkisini inceleyen çok az sayıda çalışma bulunması sebebiyle bu egzersiz yönteminin farklı branşlarda uygulanarak performans parametrelerine etkilerinin incelenmesi ve özellikle örneklem grubunun elit sporculardan oluştuğu bir araştırma grubunda yüzme performansına olan katkılarını daha detaylı incelenmesi gelecekteki araştırmalara ışık tutacaktır.

Kaynaklar

- Ackerman, K., & Meinhold, C. (2020). *The effects of DNS on youth baseball athletes* [Doktora tezi]. Azusa Pacific Üniversitesi, Amerika Birleşik Devletleri.
- Bayraktar, A., Boz, H. K., & Işıldar, Ö. (2020). The investigation of the effect of static and dynamic core training on performance on football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 87-95. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1076554>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Davidek, P., Andel, R., & Kobesova, A. (2018). Influence of Dynamic Neuromuscular Stabilization Approach on Maximum Kayak Paddling Force. *Journal of human kinetics*, 61, 15–27. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0127>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage Publications Ltd.
- Frank, C., Kobesova, A., & Kolar, P. (2013). Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(1), 62-73.
- Fone, L. and Tillaar, R. v. d. (2022). Effect of different types of strength training on swimming performance in competitive swimmers: a systematic review. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00410-5>
- Gharib, F. F. M., & Ali, A. T. H. A. (2023). The effect of my regular progressive and advanced progressive styles on learning the technical performance of swimming (25m) freestyle for students. *Sciences Journal of Physical Education*, 16(2).
- Gönener, A. (2017). The Effect of Core Exercises on 100m Backstroke Performance in Male Swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2147-2152.
- Jebavy, R., Baláš, J., Vomáčková, H., Szarzec, J., & Šťastný, P. (2020). The effect of traditional and stabilization-oriented exercises on deep stabilization system function in elite futsal players. *Sports*, 8(12), 153. <https://doi.org/10.3390/sports8120153>
- Kaji, A., Nakatani, E., & Kanda, K. (2020). Effects of neuromuscular exercise on postural control and sports performance. *Journal of Human Kinetics*, 72(1), 67-77. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0100>
- Karpiński, J., Rejdych, W., Brzozowska, D., Golaś, A., Sadowski, W., Swinarew, A., ... & Stanula, A. (2020). The effects of a 6-week core exercises on swimming performance of national level swimmers. *PLOS ONE*, 15(8), e0227394. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227394>
- Kolář, P., Kobesová, A., Valouchová, P., & Bitnar, P. (2014). Dynamic neuromuscular stabilization. *Recognizing and Treating Breathing Disorders*, 163-167. <https://doi.org/10.1016/b978-0-7020-4980-4.00015-0>

- Krause, D. A., Youdas, J. W., Hollman, J. H., & Smith, J. (2005). Abdominal muscle performance as measured by the double leg-lowering test. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 86(7), 1345-1348.
- Liebenson, C. (2007). *Rehabilitation of the spine: A practitioner's manual*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Lucero, B. (2011). *Strength training for faster swimming*. Meyer & Meyer Verlag.
- Marani, I. N., Subarkah, A., & Octrilin, V. (2020). The effectiveness of core stability exercises on increasing core muscle strength for junior swimming athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A), 22-28. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080704>
- Mısırlıoğlu, T. Ö., Eren, İ., Canbulat, N., Cobanoğlu, E., Günerbüyük, C., & Demirhan, M. (2018). Does a core stabilization exercise program have a role on shoulder rehabilitation? a comparative study in young females. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 64(4), 328-336. <https://doi.org/10.5606/tftrd.2018.1418>
- Nichols, A. W. (2015). Medical care of the aquatics athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 14(5), 389-396. <https://doi.org/10.1249/jsr.000000000000194>
- Norberg, J. D. (2015). Biomechanical analysis of racewalking compared to normal walking & running gait [Theses and Dissertation-Kinesiology and health promotion]. University of Kentucky.
- Sa, J. M., & Kim, S. Y. (2011). The reliability and validity of the passive lumbar extension test and the prone instability test. *Physical Therapy Korea*, 18(3), 85-93.
- Sarı, İ. (2019). Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki: bir meta-analiz çalışması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 110-125. <https://doi.org/10.33689/spormetre.455760>
- Song, Q., Ding, Z., Mao, D., Zhang, C., & Sun, W. (2013). Biomechanics and injury risk factors during race walking. In *ISBS Conference Proceedings Archive*, 1(1).
- Unger, M., Jelsma, J., & Stark, C. (2013). Effect of a trunk targeted intervention using vibration on posture and gait in children with spastic type cerebral palsy: A randomized control trial. *Developmental Neurorehabilitation*, 16(2), 79-88. <https://doi.org/10.1007/s41252-023-00331-8>
- Yılmaz, E. A. (2022). Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS). *Research in Sport Education and Sciences*, 24(2), 60-64. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2022.989190>

Antrenörlerin Yönetim Davranışlarının, Sporcuların İş Tatmini Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Evaluation of the Impact of Coaches' Management Behaviors on Athletes' Job Satisfaction

*Ejder Güneş¹

¹ Cumhurbaşkanlığı Muhafız Alay Komutanlığı drejdergunes@gmail.com, 0009-0003-4662-8338

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin yönetim davranışlarının, sporcuların iş tatmini üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Araştırma yöntemi olarak, nitel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Bu kapsamda, sporcuların antrenörleriyle olan etkileşimleri ve bu etkileşimlerin iş tatminlerine olan etkileri, detaylı bir şekilde incelenmiştir. Destekleyici, adil ve iletişime açık bir antrenörün sporcular üzerinde olumlu bir etkisi olabilirken, otoriter ve eleştirel bir tutum sergileyen bir antrenörün sporcuların iş tatminini olumsuz etkilemesi muhtemeldir. Bu ilişkinin değerlendirilmesi, spor organizasyonlarının etkinliğini artırmak ve sporcuların performansını optimize etmek için önemlidir. İyi bir iş tatmini, sporcuların motivasyonunu artırabilir, performanslarını geliştirebilir ve takım uyumunu sağlayabilir. Bu nedenle, spor yöneticileri ve antrenörler, sporcuların iş tatminini artırmak için uygun liderlik ve iletişim stratejileri geliştirmelidirler. Bu tür araştırmalar, spor yönetimi pratiğinde karar verme süreçlerine ve antrenörlerin eğitimine yönelik önemli bilgiler sağlayabilir. Ayrıca sporcuların psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve karşılamak, spor organizasyonlarının sürdürülebilir başarısı için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, antrenörlerin yönetim davranışları ile sporcuların iş tatmini arasındaki ilişkiyi anlamak ve yönetmek, spor yönetimi alanında sürekli olarak üzerinde çalışılması gereken bir konudur. Bu bağlamda yapılan araştırmada antrenörlerde algılanan yönetim davranışları ile çalışanların iş tatmini arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yönetim Davranışları, Spor Çalışanları, İş Tahmini.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of coaches' management behaviors on athletes' job satisfaction. Qualitative research techniques were employed as the research method. In this context, the interactions between athletes and their coaches, and the effects of these interactions on job satisfaction, were examined in detail. While a supportive, fair, and communicative coach can have a positive impact on athletes, an authoritarian and critical coach is likely to negatively affect athletes' job satisfaction. Evaluating this relationship is crucial for enhancing the effectiveness of sports organizations and optimizing athletes' performance. High job satisfaction can increase athletes' motivation, improve their performance, and ensure team cohesion. Therefore, sports managers and coaches should develop appropriate leadership and communication strategies to enhance athletes' job satisfaction. Such research can provide valuable insights for decision-making processes in sports management practice and the training of coaches. Additionally, understanding and meeting the psychological and emotional needs of athletes is critical for the sustainable success of sports organizations. Therefore, understanding and managing the relationship between coaches' management behaviors and athletes' job satisfaction is an ongoing issue that requires continuous attention in the field of sports management. In this context, the present study aims to evaluate the relationship between the perceived management behaviors of coaches and the job satisfaction of athletes.

Keywords: Management Behaviors, Sports Employees, Job Satisfaction.

Citation: Güneş, E. (2024).

Antrenörlerin Yönetim Davranışlarının, Sporcuların İş Tatmini Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 376-387.

Gönderme Tarihi/Received Date:
05.06.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
27.08.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1496581>

*Corresponding author:
drejdergunes@gmail.com

GİRİŞ

Meydan Larousse'ye göre, antrenör; atlet, yüzücü, boksör gibi sporcuları veya spor takımlarını çalıştırarak yarışmalara veya karşılaşmalara hazırlayan kişi olarak tanımlanır. Antrenörler, spor becerileri ve stratejilerini birleştirerek bunları farklı mizaçtaki bireylere uygulayabilen kişiler olarak nitelendirilirken, aynı zamanda iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motivatör ve sporcuların bağımsızlıklarını ve yeterliliklerini kazanmalarına yardımcı olan bir eğitmeni olmaları gerektiği de vurgulanmıştır (Sage, 1987). Antrenörün yönetim ve organizasyon becerisi, takımın genel performansını ve bireysel sporcuların gelişimini doğrudan etkiler (Türksoy, 2010).

Yönetim, bir organizasyonun faaliyetlerini etkili bir şekilde gerçekleştirmek için gereken süreçlerin ve fonksiyonların bütünü olarak tanımlanır. Akademik literatürde yönetimin çeşitli tanımları yapılmıştır (Tortop vd. 1993). Bir yaklaşıma göre, yönetim, planlama, örgütlenme, personel yönetimi, yönlendirme ve denetleme gibi fonksiyonları içeren bir faaliyet olarak görülür (Gürüz ve Gürel, 2009). Bu bakış açısına göre, yöneticiler, belirlenen hedeflere ulaşmak için kaynakları etkin bir şekilde kullanmakla sorumludur. Diğer bir tanıma göre ise yönetim, belirli kaynakları belirli amaçlara ulaşmak için kullanma sürecini ifade eder. Bu tanıma göre, yönetim süreci, kaynakların etkili ve verimli bir şekilde kullanılmasıyla sonuçlanan bir dizi karar ve uygulamayı içerir. Yönetim kavramı, kurumsal düzenlemelerin karmaşıklığına ve organizasyonların gereksinimlerine bağlı olarak farklı anlamlar kazanabilir. Özellikle değişen iş dünyasında, yönetim kavramı sürekli olarak evrilmekte ve yeniden şekillenmektedir. Bu nedenle, yönetim sürecinin dinamik yapısı, işletme literatüründe sürekli olarak incelenmekte ve tartışılmaktadır (Yenisu, 2019).

Spor yönetimi, genel yönetim bilgileri ve uygulamalarının yanı sıra spor alanına özgü bilgi ve stratejileri de gerektirir. Bir spor yöneticisi, organizasyonunun belirlediği hedeflere ulaşmak için insan ve materyal kaynaklarını en etkin ve uygun şekilde yöneten, etkinliklere ve kişilere liderlik eden kişidir (Ekmekçi vd., 2013). İş tatmini kavramı, genellikle çalışanların işlerine karşı duygusal olarak hissettikleri memnuniyeti ifade eder. Bir çalışanın iş tatmini, işine yönelik duygusal tutumlarını ve işin çeşitli yönlerine karşı tutumunu yansıtır (Eren ve Titizoğlu, 2014). Çalışanların birlikte ve etkileşim halinde yönetilme tarzı, iş doyumunun örgütsel sonuçlar üzerindeki etkisi açısından giderek daha önemli hale gelmektedir. İş doyumunu, çalışanların işlerine karşı duydukları memnuniyet düzeyini ifade eder ve bu, organizasyonel performans üzerinde doğrudan etkili olabilir. İş doyumunu düzeyi

fazla olan çalışanlar genellikle daha motive olur, iş performansları artar ve daha verimli çalışırlar. Ancak iş doyumunu düzeyi az olan çalışanlar motivasyon eksikliği yaşayabilir, iş performansları düşebilir ve verimlilik azalabilir.

Bu bağlamda, spor yöneticileri ve antrenörler için önemli bir konu, antrenörlerin yönetim davranışları ile çalışanların iş doyumunu arasındaki ilişkinin anlaşılmasıdır. Yönetim tarzı, liderlik ve iletişim biçimi gibi faktörler, çalışanların ve sporcuların iş doyumunu etkileyebilir. Spor yöneticileri, çalışanlarını motive etmek ve performanslarını artırmak için uygun yönetim stratejileri belirlemelidir. Bu, organizasyonel hedeflere ulaşmada ve sporcuların başarılarını desteklemede önemli bir rol oynar. Ayrıca, çalışanların iş doyumunu artırmak, personel memnuniyetini artırabilir ve organizasyonun genel etkinliğini ve sürdürülebilirliğini destekleyebilir.

Yönetim: Yönetim, bir kurumun belirlenen hedeflere ulaşması için gerekli olan planlama, yürütme, koordinasyon ve kontrol gibi işlemlerin sistemli bir şekilde gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. Bu süreç, (İlgar, 2005) belirttiği gibi, yöneten ve yönetilen arasındaki hiyerarşik düzen üzerinde şekillenir ve temel odak noktası, belirlenen hedeflere ulaşmaktır. Toplumsal yaşamın dinamikleriyle birlikte, insanlar ihtiyaçlarını karşılamak için yönetsel düzene olan gereksinimlerini fark etmiştir. Bu düzenin sağlanması, insanların ortak hedeflere ve ihtiyaçlara odaklanarak bir araya gelmelerini kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla küçük gruplar halinde bir araya gelen bireyler, kurumların oluşumunu destekleyen bir yapı oluşturmaktadır.

Kurumsal yönetim, insan kaynakları, zaman, malzeme, ekipman ve maddi kaynakların etkin, verimli ve doğru bir biçimde kullanılmasını hedefleyen bir etkinliktir. Bu etkinliklerin başarısı, mevcut koşulların doğru bir şekilde değerlendirilmesi ve kullanılmasıyla ilişkilendirilir. Bu sebeple, yönetilen organizasyonlarda, belirlenen kritere ulaşmak için sarf edilen güç, maliyetin en aza indirilmesi ve ele geçen sonuçların veya ürünlerin en üst düzeyde performans göstermesi gereklidir. Yönetim, kurumların örgütsel hedeflerini başarıyla gerçekleştirmekle görevli bir yapıdır. Yöneticiler, kurumlarında istenilen başarıyı sağlamak için çeşitli süreçleri uygularlar. Bu süreçler, kurumlar arasında belirli farklılıklar gösterse de genel olarak benzerlikler taşır. Bu sebeple, yönetimin evrensel bir zaman olduğu kabul edilir (Akat vd. 2002). Yönetim, belirlenen hedefe ulaşmak için mantıklı ve akılcı bir yaklaşım gerektirmektedir. Akılcılık, toplumun ihtiyaçlarını karşılarken ortaya çıkan sonuçların istenilenle uyumlu olmasıyla sağlanmaktadır. Bu denge ve düzen, etkili bir yönetim anlayışıyla mümkün hale gelmektedir (Can ve Güney, 2007).

Yönetim, toplumlar, kurumlar ve bireyler için temel bir gerekliliktir, çünkü etkin bir organizasyon ve kaynakların verimli kullanımını sağlamaktadır.

- Her yönetimin belirli amaçları bulunur ve bu amaçlar doğrultusunda faaliyet göstermektedir.
- Yönetim süreci, hedeflere ulaşmak için planlama, yürütme, koordinasyon ve kontrol gibi adımları içermektedir. Bu adımların titizlikle uygulanması, başarıya giden yolda önemli bir rol oynamaktadır.
- Yönetimin temel hedefi, insan, zaman, malzeme, donanım ve maddi kaynakların uygun şekilde kullanılmasıyla az performansta maksimum sonuç elde etmektir.
- Yönetimlerde, belirli bir aşama sırası düzen ve yapılanmaya bağlı olarak faaliyet gösterilmektedir. Bu düzen, görevlerin etkili bir şekilde yerine getirilmesini sağlamaktadır.
- Yönetim sürecinin sonunda, genellikle mal, ürün veya hizmet üretimi gerçekleşmektedir. Bu üretim, yönetim sürecinin başarıyla tamamlanmasının bir göstergesidir.

Yönetimle İlgili Süreçler: İyi bir yönetim pratiğinde, yöneticinin en önemli becerilerinden biri, kurumunun yönetsel süreç aşamaları hakkında derinlemesine bilgi sahibi olması ve bu bilgileri etkin bir şekilde uygulamaya geçirmesidir. Her kurumun belirlediği uzun veya kısa vadeli hedefleri bulunmaktadır. Eğitimdeki yönetim hedefleri, milli eğitim ilkelerini kabul görerek kaynakların etkin kullanımıyla eğitim kuruluşlarını ve öğrencileri daha ileriye taşımak olarak özetlenebilir (Başaran, 1989). Yöneticiler, kurumsal hedeflere ulaşmak için planlama, uygulama, kontrol, değerlendirme ve düzeltme gibi süreçleri etkili bir şekilde yönetmektedir. Bu yaklaşım, kurumların hedeflere ulaşmasının yanında kaynakların verimli kullanımını, öğretmenin ve öğrencilerin kontrol edilmesi, problemlerin çözülmesini ve kurumsal düzenin sağlanmasını sağlar.

Yönetim süreçlerinin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için süreç aşamalarının detaylı bir şekilde bilinmesi gerekmektedir. Yönetim süreçlerinin sınıflandırılması konusunda, Fayol'un yaptığı sınıflama yaygın olarak tercih edilmektedir (Kaya, 1993). Bu sınıflamaya göre, yönetim süreçleri şu aşamalardan oluşmaktadır:

- Planlama,
- Örgütlenme,
- Emir-komuta,
- Eşgüdümleme
- Denetleme

Bu aşamalar, yöneticilerin faaliyetlerini sistematik bir şekilde yürütmelerini sağlamak ve kurumun hedeflerine ulaşmasına katkıda bulunmaktadır. (Fayol, 1949) gruplandırma, daha sonra (Gregg ve Campbell, 1957) tarafından altı başlık etrafında detaylandırılarak genişletilmiştir. Bu yeni gruplandırma, yönetim sürecinin başlangıcında karar alma aşaması dahil edilmiş ve sürecin bitiminde değerlendirme adımı eklenmiştir. (Aydın ve Akan, 2010) tarafından yapılan bu güncellenmiş sınıflamaya göre, yönetim süreçleri aşağıdaki başlıklar altında incelenmektedir.

- Karar verme
- Organize Etme
- Kurumsal İletişim

- Etki/Yön Verme
- Eşgüdüm
- Değerlendirme

Bu yeni sınıflama, yönetim süreçlerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasına ve yöneticilerin faaliyetlerini daha etkin bir şekilde planlamasına olanak tanımaktadır.

Karar Süreci: Yönetimde, eyleme geçmeden önce karar verme, hayati bir faaliyettir. Karar alma süreci, bir meseleyi analiz etme, mevcut seçenekleri değerlendirme ve en uygun olanı seçme çabasını içerir. Kurumsal önlemler ve kararlar, yöneticilerin yetki ve sorumluluğu altındadır. Bir yönetici, kurumunun başarısını ve ilerlemesini sağlamak için sürekli olarak karar alma süreciyle karşı karşıyadır (Tosun, 1990). Dolayısıyla karar verme süreci, yönetim sürecinin her adımında önemli bir rol oynamaktadır. Doğru yapılandırılmamış bir örgütte, yönetimde çeşitli aksaklıklar yaşanabilmektedir. Bu nedenle karar verme mekanizması örgütün temelini oluşturmaktadır.

Yöneticinin, kurumu için doğru kararları vermesi, karar alma sürecine ilişkin yeterli bilgiye sahip olmasına ve uygun personeli doğru pozisyonlarda yönlendirmesine bağlıdır (Vroom, 1973). Karar verme sürecinin önemli özellikleri şunlardır:

- Karar verme, kurum içindeki sorunları tanıyabilme ve çözüm üretebilme yeteneğidir. Yöneticinin ürettiği çözümler, mantıklı ve uygulanabilir olmalıdır.
- Karar alma, farklı seçenekler içinden en uygun olanını seçme kapasitesidir (Daft, 2003). En uygun karar, minimum maliyet ve emekle en iyi sonuca ulaştırmayı gerektirir.
- Karar verme, geleceği tahmin edebilme yeteneğidir. Bir yönetici, kararlarının potansiyel sonuçlarını göz önünde bulundurmalı ve olumlu ile olumsuz durumları değerlendirmelidir (Dinçer ve Fidan, 1996)
- Karar alma, yetkiye bağlı olarak sorumluluk üstlenme eylemidir (Yozgat, 1992). Bir yönetici, her kararında yetkisini kullanır ve kararın sonuçlarına ilişkin sorumluluğu alır.
- Karar verme, ileriyle ilgili programlama sürecini içermektedir. Planlama, karar vermektan daha detaylı bir süreçtir ve daha geniş kapsamlıdır (Tosun, 1990).
- Karar verme süreci bazı zorluklarla karşılaşabilmektedir. Süreçte ortaya çıkan aksaklıklar, eksiklikler veya çatışmalar, karar vermeyi zorlaştırabilmektedir. Yanlış veya zamanında alınmayan kararlar olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Yöneticinin karar verme sürecine ilişkin özellikleri bilmesi tek başına yeterli olmamaktadır. Bununla birlikte, yöneticinin aynı zamanda karar verme sürecinin aşamalarını bilmesi ve doğru bir şekilde uygulaması gerekmektedir. Karar alma süreci, öncelikle bir sorunun tanımlanması ve belirlenmesiyle başlar. Tanımlanan sorun veya yapılması gereken iş, belirlendikten sonra gerekli bilgi toplanır. Toplanan bilgilerin değerlendirilmesi sonucunda en uygun seçenek seçilir ve uygulanır. Sürecin sonunda başarısı değerlendirilmekte ve gerektiğinde düzeltmeler yapılmaktadır. Bu süreç, yöneticinin etkili bir karar verme sürecini sağlamak için adımları doğru bir şekilde takip etmesini gerektirmektedir. Karar alma süreci, eğitim kuruluşlarında genelde okul yöneticisinin öğretmenler, öğrenciler, sosyal projeler ve mali işler hakkında alacağı kararları içerir. Doğru ve zamanında alınan kararlar, etkili bir okul yönetiminin önemli bir bileşeni olarak kabul edilir (Doğrusöz, 1985). Okul yöneticisi, diğer kurum yöneticilerinden ayrı olarak, kararlarını daha dikkatli bir şekilde almalıdır. Diğer kurum yöneticilerinin kararları sadece o kurumu etkilerken, bir okul yöneticisinin kararları o okuldaki öğretmenler, personel, öğrenciler ve velileri de etkilemektedir. Bu nedenle, okul yöneticisinin karar alırken dikkat etmesi gereken hususlar şunlardır:

- Okul yöneticisi, kurumuyla ilgili problemleri doğru bir şekilde tanımlamalı ve uygun çözümler üretmelidir.
- Okul yöneticisinin kararları, akılcı, soruna odaklı ve yaratıcı olmalıdır.
- Okul yöneticisinin aldığı kararlar, kurumun genel yararını gözetmelidir.
- Alınan kararlar, toplumsal değerlere uygun olmalı ve açık bir şekilde gerekçelendirilmelidir.
- Okul yöneticisi, kararlarını değişim ve gelişmelere uyum sağlayabilecek şekilde vermeye özen göstermelidir

Planlama Süreci: Planlama, bir konsept veya sorunun üzerine düşünüldükten sonra hedeflerin net bir şekilde tanımlandığı ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli koşulların belirlendiği bir süreçtir. Programlama bu sürecin bir parçasıdır ve kurumların amaçlarını açıkça ifade etmelerine ve bu amaçlara nasıl ulaşacaklarını belirlemelerine yardımcı olmaktadır.

- Yönetici, kurumunun geçmişini doğru bir analiz ile incelemeli ve bu analizden elde edilen verilere dayanarak gelecekteki faaliyetlerini planlamalıdır.
- Geleceği öngörme yeteneğine sahip olan yönetici, organizasyonun gelecekteki ihtiyaçlarını dikkate alarak uygun bir yapılanmaya gitmelidir.
- Planlama sürecinde belirlenen hedeflere ulaşmak için belirlenen zaman dilimleri net bir şekilde tanımlanmalı ve zaman çizelgesi belirgin bir şekilde belirtilmelidir.
- Yönetici, planlamanın bütüncül, anlaşılır ve basitleştirilmiş bir şekilde yapılmasına özen göstermeli ve bu planların amaçları doğrultusunda etkili olmasını sağlamalıdır.
- Kurumun gelişimini amaçlayan yönetici, planlama sürecinde kurumun mevcut durumunu iyileştirmek ve ilerletmek için stratejik adımlar belirlemelidir.
- Planlama sürecinde maliyetler dikkatle hesaplanmalı ve olası riskler göz önünde bulundurularak tüm maliyetler kapsamlı bir şekilde değerlendirilmelidir.

Kurumsal planlamalar, bireysel planlamalara kıyasla daha büyük bir özen ve dikkat gerektirmektedir. Bireysel planlama süreçlerindeki aksaklıklar genellikle yalnızca bireyleri etkilerken, kurumsal planlama süreçlerindeki yanlışlıklar tüm personeli etkileyebilir. Bu nedenle, yapılan planlamanın her aşaması detaylı bir şekilde belirlenmeli ve olası senaryolar titizlikle değerlendirilmelidir.

Örgütlenme Süreci: Örgütlenme, kurumların hedeflerini başarmak için belirlenen görevlerin düzenlenmesi, insan ve materyal kaynaklarının etkin bir şekilde yönetilmesi, yapılandırılması ve koordine edilmesi sürecini ifade etmektedir. Örgütlenme süreci, planlama aşamasında belirlenen stratejilerin uygulanmasının nasıl gerçekleştirileceğini belirlemeyi içermektedir. Bu evrede, çalışanların rolleri ve sorumlulukları tanımlanarak görev alanları belirlenmektedir. İşler, personelin yeteneklerine uygun şekilde gruplandırılarak, departmanlar ve takımlar oluşturulmaktadır. Bu yaklaşım, çalışanların işleriyle ilgili sağlam ilişkiler geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır (Özalp vd. 2004). Örgütlenme süreci, iki farklı boyutun etkileşimiyle gerçekleşmektedir. Bu boyutlardan biri, insan yönetimini içeren gayri resmi boyuttur. Diğer boyut ise kadro, ekipman ve tesis gibi unsurları kapsayan resmi boyuttur. Süreç, genellikle resmi boyutta yapılandırılmaktadır. Sürecin adımlarını sıralamak gerekirse: (Balci ve Aydın, 2003).

- Sürecin organizasyon evresinde tanımlanan görevler, hedeflerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi için farklı departmanlara atanmakta ve hiyerarşik bir düzene yerleştirilmektedir. Bu hiyerarşik düzen içinde, her bir departmana yetki ve sorumluluklar verilmektedir.
- İkinci etapta, kurulan yapı üzerine kadrolama yapılmaktadır. Bu aşamada, kurum içindeki personel arasından uygun niteliklere ve miktarlara sahip olanlar belirlenerek görevlendirilmektedir.
- Üçüncü aşamada, Seçilen personelin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmesi için gerekli ekipman ve ortam temin edilmektedir. Bu adım, personelin hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha verimli bir çalışma ortamında bulunmalarını sağlamaktadır.

Eğitim ve okul yönetimi açısından, eğitim öğretimin kalitesini sağlamak için eğitim sürecinin tüm bileşenlerinin etkin bir şekilde kullanılması ve düzenlenmesi önem taşımaktadır. Bu düzenleme süreci, gerekli araçların, gereçlerin ve donanımın organize edilmesi ve çalışanların görevlerini yerine getirebilmeleri için uygun bir ortamın sağlanmasıyla gerçekleştirilmektedir. Ayrıca, eğitim birimlerinde organizasyon kurallara uygun bir şekilde işlemesi, onların eğitimsel gelişim ve değişimleri takipte kalmaları ve diğer sistemlerle uyumlu olmalarını kolaylaştırmaktadır. **İletişim Kurma Süreci:** İletişim, birden fazla kişinin duygularını ve düşüncelerini paylaşarak etkileşimde bulunduğu bir kavramdır. Kurumlar, insanların bir araya gelmesiyle oluştuğundan ve personelin sürekli iletişim halinde olduğundan, yönetim sürecinde iletişim büyük bir öneme sahiptir. Yönetimde iletişim, insanlar arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesi, düzeltilmesi, gerekli iletişimin sağlanması, yönetim tarafından verilen görevlerin yerine getirilmesi ve koordinasyonun sağlanması için gereklidir (Bursalıoğlu, 2005). Eğitim yönetimi süreçlerinde, insanların katılımıyla gerçekleşen her aşamada iletişim önemlidir. Öğretmenler, öğrenciler, veliler ve okul yöneticileri arasındaki etkileşim ve diyalogların niteliği, eğitimin amaçlarına ulaşmasını ve bu doğrultuda başarıyı beraberinde getirmektedir. Eğitim birimlerinde, bilgi iletişim vasıtasıyla taşınmaktadır. Okul ve toplumsal çevre arasındaki karşılıklı uyum, iletişim aracılığıyla bilgi aktarımı ve yeni fikirlerin üretilmesiyle gerçekleşir. Yöneticiler, öğretmenler ve öğrenciler arasındaki etkileşimi desteklemekte ve yönetsel kararların zamanında, doğru, hızlı ve eksiksiz bir şekilde iletilmesine yardımcı olmaktadır (Tuzcuoğlu ve Tuzcuoğlu, 2009). Eğitim sektöründe, iletişim sadece bilgi aktarımıyla sınırlı kalmaz, aynı zamanda imalat, düzenleme, güncelleme, gelişme ve sosyalleşme gibi önemli hedeflere hizmet eder. Bu nedenle, bir eğitim yöneticisinin iletişime değer vermesi ve bu alanda bilgili olması son derece önemlidir.

Etkileme ve Yönelme Süreci: Etkileme, bireyin veya bir grup insanın davranış kalıplarını, duygularını, değerlerini ve inançlarını değiştirebilme yeteneğidir, bu da kurumsal hedeflere ulaşmak için personelin olumlu bir şekilde etkilenmesini ve doğru işlere yönlendirilmesini gerektirmektedir. Bir yönetici, kurumsal hedeflere ulaşmada içsel olarak motive olmalı ve ardından çalışan personeli etkilemelidir. Bu, personelin beceri ve özelliklerinin dikkatlice analiz edilmesiyle gerçekleşmektedir (Başaran, 2008) Etkileme, iki farklı yöntemle gerçekleştirilebilir: içsel ve dışsal. İçsel etkileme, personelin ihtiyaçlarının karşılanması, örgütsel bağlılığının artırılması ve kararlara katılımının teşvik edilmesi yoluyla sağlanırken, dışsal etkileme hizmet içi eğitim, bilgi sağlama ve yetki devri gibi araçlarla sağlanmaktadır. Kurum yöneticileri, çalışanların verimliliğini artırmak ve kurumsal hedeflere ulaşmak için çeşitli etkileme stratejilerine başvurmaktadır. Yöneticiler sıkça yetki ve otorite stratejisini kullanmaktadır. Aşağıda diğer etkileme yöntemleri verilmektedir (Yukl ve Tracey, 1992):

- Kimi yöneticiler, çalışanları etkilemek için mantıklı açıklamalarda bulunarak, rasyonel ikna yöntemini tercih etmekte ve genellikle rica edici bir yaklaşım sergilemektedir.
- Diğer yöneticiler ise çalışanları, yapabileceklerine dair güvenlerini artırarak ve onları harekete geçirerek motive etmektedir, bu da ilham verme yöntemidir.
- Danışma yöntemi kullanan bazı yöneticiler, çalışanın fikirlerine değer vermekte ve onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlayarak çalışanları etkilemektedir.
- Kendini beğendirme yöntemini benimseyen yöneticiler, çalışanların gözünde olumlu bir algı oluşturarak işlerini daha kolay yaptırır.
- Değişim/takas yöntemini kullanan yöneticiler, çalışanlara işlerini tamamlamaları durumunda istedikleri bir değişim veya hareket serbestliği tanımaktadır.
- Kişisel çekicilik yöntemini tercih eden yöneticiler, çalışanlara arkadaşça, dostça ve samimi bir yaklaşım sergileyerek onları etkilemektedir.
- Koalisyon yöntemini kullanarak, bazı yöneticiler işi yapmak için çalışanlardan yardım almaktadır.

- Yasal dayanak yöntemini tercih eden yöneticiler, çalışanları etkilemek için işe alım sürecinde kabul edilen kuralları ve yasal hakları kullanmaktadırlar.
- Mobbing yöntemini seçen bazı yöneticiler ise çalışanları sürekli olarak uyarak, baskı uygulayarak ve tehdit ederek etkileme eğilimindedir.

Eşgüdümleme Süreci: Eşgüdümleme, bir organizasyonun hedeflerine ulaşmak için yönetim ve çalışan personelinin uyum içinde ve sürekli olarak iş birliği yapmasıdır. Bu uyumu sağlamak için öncelikle tüm çalışanlar arasında ortak bir davranış planı oluşturulur. Bu plan, diğer süreçlerde ortak bir hareket ve değerlendirme yapma imkânı sağlar. İkinci aşamada, belirlenen davranış standartlarının tüm personel tarafından anlaşılıp benimsenmesi sağlanır; bu, süreç boyunca yanlış anlamaların ve uygulamaların önlenmesi açısından kritiktir. Eş güdümlenme sürecinin son aşamasında, personelin belirlenen standartlara uyması için teşvik edilmesi ve motivasyonun artırılması amaçlanır (Dikerel, 2008). Eşgüdümleme, çalışanların görev ve sorumlulukları hakkında farkındalık yaratırken, bireyin işine bağlılığını artırıcı bir rol oynamaktadır. Eş güdümlenme sürecinde, personel çalışmaları hakkında bilgilendirilirken örgüte ait kaynaklar bir araya getirilmekte ve farklı birimler arasında uyum sağlanarak iş birliği yapılmaktadır. Bu yaklaşım, çalışanların bir hedef veya amaç etrafında başarı elde etme duygusunu yaşamalarına olanak tanımakta, kuruma uyumları kolaylaştırmakta, daha istekli, düzenli bir şekilde çalışmalarını sağlamaktadır.

Değerlendirme Süreci: Yönetim sürecinin final aşaması olan değerlendirme, sürecin başlangıcında belirlenen hedeflere ve plana ne kadar başarıyla ulaşıldığını kontrol etmek ve dolayısıyla başarının ölçüsünü belirlemek için gerçekleştirilmektedir. Değerlendirme, sadece elde edilen sonuçları belirlemekle kalmamakta, aynı zamanda sürecin her aşamasında yapılabilmektedir. Böylece elde edilen sonuçların kontrolüyle birlikte sürecin tamamındaki unsurların da denetlenmesi ve gerektiğinde önlemlerin alınması sağlanmaktadır. Denetleme ve değerlendirme süreci genellikle dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama, başarının neye göre belirleneceğini belirlemeyi amaçlamaktadır; bu da ölçme aşamasıdır, burada hedeflere uygun kriterlerin saptanması hedeflenmektedir. İkinci aşama, ulaşılan sonuçların veya ürünlerin seviyesinin değerlendirilmesi sürecidir, burada elde edilen sonuçlar sayısal verilerle somutlaştırılmaktadır. Üçüncü aşama, elde edilen sonuçların belirlenen ölçütlerle karşılaştırılmasıdır; bu aşamada, başlangıçta belirlenen kriterlere göre elde edilen sonucun değeri belirlenmektedir. Dördüncü ve son aşama, ölçüm sonuçları ile ölçüm kriterleri arasındaki ayrıt amaçlarla uygunluğunun değerlendirildiği düzenleme aşamasıdır. Bu aşamada, elde edilen sonucun ne kadar başarılı olduğu belirlenir ve gereken düzeltmeler yapılır. Değerlendirme süreci, bir kuruluşun geleceği açısından son derece önemli olduğundan, yöneticilerin bu süreci tam olarak kavramaları ve etkili bir şekilde uygulamaları gerekmektedir. Bu bağlamda, bir yöneticinin etkili bir değerlendirme yapabilmesi için öncelikle değerlendirmeyi örgütün hedefleri doğrultusunda bütüncül ve kapsayıcı bir şekilde planlaması gerekmektedir. Ayrıca, durumsal belirleme sürecini izleyerek gerekli düzeltmeleri zamanında ve uygun bir şekilde uygulamalıdır. Yöneticinin, değerlendirme sürecinde kişisel görüşlerini dışarıda bırakarak tarafsız bir tutum sergilemesi gerekmektedir. Son olarak, değerlendirme sürecini gerektiğinde esnek bir şekilde uygulayabilmek için süreç içerisinde uygun bir esneklik sergilenmelidir (Taymaz, 1974).

İş Tatmini Kavramı: Çalışanlar, kariyer yolculukları boyunca çeşitli deneyimlerle karşılaşmaktadır. Zaman zaman işlerinden ve çalışma ortamlarından tatmin olma ve güvende hissetme duygularıyla karşılaşabilmektedir. Ancak bazen, ne kadar deneyimli olurlarsa olsun, işlerinden ayrılma isteği duymaktadırlar. İşyerindeki atmosfer ve koşullar, çalışanların mutluluğunu etkileyebilmekte ve iş tatmini deneyimlerini belirleyebilmektedir (Karakas ve Gökmen, 2018). İş tatmini kavramı, çalışanların işle ilgili duygularının birikimi olarak tanımlanabilmektedir. Bu duygular, işyerindeki memnuniyet veya memnuniyetsizliği yansıtabilmekte ve genel iş deneyimini şekillendirebilmektedir. Bu nedenle, iş tatmini çalışanların iş ve yaşam deneyimleri arasında önemli bir rol oynamaktadır (Barutçugil, 2016). Örgütsel bir perspektiften bakıldığında, iş tatmini, çalışanın iş hayatında mutluluk hissi ve görevlerini keyifle yerine getirme durumu olarak tanımlanabilmektedir. İşlerinde kendilerini başarılı ve mutlu hisseden çalışanların davranışları, iş tatminlerinin belirgin bir yansıması olarak kabul edilmektedir. Başka bir açıdan bakıldığında, Fromm'un tanımına göre, iş tatmini bir çalışanın işe ve iş yeri gelişimine duygusal tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Fromm, 1947). Bu tanıma göre, iş tatminindeki olumlu tepkiler, iş tatminine katkıda bulunan unsurları ve iş tatminsizliğindeki olumsuz tepkiler ise eksiklikleri veya hoşnutsuzlukları yansıtmaktadır (Steel vd. 2017). Çalışanlar, gerçekçi algıları ve beklentileri ile işverenin beklendikleri arasındaki farkı değerlendirmekte ve bu durum bilişsel tepkilerini şekillendirerek duygusal deneyimlerini belirlemektedir. Örgütlerin etkinlik ve verimlilik hedeflerine ulaşması, çalışanların iş tatmini ile yakından ilişkilidir. Müşteri memnuniyeti, çalışanların davranışları, beden dili ve bilgi aktarımıyla doğrudan etkileşim içindedir ve iş tatmininin, örgütsel amaçlarla uyumlu olması gerekmektedir (Kocaman, 2017). Locke'a göre, bireylerin olumlu duygusal durumunu yansıtan iş tatmini, motivasyon ve hijyen faktörlerinin dengesiyle şekillenmektedir (Locke, 1976). Çalışanların işlerine duydukları tutku, sürekli gelişme isteği ve inançları, iş tatmini için önemli manevi ihtiyaçları ortaya çıkarmaktadır (Naktiyok ve Küçük, 2003). Memnuniyet temeline dayalı bir değerlendirme yapılırken, çalışanın işten beklentileri ile elde ettiği sonuçlar arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak iş tatmini belirlenebilmektedir. Bu, çalışanın işverenle olan iş birliğini yansıtan önemli bir ölçüttür. İş tatmini, çevresel ve kişisel etkilerin, eğitim ve uygulama deneyimlerinin birikimiyle şekillenmektedir. Bu faktörler de duygusal tepkileri belirlemektedir. Ancak, çalışanları motive edecek örgütsel fırsatların varlığı, her zaman iş tatminiyle eş anlamlı değildir. Örgütsel tasarım ve uygulamaların çeşitliliği, çalışanın tepkisini kişisel özelliklerine bağlı olarak şekillendirmektedir (Judge vd. 2002). İş tatmini, örgüt içinde en kapsamlı psikolojik araştırma konularından biri olarak kabul edilmektedir. (Barutçugil, 2016) tanımına göre, iş tatmini, çalışanın devam eden işi ve başarıları ile uyumlu kişisel görüşleri, beklentileri ve değerlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir duygudur.

- Çalışanlar, hedeflerine ulaşmak için yoğun bir çaba sarf ettiklerinde, bu çabanın sonucunda elde ettikleri başarılar iş tatmini olarak değerlendirilmektedir.
- Çalışanların sahip olduğu bireysel farklılıklar, değer algılamalarını etkileyerek, belirli koşullar altında farklı memnuniyet seviyelerinin gözlemlenmesine neden olmaktadır.

- İş tatmini, kişisel beklentilerle bağlantılı olsa da, çalışanlar tarafından her zaman fark edilmeyebilmektedir; bu nedenle, iş tatmininin gözlemlenmesi genellikle zorlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir.
- Çalışanların, toplumlarına ve kişisel niteliklerine bağlı olarak zamanla değişen beklentileri, iş tatmini sağlayan iş özelliklerini belirleme ve çeşitlendirme yeteneğine sahiptir.

İş tatmini, örgütsel hedeflerin başarılması, istifanın etkili bir şekilde yönetilmesi ve iş performansının artırılması bağlamında kritik bir faktördür. İnsan kaynakları motivasyonu şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Çalışanların iş tatmini düzeyi, işin doğası, yönetim pratiği, maaş ve ödül gibi çeşitli etkenler tarafından belirlenmektedir (Tutar, 2007). Bu bağlamda, iş tatmini, çalışanların bağlılık düzeylerini, örgütsel adalet algılarını ve dolayısıyla örgütsel performansı doğrudan etkilemektedir. İş doyumuna üzerine yapılan deneysel çalışmalar genel olarak içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı türü inceler. İçsel doyum, çalışanların işin kendisinden kaynaklanan olumlu duygularını ifade ederken, dışsal doyum ise iş çevresinden kaynaklanan mutluluk halini temsil etmektedir. Araştırmalar, çalışanların işlerinde adil davranışlarla karşılaştıklarında doyum yaşayabileceklerini ancak diğer faktörlerin de çalışanlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu faktörler, genel işlevsellik üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir (Özpehlivan, 2018).

İş Tatmininin Önemi: İşin değerlendirilmesi sırasında, çeşitli faktörler ve iş tatmini kavramı önemli bir rol oynamaktadır. Çalışan tazminatı, yan haklar, şirket içindeki statü, karar alma yetkisi, işin çeşitliliği, etki alanı, meslektaşlarla iletişim kalitesi, meslektaşların yetkinlikleri, gelişme ve araştırma imkânları, görünürlük, işin zorluğu, güç ve sorumluluk derecesi, iş güvenliği, aile ile geçirilen zaman ve boş zaman aktiviteleri gibi faktörler iş tatmini açısından önem taşımaktadır. İş tatmini, sadece çalışanın kişisel güvenlik hissiyatını, olumlu düşünce yapısını ve özgüvenini artırmakla kalmaz, aynı zamanda aile, arkadaşlar ve genel yaşam görüşü üzerinde de etki yapar. Ancak yapılan araştırmalar, çalışma şartları ile iş tatmini arasındaki birlikteliği, bireysel kişilik özellikleri ve ekonomik faaliyetlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışanların karşılaştığı zorluklar, örgütsel ve kişisel tepkiler, hedeflere ulaşma motivasyonları ve iş memnuniyeti, kurumun genel performansını ve etkinliğini doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla, yüksek verimlilik ve moral, iş tatminiyle doğrudan ilişkilendirilmektedir. Özerklik ve destekleyici düzenlemeler, iş tatmininin önemli belirleyicileri olarak kabul edilmekte ve örgütsel yapılanma ile merkezileşme düzeyini yansıttığı düşünülmektedir. İş tatmini kavramı, 1920'lerde işçilerin işleriyle ilgili duygularının bir ölçüsü olarak ele alınmaya başlanmış ve 1929'daki küresel ekonomik dalgalanma ve krizlerin ardından önemi artmıştır. İş tatmini, çalışanların kendilerini mutlu ve hayattan zevk alırken hissetmeleriyle doğrudan verimlilikle ilişkilendirilmese de stres ve takım birliği gibi dolaylı etkilerin ortaya çıkmasında kritik bir rol oynamaktadır (Sevimli ve İşcan, 2005). 1992'de yapılan bir araştırma, sosyal bilimler alanında yaygın olarak kabul gören çalışan memnuniyeti kavramının 5000'den fazla çalışmada kullanıldığını göstermiştir. Tüm bu makaleler göz önüne alındığında, iş tatmininin önemi vurgulanmakta olup, bu kavramla ilgili yaklaşık 7000 makale bulunmaktadır (Kök, 2006). İş tatmini ile çalışan performansı arasındaki ilişki, operasyonel ve yönetsel etkinlik açısından sürekli bir endişe kaynağı olmuştur. Kabul edilen bir anlayışa göre, çalışan memnuniyeti, iş ve iş yaşamı deneyimlerini değerlendirirken çalışanların duygusal durumunu ifade etmektedir. Bununla birlikte, işlerine olumlu tepki veren çalışanlar olarak da tanımlanabilmektedir. Günümüzde insan kaynakları, sürdürülebilir rekabetin önemli bir unsuru olarak kabul edilen iş tatmini, çalışanların örgütten beklentilerini karşıladıklarında duygusal tatminlerini ifade etmek için bir ölçüt olarak kullanılmaktadır (Izgar, 2008). Organizasyonun bütününde, memnun çalışanların coşkusu, üretkenliği ve verimliliği artırırken, istifa, ilgisizlik, devamsızlık, düşük performans, fiziksel ve zihinsel rahatsızlık gibi olumsuz durumlar azalmakta veya ortadan kalkmaktadır. İş tatmini, sürdürülebilirlik açısından önemli bir unsurdur. Yani, tatminin sürekli bir süreç olduğu düşünüldüğüne, bu sürecin dinamik olması gerekmektedir. Bu dinamizm, iç ve dış etkenlerin hızlı bir şekilde değişebilmesinden veya ihmal edilen süreçlerin neden olduğu hatalardan kaynaklanabilmektedir (Naktiyok, 2002). Çalışanların iş doyumunu ile genel yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu alandaki temel yaklaşımlardan biri, "yükseltme" teorisidir. Bu teoriye göre, genel yaşam memnuniyetini sağlayamayan bireyler, işlerine daha fazla bağlanmakta ve mutluluğu işleriyle ilişkilendirmektedirler. İş ortamında duygusal tatmin bulamayan çalışanlar ise zamanlarını diğer yaşam alanlarına yönlendirmekte ve bu alanlarda tatmin aramaktadırlar. Bu teoriyi destekleyen pek çok araştırma olmamakla birlikte, Kuveyt'te yapılan bir çalışma, işlerinden memnun olmayan çalışanların boş zamanlarında işleriyle daha fazla ilgilendiklerini göstermiştir. Benzer şekilde, Fransa'da Annecy'de gerçekleştirilen bir işçi anketi, işlerinden memnun olan personelin evde istirahat faaliyetlerine daha az önem verdiğini belirtmiştir (Uyargil, 1988). İkinci görüş, "dağılıma" teorisini içermektedir (Dursun, 1990). Bu yaklaşıma göre, genel yaşam memnuniyeti ile iş memnuniyeti arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. İşlerinden memnun olmayan bireyler genellikle özel hayatlarında da mutsuz olma eğilimindedir veya genel olarak işlerinden tatmin olmamaktadırlar (Uyargil, 1988). İş doyumunu çalışma örnekleri, çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bunlar arasında işin doğası, ücret, yükselme olanakları, iş güvenliği, çalışma şartları, meslektaşlar, yönetim biçimi, iş türü, sosyal haklar ve iletişim gibi etmenler bulunmaktadır. Düşük iş doyumunu, çalışanlar üzerinde olumsuz etkiler yaratarak işten ayrılma eğilimini artırabilir (Üngüren vd. 2010). İş tatminini etkileyen faktörler literatürde genellikle bireysel ve örgütsel faktörler olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır.

Bireysel Faktörler: İş Tatminine etki eden kişisel nedenler arasında; yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim miktarı ve çalışanın kişiliği bulunmaktadır.

Yaş ile iş doyumunu arasında güçlü bir ilişki olduğu bilinmektedir. Genç çalışanlar genellikle daha yüksek iş beklentilerine sahip olmalarına rağmen, işlerinden memnuniyetsizlik olasılıkları daha yüksektir. Ancak, yaş ilerledikçe iş doyumunu artar. Terfi fırsatlarının ve kazanılan ödüllerin çeşitlenmesi, iş doyumunu oluşturmada önemli bir rol oynamaktadır. Öte yandan, terfi ve işle ilgili abartılı beklentilere sahip genç personelin iş başladıklarında tatmin olmama ihtimalleri daha yüksektir. Bir araştırma, çalışma saatleri ile çalışan yaşının ve çalışan memnuniyetinin arasında bir ilişki bulmuştur. Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırma, personelin yaş ve kıdemlerinin artmasıyla birlikte iş deneyimlerinden yararlanma isteklerinin azaldığını göstermiştir. Aynı çalışma, çalışanların eğitim düzeyinin artmasıyla iş doyumunun azaldığını da belirtmektedir (Başaran, 2008; Kutluay, 2011; Tanrıverdi, 2008). Yeni mezun veya

aktif bir yaşama adım atmış bireyler, işe başladıklarında genellikle yüksek bir doyum seviyesine sahiptirler çünkü öğrenme ve kendilerini kanıtama isteğiyle motive olmaktadır (Groot ve Maassen, 1999).

Cinsiyet ile iş doyumunu aralarındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, çeşitli sonuçlar sunmaktadır. Bazı çalışmalar kadınların iş doyumunun fazla olduğunu açıklarken, diğerleri kadınların iş doyumunun az olduğunu ortaya atmaktadır. Örneğin, kadınların iş yaşamından beklentilerinin erkeklere göre daha az olduğunu ve aile sorumluluklarını tam olarak üstlenemedikleri için daha az özlem duyduklarını öne sürmektedir (İncir, 1984). Ancak, 1990'da Insil tarafından yürütülen İş Memnuniyeti ve Cinsiyet İlişkileri Araştırması, kadın işçilerin daha rahat çalışabilecekleri sonucunu göstermiştir. Bu araştırmaya göre, benzer koşullar altında kadın çalışanların erkek çalışanlara kıyasla daha yüksek bir iş doyumuna sahip olmaları beklenmektedir (İncir, 1984). Bu sonuçlar, cinsiyetin iş doyumunu üzerinde karmaşık ve farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Cinsiyetin iş doyumunu üzerindeki etkisi bilinmesine rağmen, hangi cinsiyetin daha çok doyum sağladığına dair genel bir fikir birliği bulunmamaktadır (Aydın, 2007). Kadınlar ve erkeklerin toplumsal ve kültürel durumlarda farklı rolleri olduğundan, bu rollerin getirdiği beklentiler de farklılık göstermektedir. Örneğin, kariyer odaklı kadınlar ile ailelerine destek olmak için çalışanlar arasında iş tatmini seviyeleri açısından belirgin farklılıklar gözlemlenebilmektedir (Tanrıverdi, 2008). Bu bağlamda, cinsiyetin iş doyumunu üzerindeki etkisi kompleks ve çok yönlüdür, çünkü sosyal normlar, kültürel beklentiler ve bireysel tercihler iş tatmini düzeylerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, cinsiyetin iş doyumunu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, hangi cinsiyetin iş yerinde daha mutlu olduğu konusunda kesin bir sonuca varılamamıştır. Bazı çalışmalar erkeklerin işlerinden daha fazla memnun olduğunu, diğerleri ise kadınların işlerinden daha fazla memnun olduklarını göstermektedir. Bu farklılıklarda, iş kolu, iç politikalar gibi pek çok faktörün rol oynadığı ifade edilmektedir. Bu durum, cinsiyetin iş doyumunu üzerindeki etkisinin karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgulamaktadır (Eğinli, 2009).

Medeni durumun iş doyumunu üstündeki etkisini değerlendirirken, farklı cinsiyet perspektiflerini göz önünde bulundurmak önemlidir. Evliliğin genellikle daha kararlı bir hayata geçişi sağladığı düşünüldüğünde, evli çalışanların iş yerinde daha rahat olmaları ve bu nedenle işlerinden daha fazla tatmin olmaları beklenir. Ancak, özellikle kadın işçilerin evlendikten sonra sorumlulukları yükselmekte ve eğer eşleri yeterli destek sağlayamazsa iş yeri ve ev arasında sorunlar yaşanabilmektedir. Bu da iş doyumunu düzeyinin düşmesine neden olabilmektedir (Çakmak, 2008). Dolayısıyla, medeni durumun iş doyumunu üzerindeki etkisi, bireylerin cinsiyetine ve evlilik sonrası yaşadıkları deneyimlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Medeni durumun iş doyumunu üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, evliliğin daha istikrarlı bir yaşam sağladığı ve bu durumun iş doyumunu artırabileceği yönündeki düşünceleri desteklemektedir. Evli çalışanların genel olarak işlerinden daha fazla memnun olduklarını göstermektedir (Baydur vd. 2004). Ancak, evli, çocuklu ve ev işlerinden sorumlu olan kadınların eşlerinin yardım etmemesi durumunda akıl sağlığı sorunları yaşadıkları ortaya koymuştur. Bu durumda, iş doyumunu artırmanın, yaratıcılığı ve becerileri geliştirmenin ve akıl hastalığı ile yorgunluğu önlemenin önemli olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, bir çalışanın sosyal yapısının da iş doyumunu üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Noriega vd. 2004). Daha zayıf aile bağlarına, düşük yaşam standartlarına, yapısal istikrarsızlığa ve kötü çalışma alışkanlıklarına sahip bireylerin genellikle daha düşük iş doyumunu yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, medeni durumun iş doyumunu üzerinde karmaşık bir etkiye sahip olduğunu ve bireyin sosyal yapısal faktörlerin iş memnuniyetini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Erdoğan, 1996). Araştırmalar, yüksek düzeyde eğitilmiş personelin genellikle daha az eğitilmiş meslektaşlarına kıyasla işlerinden daha fazla mutlu olduklarını göstermektedir. Bu memnuniyet genellikle ödül sistemine dayanmaktadır. Dolayısıyla, yüksek eğitilmiş bireyler, yaptıkları işin sonucunda daha iyi ücret veya daha üst pozisyonlar elde ederlerse, diğer personellere göre işlerinden daha çok tatmin olabilirler. Aksine, bu ödüller sağlanmadığı takdirde memnuniyetin azalması beklenmektedir (Erol, 1998). Bu bağlamda, eğitim seviyesinin iş doyumunu üzerindeki etkisi, ödül ve tanıma sistemlerinin yanı sıra kişinin işte elde ettiği sosyal ve ekonomik faydalarla da ilişkilendirilmektedir.

Bir birey, kendisi ve ailesinin finansal durumuna bağlı olarak, bazen işyeri tarafından sunulan eğitim imkanlarından yararlanabilmektedir. Bu eğitimler, katılımcıların iş hayatına yönelik bakış açılarını şekillendirmekte ve çalışma ortamından beklentilerini belirleyebilmektedir. Bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça, genellikle çalışma ortamı ve iş yaşamından beklentileri de artmaktadır. Bu durum, eğitimin iş hayatındaki algıları ve tutumları nasıl etkilediğini göstermektedir (Güven vd. 2005). Çalışanların eğitim seviyeleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran pek çok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, genellikle düşük eğitim seviyesine sahip olanların işlerinden daha fazla memnuniyet duyduklarını, fakat yüksek eğitim seviyesine sahip olanların işlerinden daha az memnun olduklarını göstermektedir (Tanrıverdi, 2008). Yüksek eğitilmiş işçilerin genellikle daha iyi işlerde çalıştıkları ve bu nedenle daha mutlu oldukları düşünülmektedir. Eğitim, iş doyumunu etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmekte ve çalışan memnuniyetini şekillendiren bir yapı oluşturmaktadır. Bu yapı içerisinde bilgi, iş değerleri, istek düzeyleri, kurumsal beklentiler, iş ortamı ve fırsatlar gibi faktörler arasında dengenin sağlanması önemlidir (Aydın ve Akan, 2010). Yapılan bir çalışmada, yükseköğretime sahip olan çalışanların bazı mesleklerde, ortaokul, lise ve ilkököl mezunlarına göre daha az memnuniyet yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin iş doyumunu üzerinde karmaşık bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin iş yerinin koşulları ile bireysel tercihlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Kutluay, 2011).

Çalışanlar, kendi kişilik yapılarına bağlı olarak çeşitli değerlere ve inançlara sahip olabilirler. Bazıları işlerinde özerklik arayabilir ve patronları tarafından müdahale edilmek istemeyebilirler. Diğerleri ise yoğun çalışmaktan veya zor işlerle meşgul olmaktan keyif alabilirler (Erdoğan, 1996). Çalışmalar, insanlık özelliklerinin iş tatmini üstünde değişen etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, otoriter ve baskıcı kişiliklerin iş doyumunu azalttığı ve çalışma ortamında memnuniyetsizliği artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca, kişilik yapılarının yeniliğe ve değişime karşı direnç göstererek iş doyumunu olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Düşük kişisel benlik saygısının ise diğerleri ve üstleri saldırgan ve düşmanca algılamaya eğiliminde olduğu ve dolayısıyla düşük iş doyumunu ile ilişkilendirildiği saptanmıştır (Tanrıverdi, 2008). Bu bulgular, iş tatmini ile kişilik özellikleri arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamakta ve işyeri yönetimi ile çalışma ortamı tasarımında bireylerin kişilik yapılarının dikkate alınmasının önemini ortaya

koymaktadır. Beş faktörlü kişilik sınıflandırmasına göre, insanlık özellikleri dışadönüklük, duygusal değişkenlik, uyarlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık olarak adlandırılmaktadır. Duygusal değişkenlik, olumsuz duyguları deneyimleme eğilimini ifade etmekte ve kaygı, depresyon, öfke gibi duygularla karakterize edilmektedir. Duygusal değişkenlik, olumsuz duyguları deneyimleme eğilimini ifade etmekte ve kaygı, depresyon, öfke gibi duygularla karakterize edilmektedir. Açıklık olarak adlandırılmaktadır. Duygusal değişkenlik, olumsuz duyguları deneyimleme eğilimini ifade etmekte ve kaygı, depresyon, öfke gibi duygularla karakterize edilmektedir. Dışadönüklük ise sıcaklık, sosyallik, pozitiflik ve heyecan peşinde koşma gibi özellikleri içerirken, dışa dönük olmayanlar genellikle sessiz ve çekingen olma eğilimi sergilemektedir. Deneyime açıklık, entelektüel faaliyetlere katılma ve yeni fikirlere açık olma eğilimini ifade ederken, eşzamanlılık toplum yanlısı davranış eğilimini temsil eder ve kibarlık, sıcakkanlılık ve hoşgörü gibi özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Sorumluluk ise liderlik, öz disiplin, hedef yönelimi, düzenlilik ve görev duygusu gibi özellikleri içermekte ve bireyin yeterlilik, üretkenlik ve kararlılık gösterme eğilimini ifade etmektedir. Bu kişilik özellikleri, bireylerin davranışlarını ve tercihlerini şekillendirirken, iş hayatı ve iş tatmini gibi alanlarda da önemli bir rol oynamaktadır (Çivitçi ve Arıcıoğlu, 2012).

Örgütsel Faktörler: İş tatminini etkileyen unsurlardan biri olan örgütsel faktörler, çalışma şartları, maaş ve kariyer fırsatları, iş arkadaşları gibi hususları içerebilir. Çalışma koşulları, iş doyumunu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İlk olarak, iş yerindeki fiziksel koşulların (ısı, nem, sıcaklık vb.) gerekli standartları karşılamaması, işçilerde fizyolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir. İkinci olarak, çalışanların büyük bir kısmını etkileyen çalışma ortamı, iş doyumunu üzerinde belirleyici bir faktördür. Çalışma standartlarının aşılması, uzun süre devam ederse çalışanlarda ruhsal rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Bu durum, iş yerinin sağladığı fiziksel ve psikolojik ortamın, çalışanların genel iş memnuniyetini etkileyen kritik bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, işyerlerinde sağlıklı ve destekleyici çalışma koşullarının sağlanması, işçilerin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak açısından büyük önem taşımaktadır (Sığı ve Basım, 2006). Çalışma alanı ve fiziksel koşullar, bir personelin iş doyumunu üzerinde belirleyici bir rol oynar. İş ortamı, çalışanlar için farklı riskler ve tehlikeler içerebilir. Örneğin, çok sıcak veya soğuk alan, yetersiz ışıklandırma, yüksek ses düzeyleri, uygun olmayan ekipman ve fiziksel olarak zorlayıcı görevler, iş tatminini olumsuz etkileyebilir. Bu sebeple, işyerlerinin iç fiziksel koşulları, çalışanların motivasyonunu ve performansını artıracak şekilde düzenlenmelidir. Bu koşulların kalitesi, sadece personelin duygusal durumunu değil, aynı zamanda firmada adaptasyonlarını ve dolayısıyla iş tatminini de etkiler (Kutluay, 2011).

Personeller, iş alanlarında ücret ve yükselme politikalarının hakkaniyetli ve tatmin edici olmasını beklerler. Eğer ücretler, bireysel özelliklere ve toplumun ekonomik yapısına uygun şekilde belirlenirse, çalışanların işe karşı tutumları olumlu yönde etkilenir. Ayrıca, iş doyumunu açısından değerlendirildiğinde, çalışanlar diğer meslektaşlarına göre daha yüksek bir ücret almak yerine, ücretlerin adil ve dengeli olmasını tercih ederler. Ücretlerin dengeli olması, tüm personeller arasında huzurun sağlanmasına katkıda bulunmakta ve organizasyon içinde uyumu artırmaktadır (Groot ve Maassen, 1999). Bu bağlamda, işletmelerin ücret ve terfi politikalarını hakkaniyetli ve dengeli bir şekilde yönetmeleri, çalışan memnuniyetini artırmak ve işyeri içinde uyumu sağlamak açısından önem arz etmektedir.

İş tatmini üzerine yapılan araştırmalar, ücretlerin iş tatmini üzerindeki önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Ancak, günümüzde ücretlerin etkisi sadece çalışanların pozisyonlarına değil, aynı zamanda çalışanlar arasındaki eşitsizliklere de yansımaktadır. Özellikle, bir çalışanın kendi seviyesine kıyasla daha düşük bir ücret alması durumunda iş doyumsuzluğu yaşanabilmektedir. Bu durum özellikle daha az yetenekli olduklarını düşünen kişilerde belirgin hale gelebilmektedir. Bir bordronun hazırlanması sırasında, yaş, mesleki nitelikler, eğitim düzeyi, mesleki yeterlilik, işin gerekliliği ve ehem niyeti, mesleki riskler, sorumluluklar, iş yükü, coğrafi konum, hizmet süresi ve uzmanlık alanı gibi unsurlar dikkate alınmalıdır bu faktörlerin eşit işe eşit ücret ilkesine uygun olarak dikkate alınması gerekmektedir. Adil bir ücretlendirme politikası, yetkin, deneyimli ve yetenekli çalışanlara hak ettikleri ücretin verilmesini sağlayarak işyerinde bağlılığı artırabilmektedir (Aydın ve Akan, 2010).

Bir kuruluş içindeki ilişki sistemleri, çalışanların iş doyumunu etkileyen önemli unsurlardan biridir. Ast-amir ilişkileri, yatay ilişkiler ve yönetsel ilişkiler gibi örgütsel yapıların parçaları, çalışanların memnuniyet düzeylerini etkilemektedir. Bu ilişkilerin olumlu veya olumsuz nitelikleri, çalışanların iş tatmini üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. İş yerinde geçirilen zamanın büyük bir kısmı iş arkadaşlarıyla paylaşmakta ve bu durum çalışanlar için arkadaşlık ilişkilerinin önemini arttırmaktadır. İş dışında da devam eden arkadaşlıklar, çalışanların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta ve iş doyumunu desteklemektedir (Alanyalı, 2006). Özel hayat ile iş hayatı arasındaki dengeyi sağlayan iyi ilişkiler, çalışanların motivasyonunu arttırabilmekte ve performanslarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, iş arkadaşlarıyla olan sağlıklı ilişkilerin iş doyumunu arttırmada önemli bir rolü bulunmaktadır (Keser, 2006).

Şirket içinde, resmi ve gayri resmi gruplar arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Resmi gruplar genellikle belirli sınırlara ve hiyerarşik yapıya sahipken, resmi olmayan ekipler daha karmaşık sosyal ilişkileri kapsamaktadır. Kuruluşlar genellikle resmi olmayan grupları tercih etmektedir, çünkü bu gruplar resmi grupların etkinliğini destekleyerek ve iş birliğini artırarak iş akışını iyileştirmektedir. Gayri resmi gruplar, içinde yer alan bireyler arasında dostluk, sevgi ve saygı gibi derin bağlar oluşmaktadır. Bu bağlar, işyerinde uyumlu ve işbirlikçi bir ortamın oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu ortamda, işler hatasız ve düzgün bir şekilde tamamlanmakta, insanlar birbirlerine destek olmakta ve iş birliği içinde hareket etmektedir. Gayri resmi gruplar, sert ve baskıcı bürokratik yapıların olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Bu gruplar, çalışanlara zamanla daha fazla hareket özgürlüğü ve özgünlük sağlayarak, kurumsal yapıların katılığını hafifletebilmektedir. Dolayısıyla, bu tür gruplar, olumsuz gelişmeler veya acil durumlarla karşılaşıldığında bile birlik ve dayanışma içinde hareket etme kapasitesini arttırmaktadır. İş doyumunu açısından, gayri resmi gruplarda genellikle yüksek bir tatmin düzeyi gözlemlenmektedir (Memduhoğlu ve Saylık, 2012).

YÖNTEM

Bu çalışmada, antrenörlerin yönetim davranışlarının sporcuların iş tatmini üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi, belgesel tarama olarak da bilinir ve mevcut kayıtlar ile belgeler üzerinde yapılan detaylı bir inceleme yöntemidir. Bu yöntem, araştırmacıların çeşitli kaynaklardan veri toplamasına olanak tanır (Sak vd., 2021). Doküman analizi, alternatif bir ifadeyle, yazılı ve dijital (bilgisayar tabanlı ve internet erişimli) materyallerin incelenmesi ve değerlendirilmesi sürecini içeren bir dizi prosedürdür (Bowen, 2009). Yöntem, özellikle nitel araştırmalarda, verilerin detaylandırılması ve derinlemesine analiz yapılabilmesi için önemli bir araçtır. Araştırmacılar, bu yöntemi kullanarak çok çeşitli belgeleri inceleyebilir, böylece daha geniş bir bağlamda veri elde edebilirler. "Doküman" terimi Türk Dil Kurumu Sözlüğüne (2020) göre "belge" olarak tanımlanırken, Oxford Sözlüğü (2020) ise bu terimi, bilgi sağlayan veya bir şeyin resmi bir kanıtı ya da belgesi olarak kullanılabilen bir kâğıt, kitap veya elektronik dosya olarak tanımlamaktadır (Kiral, 2020). Doküman analizinin kökeni, sosyal bilimlerde uzun bir geçmişe dayanmaktadır. Özellikle tarihsel araştırmalarda sıklıkla kullanılan bu yöntem, günümüzde daha modern araştırma alanlarında da yaygın olarak tercih edilmektedir. Bunun nedeni, dijital teknolojilerin gelişmesi ve çevrim içi kaynaklara erişimin artmasıyla birlikte, araştırmacıların çok daha fazla belgeye ulaşabilme imkânına sahip olmasıdır. Çevrim içi kaynakların da dahil olduğu bu geniş veri yelpazesi, araştırmalarda zengin ve derinlemesine bilgi edinmeyi mümkün kılmaktadır (Bryman, 2016).

Bu bağlamda, doküman analizi, antrenörlerin yönetim davranışlarını ve bu davranışların sporcuların iş tatmini üzerindeki etkisini anlamak için uygun bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Doküman analizi, nitel araştırma yöntemleri arasında güçlü bir yere sahiptir çünkü araştırmacılar, bu yöntem sayesinde büyük miktarda veri toplayabilir ve bu verilerden anlamlı sonuçlar çıkarabilirler. Özellikle, spor bilimlerinde veya spor yönetiminde, yazılı kaynaklar ve resmî belgeler, araştırmacılara önemli ipuçları verebilir. Antrenörlerin yönetim davranışları, sporcuların performansları, motivasyon düzeyleri ve iş tatminleri üzerinde doğrudan etkili olabilir. Bu nedenle, bu tür araştırmalarda hem akademik literatür hem de uygulamada kullanılan raporlar ve belgeler, değerli bir veri kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Doküman analizi, araştırmacıların veri toplarken belirli bir yapıyı takip etmesini gerektirir. İlk adımda, analiz edilecek dokümanlar belirlenir. Bu dokümanlar, akademik makaleler, resmi raporlar, politika belgeleri, eğitim materyalleri, spor organizasyonlarına ait yazılı belgeler veya çevrim içi kaynaklar olabilir. Belirlenen dokümanlar, daha sonra detaylı bir incelemeye tabi tutulur. İnceleme sürecinde, dokümanlardaki veriler kodlanır ve belirli temalar altında toplanır. Bu temalar, araştırmanın amacına uygun olarak şekillendirilir. Örneğin, bu çalışmada, antrenörlerin yönetim davranışları ve sporcuların iş tatmini konularına odaklanıldığından, bu iki ana tema etrafında dokümanlar incelenir ve analiz edilir.

Doküman analizi, diğer nitel araştırma yöntemlerine göre birçok avantaj sunar. Öncelikle, bu yöntem, araştırmacılara geniş bir veri tabanına ulaşma imkânı verir. Özellikle sosyal bilimlerde yapılan çalışmalarda, araştırmacılar genellikle anketler, mülakatlar veya gözlemlerle sınırlı kalırken, doküman analizi, mevcut belgeler üzerinden yapılan incelemeler sayesinde daha geniş bir perspektif sunar. Ayrıca, dokümanlar genellikle geçmişe dönük bilgiler içerdiğinden, tarihsel süreçlerin anlaşılmasına da katkı sağlar. Örneğin, antrenörlerin zaman içindeki yönetim davranışlarının nasıl değiştiği veya bu davranışların sporcuların iş tatmini üzerindeki uzun vadeli etkileri, doküman analizi yöntemi kullanılarak daha kapsamlı bir şekilde incelenebilir. Doküman analizinin bir diğer avantajı, genellikle mevcut kaynaklardan faydalandığı için ekonomik ve zaman açısından verimli bir yöntem olmasıdır. Araştırmacılar, belgeleri toplamak ve analiz etmek için ek bir veri toplama sürecine gerek duymadan, mevcut kaynaklar üzerinden çalışma yapabilirler. Bu da araştırmanın daha hızlı ilerlemesini sağlar. Ancak, doküman analizinin de bazı sınırlamaları bulunmaktadır. Öncelikle, belgelerin doğruluğu ve güvenilirliği konusunda dikkatli olunması gerekmektedir. Özellikle çevrim içi kaynaklar, her zaman güvenilir olmayabilir ve bu nedenle araştırmacıların, kullanılan dokümanların güvenilirliğini sorgulaması önemlidir. Ayrıca, dokümanlar genellikle yazılı veya dijital formda olduğundan, bu belgelerde yer almayan bilgiler araştırmacıların ulaşamayacağı bir veri boşluğu oluşturabilir.

Bu çalışma kapsamında kullanılan doküman analizi yöntemi, antrenörlerin yönetim davranışlarının sporcuların iş tatmini üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla seçilmiştir. Antrenörlerin yönetim tarzları, sporcuların motivasyonunu, performansını ve dolayısıyla iş tatminini doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, antrenörlerin davranışlarının incelenmesi, spor yönetimi alanında önemli bir araştırma konusudur. İş tatmini, sporcuların hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında başarılı olabilmeleri için kritik bir faktördür. Antrenörlerin yönetim davranışları, sporcuların takım içindeki rollerini, kendilerini geliştirme fırsatlarını ve genel olarak spor yapma motivasyonlarını etkileyebilir. Bu nedenle, sporcuların iş tatminini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilirken, antrenörlerin rolü büyük bir önem taşımaktadır.

Doküman analizi yöntemi, spor bilimleri ve spor yönetimi gibi alanlarda yapılacak araştırmalar için güçlü bir araç olarak kullanılabilir. Bu çalışmada, antrenörlerin yönetim davranışlarının sporcuların iş tatmini üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Belgelerin detaylı incelenmesi ve analiz edilmesi sayesinde, bu konuya ilişkin önemli veriler elde edilmiş ve bu veriler üzerinden anlamlı sonuçlar çıkarılmıştır. Antrenörlerin yönetim davranışlarının sporcuların iş tatmini üzerindeki etkilerini değerlendiren bu çalışma, spor yönetimi literatürüne önemli katkılar sağlayabilir.

Araştırmanın Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar, insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar için Etik Kurul İzni gerekmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Antrenörlerin liderlik tarzlarının ve yönetim davranışlarının, sporcuların iş tatmini üzerindeki etkisi, spor yönetimi ve performans psikolojisi açısından oldukça önemli bir araştırma konusudur. İş tatmini, sporcuların yalnızca bireysel performanslarını değil, aynı zamanda takım başarısını ve genel takım uyumunu da doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Bu bağlamda, antrenörlerin sergilediği yönetim biçimi, sporcuların iş tatmini düzeylerini belirlemede başat rol oynar. Çalışmalar, antrenörlerin liderlik tarzlarının, sporcuların iş tatminini belirleyici bir biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Antrenörlerin, liderlik becerileri ve sporcularla kurdukları iletişim tarzı, iş tatmininin yanı sıra sporcuların motivasyon düzeylerini de belirleyen temel unsurlar arasında yer alır.

Bu konuda dikkat çeken bir örnek, efsanevi basketbol antrenörü Pat Riley'nin farklı liderlik tarzları uygulayarak kazanan takımlar yaratmasıdır. Riley, kariyeri boyunca birbirinden oldukça farklı becerilere sahip oyunculardan oluşan takımları yönetmiş ve her takımın özelliklerine göre liderlik tarzını adapte etmiştir. Farklı dönemlerde ve farklı koşullarda başarıya ulaşmış olan Riley, bu süreçte liderlik tarzını sürekli olarak zamanın şartlarına ve takım dinamiklerine göre uyarlamıştır (Arıkan ve Göktepe, 2003). Bu da başarılı bir antrenörün esneklik ve uyum sağlama yeteneğinin, sporcuların iş tatmini ve performansı üzerindeki olumlu etkisini gözler önüne sermektedir. Destekleyici, adil ve iletişime açık bir liderlik tarzı sergileyen antrenörler, sporcuların iş tatminini artırma konusunda daha başarılı olmaktadır. Sporcular, bu tür antrenörlerle çalışmaktan keyif alır, kendilerini değerli hissederler ve motivasyonlarını en üst düzeye çıkarırlar. Bu tür bir ortamda çalışan sporcular, yalnızca bireysel olarak değil, aynı zamanda takım olarak da daha iyi performans sergileme eğilimindedirler. Antrenörlerin destekleyici tutumları, sporcuların özgüvenini artırır ve işlerine olan bağlılıklarını güçlendirir. Bu da takım içinde daha güçlü bir uyumun ve iş birliğinin oluşmasını sağlar. Sonuç olarak, sporcuların iş tatmini ve genel performansları artar, bu da takımın başarısını doğrudan etkileyen bir faktör haline gelir. Yetim ve Şenel (2001), destekleyici ve adil antrenörlerin, sporcuların performanslarını artırarak verimliliği yükselttiğini ve sporcular tarafından saygı duyulan kişiler olarak algılandığını belirtmişlerdir.

Antrenörlerin liderlik tarzlarının sporcuların performansı üzerindeki etkisini incelerken, otoriter liderlik tarzının olumsuz sonuçlarına da değinmek gerekir. Otoriter ve eleştirel bir yaklaşıma sahip antrenörler, sporcuların iş tatminini ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür antrenörlerle çalışan sporcular, kendilerini baskı altında hissedebilir ve işlerine olan bağlılıklarını yitirebilirler. Otoriter bir liderlik tarzı, sporcuların gelişimine katkı sağlamak yerine, onların performansını düşürebilir ve takım dinamiklerini bozabilir. Williams (1993), otokratik tarzı benimseyen antrenörlerin, sporcular üzerinde baskı kurarak, onların performansını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu tür antrenörler, genellikle kendi düşüncelerine aşırı güven duyarlar, eleştiriyi kabul etmezler ve sporcularına karşı sert ve adaletsiz yaklaşımlar sergileyebilirler. Bu da sporcuların motivasyonunu düşürerek, takımdaki genel performansı olumsuz etkileyebilir. Sporcuların iş tatmininin yüksek olması, yalnızca onların bireysel performanslarını değil, aynı zamanda genel takım başarısını da etkiler. İş tatmini yüksek olan sporcular, takım içindeki rollerini daha iyi benimserler, antrenmanlara ve maçlara daha fazla katılım gösterirler ve takımın başarısına daha fazla katkıda bulunurlar. Bu nedenle, spor yöneticileri ve antrenörler, sporcuların iş tatminini artırmak için stratejik bir yaklaşım benimsemelidirler. Destekleyici bir liderlik tarzı sergilemek, adil olmak ve açık iletişim kanalları oluşturmak, sporcuların motivasyonunu ve iş tatminini artırmada kritik bir rol oynar. Sporcular, antrenörlerinden destek aldıklarında ve adil bir şekilde yönetildiklerinde, kendilerini daha iyi hissederler ve performanslarını en üst düzeye çıkarma eğiliminde olurlar.

Destekleyici ve demokratik liderlik tarzına sahip antrenörler, sporcuların potansiyellerini açığa çıkarmalarına yardımcı olurlar. Bu tür antrenörler, sporcularla etkili bir iletişim kurar, onların ihtiyaçlarını anlar ve motivasyonlarını artıracak stratejiler geliştirirler. Ayrıca, bu antrenörler sporcular tarafından sevilir ve saygı duyulur, bu da takım içindeki genel atmosferi olumlu yönde etkiler. Sporcuların kendilerini güvende hissetmeleri ve antrenörlerinden destek almaları, onların iş tatmini ve motivasyonlarını artırır. Bu da takımın performansını optimize etmenin yanı sıra uzun vadede başarıya ulaşmanın önemli bir yolu olarak öne çıkar. Öte yandan, otoriter antrenörler genellikle sporcular üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Bu tür antrenörler, sporcuların iş tatminini düşürerek, onların motivasyonlarını ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilirler. Otoriter bir yaklaşım, sporcuların kendilerini baskı altında hissetmelerine ve işlerine karşı duydukları bağlılığın azalmasına neden olabilir. Bu tür bir liderlik tarzı, takım içindeki uyumu bozabilir ve sporcuların performanslarını düşürebilir. Dolayısıyla, antrenörlerin liderlik tarzlarının sporcular üzerindeki etkilerini değerlendirirken, otoriter yaklaşımların uzun vadeli olumsuz sonuçlarına dikkat edilmelidir.

Sonuç olarak, antrenörlerin liderlik tarzları ve iletişim yöntemleri, sporcuların iş tatmini, motivasyonu ve performansı üzerinde doğrudan etkili olan unsurlardır. Spor yönetimi ve performans psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalar, destekleyici, adil ve iletişime açık liderlik tarzlarının sporcuların iş tatminini artırmada büyük bir rol oynadığını göstermektedir. Sporcuların iş tatminini artırmak, yalnızca bireysel performanslarını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda takımın genel başarısını da güçlendirir. Bu nedenle, spor yöneticileri ve antrenörler, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak ve takım dinamiklerini olumlu yönde etkilemek için, liderlik tarzlarını gözden geçirerek, daha destekleyici ve demokratik yaklaşımlar benimsemelidirler.

Kaynaklar

- Akat, İ., Budak, G., & Budak, G. (2002). *İşletme yönetimi*. Barış Yayınları.
- Alanyalı, L. K. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının iş tatminine olan etkilerinin tükenmişlik ve dinçlik (coşku) etkileri bağlamında incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Arıkan, T., & Göktepe, E. (2003). *Liderlik ve güç kullanımında Machiavelli*. Literatür Yayıncılık.
- Aydın, M., & Akan, N. (2010). Mersin Büyükşehir Belediye sınırları içinde çalışan ebelerin mesleki doyumu. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 15-21.

- Balcı, A., & Aydın, İ. (2003). *Anadolu öğretmen liseleri için eğitim yönetimi*. Milli Eğitim Basımevi.
- Barutçugil, İ. (2016). *Stratejik insan kaynakları yönetimi*. Kariyer Yayıncılık.
- Başaran, İ. (1989). *Eğitim yönetimi*. Gül Yayınları.
- Başaran, İ. E. (2008). *Örgütsel davranış: İnsanın üretim gücü*. Kariyer Yayıncılık.
- Baydur, H., Saatlı, G., & Türköz, K. (2004, Kasım). Hekim dışı sağlık çalışanlarının sosyodemografik özellikleri ve işe bağlı gerginlik düzeylerinin iş doyumuna etkisi. *IX. Halk Sağlığı Kongresi*, 3-6 Kasım, Ankara.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford University Press.
- Bursalıoğlu, Z. (2005). *Okul yönetiminde yeni yapı ve davranış*. Pegem A Yayıncılık.
- Çakmak, D. N. (2008). *Organizasyonlarda iş-aile ve aile-iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde iş ve yaşam tatmininin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Can, H., & Güney, S. (2007). *Genel işletme: İlkeler, kavramlar ve kurumlar*. Arıkan Basım Yayım.
- Çivitçi, N., & Arıcıoğlu, A. (2012). Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 78-96.
- Daft, R. L. (2003). *Management*. Thomson South-Western Published.
- Dikerel, M. (2008). *Resmi ilkököl yöneticilerinin liderlik davranışları ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diñçer, Ö., & Fidan, Y. (1996). *İşletme yönetimi*. Beta Yayınları.
- Doğrusöz, H. (1985). Karar vermede değerlendirmenin yeri ve rolü. A.Ü. E.B.F. Yayınları.
- Dursun, G. (1990). *1985-1990 yılları arasında kliniğimizde ameliyatla tedavi edilen larenks kanserli hastalarda elde edilen sonuçlar*. Uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Eğimli, A. T. (2009). Çalışanlarda iş doyumunu: Kamu ve özel sektör çalışanlarının iş doyumuna yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 35-52.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., & İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 91-117.
- Erdoğan, İ. (1996). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. Avcıol Basım Yayın.
- Eren, M. Ş., & Titizoğlu, Ö. Ç. (2014). Dönüşümcü ve etkileşimli liderlik tarzlarının örgütsel özdeşleşme ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(27), 275-303.
- Erol, V. (1998). *İş tatmini ve örgütsel bağlılık*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fayol, H. (1949). *Administration industrielle et générale* (C. Storrs, Trans.). Sir Pitman & Sons Ltd.
- Fromm, E. (1947). *Man for himself: An inquiry into the psychology of ethics*. Rinehart & Company, Inc.
- Gregg, R. T., & Campbell, R. F. (1957). *Administrative behavior in education*. Harper & Brothers.
- Groot, W., & Maassen van den Brink, H. (1999). Job satisfaction of older workers. *International Journal of Manpower*, 20(6), 343-360. <https://doi.org/10.1108/01437729910289701>
- Gürüz, D., & Gürel, E. (2009). *Yönetim ve organizasyon*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Güven, M., Bakan, İ., & Yeşil, S. (2005). Çalışanların iş ve ücret tatmini boyutlarıyla demografik özellikleri arasındaki ilişkiler: Bir alan çalışması. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 12(1), 127-151.
- İlgar, L. (2005). *Eğitim yönetimi, okul yönetimi, sınıf yönetimi*. Beta Basım Yayın.
- İncir, G. (1984). Çalışanların motivasyonuna genel bir bakış. *MPM Yayınları*.
- Izgar, H. (2008). *Endüstri ve örgüt psikolojisi*. Eğitim Yayınevi.
- Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 530-541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.530>
- Karakaş, A., & Gökmen, G. (2018). Kamu çalışanlarında iş tatmini, duygusal emek ve iş stresi: Konya'da bir araştırma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(3), 99-127. <https://doi.org/10.11616/asbed.vi.470690>
- Kaya, Y. K. (1993). *Eğitim yönetimi kuram ve Türkiye'deki uygulama*. Bilim Yayınları.
- Keser, A. (2006). Çağrı merkezi çalışanlarında iş yükü düzeyi ile iş doyumunu ilişkisinin araştırılması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 100-119.
- Kiral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak döküman analizi. *Journal of Social Sciences Institute*, 8(15), 170-189.
- Kocaman, G. (2017). İşgören performansı ve işgören memnuniyetinin işletme performansına etkisi: Turizm sektöründe bir uygulama. *The International New Issues in Social Science*, 4(4), 65-76.
- Kök, S. (2006). İş tatmini ve örgütsel bağlılığın incelenmesine yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 291-310.
- Kutluay, M. (2011). İşgören kişilik özelliklerinin iş tatmini ve tükenmişlik üzerine etkileri ve bankacılık sektöründe bir uygulama. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Memduhoğlu, H. B., & Saylık, A. (2012). Okullarda informal ilişkiler ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 1-21.
- Naktiyok, A. (2002). Motivasyonel değerler ve iş tatmini: Yöneticiler üzerinde bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(3), 165-185.
- Naktiyok, A., & Küçük, O. (2003). İşgören tatmininin müşteri tatmini üzerine etkileri: Ampirik bir değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17(1-2), 225-243.
- Noriega, M., Gutiérrez, G., Méndez, I., & Pulido, M. (2004). Las trabajadoras de la salud: Vida, trabajo y trastornos mentales. *Cadernos de Saúde Pública*, 20(5), 1361-1372. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000500031>

- Özalp, İ., Tokgöz, N., Şakar, N., & Paşaoğlu, D. (2004). *Yönetim ve organizasyon*. Arıkan Yayınları.
- Özpehlivan, M. (2018). İş tatmini: Kavramsal gelişimi, bireysel ve örgütsel etkileri, yararları ve sonuçları. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 43-70.
- Sage, G. H. (1987). The social world of high school athletic coaches: Multiple role demands and their consequences. *Sociology of Sport Journal*, 4(3), 213-228.
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç., & Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-256. <https://doi.org/10.33400/kuje.843306>
- Sevimli, F., & Işcan, Ö. (2005). Bireysel iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumunu. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 5(1), 55-65.
- Sıgı, Ü., & Basım, N. (2006). İşgörenlerin iş doyumunu ile örgütsel bağlılık düzeylerinin analizi: Kamu ve özel sektörde karşılaştırmalı bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 6(12), 131-154.
- Steel, B. S., Pierce, J. C., Berman, E., & Taylor, J. (2017). Job satisfaction in Cascadia: A comparison of British Columbia, Oregon, and Washington civil servants. *The Social Science Journal*, 54(4), 379-388. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.07.011>
- Tanrıverdi, L. (2008). İlköğretim müfettişlerinin iş tatmini ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taymaz, H. (1974). *Ortaöğretimde öğrenci başarısının ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Tortop, N., İsbir, E., & Aytaç, B. (1993). *Yönetim bilimi*. Yargı Yayınları.
- Tosun, K. (1990). *Yönetim ve işletme politikası*. İşletme İktisadi Enstitüsü Yayını.
- Türksoy, A. (2010). *Futbolda liderlik ve antrenörlük*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tutar, H. (2007). Erzurum'da devlet ve özel hastanelerde çalışan sağlık personelinin işlem adaleti, iş tatmini ve duygusal bağlılık durumlarının incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Dergisi*, 12(3), 97-120.
- Tuzcuoğlu, N., & Tuzcuoğlu, S. (2009). *Okulda insan ilişkileri*. Türk Eğitim.
- Üngüren, E., Doğan, H., Özmen, M., & Tekin, Ö. A. (2010). Otel çalışanlarının tükenmişlik ve iş tatmin düzeyleri ilişkisi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 17(5), 2922-2937.
- Uyargil, C. (1988). İş tatmini ve bireysel özellikler. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları*, 23-24.
- Vroom, V. H. (1973). Research: A new look at managerial decision making. *Organizational Dynamics*, 1(4), 66-80. [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(73\)80024-5](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(73)80024-5)
- Williams, J. M. (1993). *Applied sport psychology*. Mayfield Publishing Co.
- Yenisu, E. (2019). Yönetim düşüncesinin evriminde sistem kuramının etkileri: Kavramsal bir çözümleme. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(18), 514-527.
- Yetim, A., & Şenel, Ö. (2001). Türkiye'de spor yöneticisi yetiştirme faaliyetlerinin görünümü. *Millî Eğitim Dergisi*, 18-19.
- Yozgat, U. (1992). *Yönetim bilişim sistemleri*. Beta Basın Yayın.
- Yukl, G., & Tracey, J. B. (1992). Consequences of influence tactics used with subordinates, peers, and the boss. *Journal of Applied Psychology*, 77(4), 525-535.

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi

<https://dergipark.org.tr/jsar>



İnceleme Makalesi / Review Article

JSAR 2020, 2 (2) 69-75

10-14 yaş grubunda oyunsallık ve duygusal zekâ ilişkisi

Playfulness and emotional intelligence relation in 10-14 age group

Tebessüm Ayyıldız Durhan^{1*}, Abdullah Koçak², Suat Karaküçük³

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ttebessumayildiz@gmail.com, 0000-0003-2747-6933

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kocak.ak@hotmail.com, 0000-0001-5363-1138

³Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ksuat@gazi.edu.tr, 0000-0001-9144-7307

ÖZET

Bu çalışmada 10-14 yaş grubunda yer alan öğrencilerin oyunsallık ve duygusal zekâ ilişkilerinin ve belirli değişkenler ile aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 5 farklı ortaokul ve lisede öğrenim gören 215 öğrenci dâhil olmuştur. Verilerin toplanmasında Hazar'ın 2014 yılında geliştirdiği 5 alt boyut ve 27 maddeden oluşan "10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık" ölçeği ve BarOn ile Parker tarafından, 2000 yılında hazırlanan ve BarOn Duygusal Zekâ Testi Çocuk ve Ergen Formu'nun Karabulut (2012) tarafından uyarlanan 9 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerden, bağımsız örneklem T testinden, tek yönlü varyans analizi ANOVA testinden ve grup içi karşılaştırmalar için Tukey (HSD-LSD) testinden ve Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları katılımcıların oyunsallık düzeyinin yüksek, duygusal zekâ puanlarının ise ortalamanın altında olduğunu göstermektedir. Elde edilen verilere göre; cinsiyet, sınıf, akademik başarı, boş zaman geçirilen kişi/kişiler ve okul değişkenleri ile oyunsallık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ancak duygusal zekâ ile söz konusu değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Diğer yandan evde ya da yurttan kalma durumunun, kardeş sahibi olmanın, yeterli veya verimli boş zamana sahip olma durumunun, günlük boş zaman süresinin, günlük ödev yapma süresinin oyunsallık ve duygusal zekâ ile arasında anlamlı farklılık ortaya koymadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda oyunsallık ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, 10-14 yaş grubunda oyunsallığın belirli değişkenler ile ve duygusal zekâ ile pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu ifade edilebilir. Araştırma sonucundan hareketle; çocuklarda oyunsallık düzeyinin artırılması yoluyla duygusal zekâ gelişimine olumlu katkı sağlanması ve doğrultuda formal ve informal uygulamalar planlanması önerilmektedir.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the relationship between gamers and emotional intelligence and the relationships between the variables in the 10-14 age group. 215 students studying in 5 different secondary and high schools were included in the research. The "Playfulness in Children of 10-14 Years" scale consisting of 5 sub-dimensions and 27 items developed by Hazar in 2014 in the collection of data, and the 9-item short form of BarOn Emotional Intelligence Test Child and Adolescent Form prepared by BarOn in 2000 and adapted by Karabulut (2012) was used. Parametric tests were applied since it was determined that the data showed normal distribution. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent sample T test, one-way analysis of variance ANOVA test and Tukey (HSD-LSD) test and Pearson Correlation test were used for intra-group comparisons. Research findings show that participants' high level of playfulness and emotional intelligence scores are below average. According to the data obtained; There were statistically significant relationships and differences between gender, class, academic achievement, leisure / person and school variables, and gambling, but no significant differences were found between emotional intelligence and these variables. On the other hand, it was determined that the situation of staying at home or dormitory, having siblings, having enough or productive leisure time, daily leisure time, daily homework time did not show any significant difference between playfulness and emotional intelligence. At the same time, it was determined that there was a weak positive correlation between playfulness and emotional intelligence. As a result, it can be stated that acting is positively correlated with certain variables and emotional intelligence. Based on the research result; It is recommended to make a positive contribution to emotional intelligence development by increasing the level of playfulness in children and to plan formal and informal practices in line with this.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Oyunsallık, Duygusal Zekâ, 10-14 Yaş

Key Words: Playfulness, Emotional Intelligence, 10-14 Age

Gönderme Tarihi/Received Date: 04.09.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 24.11.2020

Yayınlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2020

1. Giriş

Huizinga'ya göre Oyun; özgürce razı olunan, ama tamamen emredici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekân sınırları içinde gerçekleştirilen, bir amaca sahip olan, gerilim ve sevinç duygusu ile alışılmış hayattan başka türlü olmak bilincinin eşlik

ettiği iradi bir eylem veya faaliyettir (Huizinga, 1993). Bir diğer tanımda ise oyun; içinde atlama, hoplama gibi temel hareketleri içinde barındıran, herhangi bir dış etki olmadan doğal gelişen bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Özmen (1999) Oyun, oynayan kişilerin dünyasını dıştaki sosyal dünya ile birleşmesine yardım eden ve düzenli gelişimlerine katkı sağlayan önemli

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Doç.Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ttebessumayildiz@gmail.com, 0000-0003-2747-6933

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Ayyıldız Durha ve...

JSAR 2020, 2 (2) 69-77

bir olgudur (Gazezoğlu, 2007; Bayrakdar ve ark., 2020). Bu tanımlamalardan oyunun, bireylerin gerçek yaşamlarını sınamalarına aracılık eden bir faaliyet bütünü olduğu söylenebilir. Diğer yandan oyun bireyleri gerçek yaşamından koparmadan, gerçek yaşamını yansıtan faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Oyunsallık kavramı ele alındığında ise; “Oyunsal” yani oyuna ait, oyunla ilgili anlamındadır. Oyunsallık kavramında yer alan -lık ekinin bir görevi ise ismin ya da sıfatın taşıdığı anlamları genelleştirerek onlara nitelik ve özellik kavramları katmaktır (Zülfikar, 1991). Oyunun birçok faydası bulunmaktadır; oyun bir stresle başa çıkma yoludur (Barnett ve Storm, 1981). Oyun bireye farkında olarak veya olmayarak stres ve kriz anını yönetme, kontrol edebilme yeteneği vermektedir. Oyun, oynananlarının motivasyonu maksimum seviyeye çıkarır (Nikfarjam, 2012). Oyun katılımcılarına haz vermektedir ve bu durum katılımcıların motivasyonlarını yükseltmektedir. Oyun yoluyla öğrenmek mümkündür. Bireyde daha kalıcı birikim sağlanabilir ve öğrenme sürecinde sıkılma durumu ortadan kalkabilir. Oyun yoluyla öğrenmede, eğitsel oyunlar, beden eğitimi ve spor alanında sık kullanılan bir öğretim tekniğidir. Oyun sağlık, mutluluk ve yaratıcılık içerir (Isenberg ve Jalongo, 2001). Oyun kişilerin empati yeteneğini geliştirir (Öz, 1997). Oyunun pek çok parametreyle doğrudan ve dolaylı ilişkisi bulunmaktadır. Oyunun belirli ölçüde zekâ unsurları barındırdığı, hem yetenek ve becerileri geliştirdiği hem de var olan yetenek, beceri ve zekâ unsurlarını ön plana çıkardığı bilinmektedir. Bu bağlamda çeşitli zekâ türlerinin yanı sıra duygusal zekânın da oyunla bütünleşmiş önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir.

Duygusal zekâ; bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını gözlemleme, ayırt edebilme ve bu bilgileri kişinin kendi düşünceleri ve davranışlarına rehberlik etmek amacıyla kullanması gibi boyutları içeren bir yetenek olarak tanımlanmıştır (Mayer, DiPaolo, Salovey 1990; Salovey, Mayer, 1990). Bununla birlikte duygusal zekâ; duyguları doğru anlayıp etkili ifade edebilme becerisi (Law, Wong ve Song, 2004) ya da iş verimini ve performansı etkileyen farklı bir zekâ çeşidi olarak tarif etmek mümkündür (Gates, 1995; Goleman, 1995; Sosik ve Megerian, 1999). Aynı zamanda duygusal zekâ çalışanların iş performanslarını etkileyen sosyal bir beceri olarak tanımlanırken (Shaffer ve Shaffer, 2005), kişinin kendi ve başkalarının güdülerini tanıyıp doğru tartabilmek ve değişen hayat şartlarına bağlı olarak bireylerin davranış ve duygularına yerinde ve uygun karşılıklar verebilmek (Poskey, 2006.) olarak da nitelendirilmektedir. Birçok açıdan ele alan tüm bu tanımlar; farklı bakış açılarına sahip ve zengin anlamı olan bir kavram olarak duygusal zekâyı inceleme gerekliliğini arttırmaktadır.

Bu bağlamda 10-14 yaş grubu çocukların başlayan ya da başlamakta olan ergenlik döneminin getirdiği fiziksel ve psikolojik değişim içinde oldukları (Karaman ve ark., 2017), aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimin hızlandığı bu sürecin oyunlarla desteklenerek gelişime olumlu katkı sunulmasının oldukça önemli olduğu görülmektedir. Kişilik, karakter ve zekâ gelişimi gibi özelliklerin de alt yapısını oluşturan bu dönemde 10-14 yaş grubu çocuklar üzerine yapılacak olan çalışmalar önem kazanmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı 10-14 yaş grubu çocuklarda oyunsallık düzeyi ile duygusal zekâ düzeyinin belirlenmesi ve aralarındaki

ilişkinin saptanması, aynı zamanda belirli değişkenlerin bu düzeyleri ne doğrultuda değiştirdiğinin sınanmasıdır.

2. Yöntem

Araştırma nicel yöntemle hazırlanmış, aynı zamanda araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada yer alan örneklem grubunu; Ankara ilinde öğrenim gören 10-14 yaş Aralığındaki 215 ortaokul ve lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Alparslan Anadolu Lisesi, Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi, Şehit Yakup Çınar Ortaokulu, Tefik İleri İmam Hatip Ortaokulu ve Türkiye Voleybol Federasyonu Spor Lisesi'nden gerekli izinler alınarak toplanmış, çalışma grubuna dair betimleyici analizler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Araştırmada demografik bilgilerin elde edildiği kişisel bilgi formunun yanı sıra; Hazar'ın 2014 yılında geliştirdiği 5 alt boyut ve 27 maddeden oluşan “10-14 Yaş Çocuklarda Oyunsallık” ölçeği ve BarOn ile Parker tarafından, 2000 yılında hazırlanan ve BarOn Duygusal Zekâ Testi Çocuk ve Ergen Formu'nun Karabulut (2012) tarafından Türkçe dil eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesiyle oluşan 9 maddelik kısa formu kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerden, bağımsız örneklem T testinden, tek yönlü varyans analizi ANOVA testinden ve grup içi karşılaştırmalar için Tukey (HSD-LSD) testinden ve Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Oyunsallık Ölçeği için toplam iç güvenilirlik katsayısı 0.85, Baron Duygusal Zekâ ölçeği için 0.74 olarak belirlenmiştir.

3. Bulgular

Katılımcıların çoğunluğunun kız (%56.7), 9. Sınıf öğrencisi (%80.5), 85 ila 100 akademik başarı aralığında (%37.2), 2 kardeşi olan (29.8), 1 ila 2 saat arası boş zamana sahip olan (%39.1), günlük ödev süresi 1 ila 2 saat arasında olan (%52.1), yeterli (%60.5) ve verimli (%58.1) boş zamana sahip olduğunu belirten, daha çok ailesiyle boş zaman geçiren (%31.2) ve Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören (%29.3) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2'de görüldüğü üzere, oyunsallık toplam puanları incelendiğinde katılımcıların ortalama değerinde oyunsallık düzeyi sergiledikleri belirlenmiş (86.42±15.84), bunun yanı sıra sosyal uyum alt boyutu en yüksek değeri elde etmişken (36.57±6.43), en düşük alt boyut puanını ise oyun tutkusu alt boyutunda ortaya koymuşlardır (17.85±6.73). Bunun yanı sıra duygusal zeka puanlarının ortalamalarının gerisinde olduğu belirlenmiştir (21.67±5.05).

Tablo 3'te oyunsallık ve duygusal zeka ölçekleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan t testi sonuçlarına göre, oyunsallık ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Tüm anlamlı ilişkiler erkek katılımcıların lehinedir. Diğer yandan duygusal zeka ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır.

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Ayyıldız Durhan et al.

JSAR 2020, 2 (2) 69-7

Tablo 1. Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Dağılımları (N=215)

Değişken	f	%
Cinsiyet		
Kız	122	56.7
Erkek	93	43.3
Sınıf		
6.Sınıf	19	8.8
7.Sınıf	23	10.7
9.Sınıf	173	80.5
Başarı		
45-54 ve altı	27	12.6
55-69	41	19.1
70-84	67	31.2
85-100	80	37.2
Kardeş sayısı		
Yok	19	8.8
1	61	28.4
2	64	29.8
3	46	21.4
4	25	11.6
Günlük boş zaman süresi		
1 Saatten az	29	13.5
1-2 Saat	84	39.1
3-4 Saat	74	34.4
5-6 Saat	12	5.6
7-8 Saat ve üzeri	16	7.4
Günlük ödev süresi		
Hiç	18	8.4
1 Saatten Az	59	27.4
1-2 Saat	112	52.1
3-4 Saat	26	12.01
Yeterli boş zaman		
Yetersiz	85	39.5
Yeterli	130	60.5
Verimli boş zaman		
Evet	125	58.1
Hayır	90	41.9
Boş zaman geçirilen kişi		
Yalnız	42	19.5
Aile	67	31.2
Akraba	17	7.9
Arkadaş	89	41.4
Okul adı		
Alparslan Anadolu Lisesi	61	28.4
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	29.3
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	6.5
Tevfik İleri İmam Hatip Ortaokulu	27	12.6
Tvf Spor Lisesi	50	23.3

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Min.	Max.	\bar{X}	ss
Oyunsallık Ölçeği	39.00	127.00	86.42	15.84
Oyun tutkusu	7.00	35.00	17.85	6.73
Sosyal uyum	14.00	48.00	36.57	6.43
Oyun isteği	3.00	15.00	9.78	2.87
Kazanma arzusu	3.00	15.00	9.76	2.14
Risk alma	4.00	20.00	12.45	3.73
BarOn Duygusal Zeka	9.00	45.00	21.67	5.5

Tablo 3. Ölçüm araçları ile cinsiyet arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	F	p
Oyunsallık Ölçeği					
Kız	122	82.16	15.24	-4.740	0.000*
Erkek	93	92.02	14.92		
Oyun tutkusu					
Kız	122	16.23	6.48	-4.175	0.000*
Erkek	93	19.96	6.49		
Sosyal uyum					
Kız	122	35.59	6.50	-2.576	0.011*
Erkek	93	37.84	6.13		
Oyun isteği					
Kız	122	9.13	2.91	-3.904	0.000*
Erkek	93	10.63	2.59		
Kazanma arzusu					
Kız	122	9.48	2.07	-2.207	0.028*
Erkek	93	10.12	2.18		
Risk alma					
Kız	122	11.70	3.50	-3.462	0.001*
Erkek	93	13.44	3.81		
BarOn Duygusal Zeka					
Kız	122	21.58	5.06	-0.306	0.760
Erkek	93	21.79	5.07		

Tablo 4. Ölçüm araçları ve sınıf değişkeni arasındaki Anova testi sonuçları

Sınıf	N	\bar{X}	ss	F	p
Oyunsallık Ölçeği					
6.Sınıf	19	95.63 ^a	11.83		
7.Sınıf	23	79.17 ^c	15.95	5.869	0.003*
9.Sınıf	173	86.38 ^b	15.77		
Toplam	215	86.42	15.84		
Oyun Tutkusu					
6.Sınıf	19	22.94 ^a	4.82		
7.Sınıf	23	16.04 ^c	6.60	6.813	0.001*
9.Sınıf	173	17.53 ^b	6.70		
Toplam	215	17.85	6.73		
Sosyal Uyum					
6.Sınıf	19	38.57	5.23		
7.Sınıf	23	33.91	8.02	2.982	0.053
9.Sınıf	173	36.70	6.24		
Toplam	215	36.57	6.43		
Oyun İsteği					
6.Sınıf	19	10.84	2.26		
7.Sınıf	23	9.04	3.66	2.076	0.128
9.Sınıf	173	9.76	2.79		
Toplam	215	9.78	2.87		
Kazanma Arzusu					
6.Sınıf	19	9.42	1.74		
7.Sınıf	23	9.39	2.48	0.728	0.484
9.Sınıf	173	9.84	2.13		
Toplam	215	9.76	2.14		
Risk Alma					
6.Sınıf	19	13.84 ^a	3.11		
7.Sınıf	23	10.78 ^c	3.38	3.741	0.025*
9.Sınıf	173	12.52 ^b	3.77		
Toplam	215	12.45	3.73		
BarOn Duygusal Zeka					
6.Sınıf	19	23.78	6.08		
7.Sınıf	23	21.47	5.93	1.836	0.162
9.Sınıf	173	21.46	4.78		
Toplam	215	21.67	5.05		

*p<0.05; a>b>c>d

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Tablo 4'te yer alan katılımcıların sınıf değişkeni ile oyunsallık ve duygusal zekâ ölçekleri arasında yapılan analiz sonuçlarına göre oyunsallık ölçeği ve sınıf arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, duygusal zekâ ve sınıf arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna göre toplam oyunsallık puanı, oyun tutkusu ve risk alma alt boyutları ile sınıf değişkeni arasındaki anlamlı farklılıklarda 6. Sınıf öğrencilerinin 7 ve 9. sınıflara oranla daha yüksek oyunsallık düzeyi sergiledikleri saptanmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların oyunsallık düzeyi ile akademik başarısı arasındaki farkın analiz edildiği araştırma bulguları kapsamında, yalnızca oyun isteği alt boyutunda saptanan anlamlı farklılıkta 45-54 puan altında alan öğrencilerin oyun isteği puanlarının diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Ölçüm araçları ve akademik başarı değişkeni arasındaki Anova testi sonuçları

Akademik başarı	N	\bar{X}	ss	F	p
Oyunsallık Ölçeği					
45-54	27	88.29	16.89		
55-69	41	82.56	17.71		
70-84	67	88.10	15.75	1.192	0.314
85-100	80	86.37	14.45		
Toplam	215	86.42	15.84		
Oyun tutkusu					
45-54	27	19.51	7.66		
55-69	41	16.53	6.17		
70-84	67	17.61	6.73	1.160	0.326
85-100	80	18.16	6.65		
Toplam	215	17.85	6.73		
Sosyal uyum					
45-54	27	35.85	5.46		
55-69	41	34.56	7.00		
70-84	67	37.53	6.17	2.125	0.098
85-100	80	37.03	6.50		
Toplam	215	36.57	6.43		
Oyun isteği					
45-54	27	10.29 ^a	2.97		
55-69	41	8.63 ^d	3.16		
70-84	67	10.05 ^b	2.67	2.873	0.037*
85-100	80	9.97 ^c	2.73		
Toplam	215	9.78	2.87		
Kazanma arzusu					
45-54	27	9.37	2.43		
55-69	41	10.2	2.57		
70-84	67	10.00	1.89	1.012	0.388
85-100	80	9.56	1.98		
Toplam	215	9.76	2.14		
Risk alma					
45-54	27	13.25	4.56		
55-69	41	12.80	3.95		
70-84	67	12.89	3.24	2.160	0.094
85-100	80	11.63	3.61		
Toplam	215	12.45	3.73		
BarOn Duygusal Zeka					
45-54	27	22.51	6.48		
55-69	41	21.78	5.47		
70-84	67	21.80	5.31	0.479	0.698
Toplam	215	22.28	5.75		

*p<0.05; a>b>c

Oyunsallık toplam puanları, sosyal uyum, risk alma alt boyutları ve boş zamanın geçirildiği kişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre tüm anlamlı farklılıklarda boş zamanını arkadaşıyla geçiren kişilerin oyunsallık puanlarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ve boş zaman geçirilen kişi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (Tablo 6).

Tablo 6. Ölçüm araçları ve boş zaman geçirilen kişi değişkeni arasındaki Anova testi sonuçları

Boş zaman geçirilen kişi	N	\bar{X}	ss	F	p
Oyunsallık Ölçeği					
Yalnız	42	82.88 ^d	19.5		
Aile	67	84.65 ^b	13.75		
Akraba	17	83.35 ^c	19.89	2.788	0.042*
Arkadaş	89	90.02 ^a	14.29		
Toplam	215	86.42	15.84		
Oyun tutkusu					
Yalnız	42	17.00	6.79		
Aile	67	17.08	6.59		
Akraba	17	18.58	7.33	1.033	0.379
Arkadaş	89	18.68	6.69		
Toplam	215	17.85	6.73		
Sosyal uyum					
Yalnız	42	34.45 ^c	7.30		
Aile	67	36.82 ^b	6.26		
Akraba	17	33.29 ^d	8.19	4.749	0.003*
Arkadaş	89	38.01 ^a	5.26		
Toplam	215	36.57	6.43		
Oyun isteği					
Yalnız	42	9.45	3.31		
Aile	67	9.88	2.39		
Akraba	17	9.17	3.16	0.613	0.608
Arkadaş	89	9.98	2.94		
Toplam	215	9.78	2.87		
Kazanma arzusu					
Yalnız	42	9.57	2.33		
Aile	67	9.59	2.20		
Akraba	17	9.70	2.41	0.576	0.632
Arkadaş	89	9.98	1.95		
Toplam	215	9.76	2.14		
Risk alma					
Yalnız	42	12.40 ^c	3.88		
Aile	67	11.26 ^d	3.47		
Akraba	17	12.58 ^b	4.45	4.134	0.007*
Arkadaş	89	13.34 ^a	3.51		
Toplam	215	12.45	3.73		
BarOn Duygusal Zeka					
Yalnız	42	20.02	4.61		
Aile	67	22.17	5.46		
Akraba	17	23.35	7.09	2.389	0.070
Arkadaş	89	21.75	4.32		
Toplam	215	21.67	5.05		

*p<0.05; a>b>c>d

Oyunsallık ölçeği toplam puanları, oyun tutkusu ve risk alma alt boyutlarında Şehit Yakup Çınar Ortaokulu öğrencilerinin diğer gruplara nazaran daha yüksek oyunsallık düzeyi sergiledikleri belirlenmiştir. Bunun yanı sıra duygusal zekâ ve okul değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Tablo 7).

Araştırmada yer alan değişkenler analiz edildiğinde; evde ya da yurttan kalma durumunun, kardeş sahibi olmanın,

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Tablo 7. Ölçüm araçları ve okul değişkeni arasındaki Anova testi sonuçları

Okul	N	\bar{X}	ss	F	p
Oyunsallık Ölçeği					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	85.21	18.38		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	85.95	13.52		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	96.78	13.00	3.265	0.013*
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	79.85	15.21		
TVF Spor Lisesi	50	89.16	14.81		
Toplam	215	86.42	15.84		
Oyun tutkusu					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	17.60	7.44		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	17.26	6.12		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	23.50	4.94	3.419	0.010*
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	15.85	6.62		
TVF Spor Lisesi	50	18.38	6.39		
Toplam	215	17.85	6.73		
Sosyal uyum					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	35.16	6.94		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	37.39	5.45		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	38.42	6.04	2.320	0.058
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	34.70	7.64		
TVF Spor Lisesi	50	37.74	5.95		
Toplam	215	36.57	6.43		
Oyun isteği					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	9.60	3.38		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	9.93	2.30		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	11.14	2.21	1.262	0.286
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	9.11	3.56		
TVF Spor Lisesi	50	9.80	2.52		
Toplam	215	9.78	2.87		
Kazanma arzusu					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	9.72	2.35		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	9.73	2.21		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	9.57	1.69	0.528	0.716
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	9.40	2.30		
TVF Spor Lisesi	50	10.10	1.80		
Toplam	215	9.76	2.14		
Risk alma					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	13.11	4.43		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	11.61	3.37		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	14.14	3.25	3.970	0.004*
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	10.77	3.12		
TVF Spor Lisesi	50	13.14	3.18		
Toplam	215	12.45	3.73		
BarOn Duygusal Zeka					
Alpaslan Anadolu Lisesi	61	21.90	6.39		
Mustafa Azmi Doğan Anadolu Lisesi	63	20.96	3.73		
Şehit Yakup Çınar Ortaokulu	14	23.35	5.12	0.750	0.559
Tevfik İleri İmam Hatip Lisesi	27	22.00	6.16		
TVF Spor Lisesi	50	21.64	3.92		
Toplam	215	21.67	5.05		

*p<0.05

yeterli boş zamana sahip olma durumunun, günlük boş zaman süresinin, günlük ödev yapma süresinin, verimli boş zamana sahip olma durumunun oynusallık ve duygusal zeka ile arasında anlamlı farklılık ortaya koymadığı belirlenmiştir.

Oyunsallık toplam puanları ve duygusal zeka arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir (r=0.346;p=0.05). Oyun tutkusu (r=0.249;p=0.05), sosyal uyum

(r=0.292; p=0.05), oyun isteği (r=0.198; p=0.05) ve risk alma (r=0.292; p=0.05) alt boyutlarında zayıf ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (Tablo 7).

Dolayısıyla bulgular oynusallık ve duygusal zeka arasında pozitif ilişkiler olduğunu, oynusallık düzeyinin artış göstermesine paralel olarak duygusal zekanın da artabileceğini işaret etmektedir.

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Ayyıldız Durha ve...

JSAR 2020, 2(2) 69-77

Tablo 7. Oyunsallık Ölçeği ve BarOn Duygusal Zeka Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
Oyunsallık Ölçeği	1						
Oyun tutkusu	0.800**	1					
Sosyal uyum	0.780**	0.357**	1				
Oyun isteği	0.763**	0.573**	0.556**	1			
Kazanma arzusu	0.298**	0.043**	0.228**	0.131	1		
Risk alma	0.699**	0.511**	0.388**	0.402**	0.120	1	
BarOn Duygusal Zeka	0.346**	0.249**	0.292**	0.198**	0.093	0.311**	1

1= Oyunsallık Ölçeği, 2=Oyun tutkusu, 3=Sosyal uyum, 4= Oyun isteği, 5=Kazanma arzusu, 6=Risk alma, 7=BarOn Duygusal zeka

*p<0.01; **p<0.05

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulguları katılımcıların oyunsallık düzeyinin yüksek, duygusal zeka puanlarının ise ortalamasının altında olduğunu göstermektedir. Elde edilen verilere göre; cinsiyet, sınıf, akademik başarı, boş zaman geçirilen kişi/kişiler ve okul değişkenleri ile oyunsallık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki ve farklılıklar saptanmıştır ancak duygusal zeka ile söz konusu değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Diğer yandan evde ya da yurttan kalma durumunun, kardeş sahibi olmanın, yeterli veya verimli boş zamana sahip olma durumunun, günlük boş zaman süresinin, günlük ödev yapma süresinin oyunsallık ve duygusal zeka ile arasında anlamlı farklılık ortaya koymadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda oyunsallık ve duygusal zeka arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde büyük bir öneme sahip olan oyun olgusunun değerlendirilmesi ve derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Oyunsallık ve duygusal zekanın olumlu etkileşim içinde olacağı öngörüsüyle yola çıkılan araştırma bulguları, hipotezi destekler niteliktedir. Shilling'in (2009:31) sözünü ettiği gibi, ağırlık verilen akademik zekâ yaşamdaki başarı ölçütlerinin yaklaşık %20'si kadarına katkıda bulunurken, geri kalan %80'lik bölümünü diğer farklı faktörler etkilemektedir. Bu faktörler arasında oyun ve oyunun içerdiği pek çok unsur girmektedir. Dolayısıyla oyun ve oyunun insan üzerindeki psikometrik ölçümleri önem teşkil etmektedir. Alan yazında oyunsallık ile ilgili araştırmaların nicelik olarak artırılması gerekliliği göze çarpmaktadır.

Araştırma bulgularına benzer olarak farklı okullarda öğrenim gören 10-14 yaş grubu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve oyunsallık düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik çalışmada, örneklem grubunda yer alan öğrencilerin bulgularla benzer şekilde cinsiyet, sınıf ve okul değişkenlerine göre oyunsallık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değiştiği belirlenmiştir. Cinsiyette bulgularla benzer şekilde erkeklerin, yaş grubunda 14 yaş grubunun daha yüksek oyunsallık düzeyi ortaya koydukları belirlenmiştir (Öçalan, 2019). Bir diğer araştırmada antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumları belirlenmeye çalışılmış, öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile fiziksel aktivite içeren

oyunları oynamaya yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (Öztürk, 2016). Okul öncesi öğretmen adaylarının fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarının analizinin yapıldığı araştırmada, örneklem grubunun oyunsallık düzeylerinin araştırma bulgularının aksine sınıf, kardeş sayısı gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Balci ve Yaşar Ekici, 2019). Oyunsallığın terapi olarak değerlendirildiği bir diğer araştırmada ise ilişki tatmini, oyunsallık, yapıcı iletişim, yakınlık, bağlanma ve kendi ile diğerinin keşfinde bir artışı ve oyunsallığa yönelik algının pozitifleşmesi sağlanmıştır (Hazar, 2019). Dolayısıyla oyunların pek çok alanda kullanıldığı ve insan yaşamında önemli bir argüman olduğu görülmektedir.

Duygusal zeka becerileri oyunların aracılık ettiği eğitimi geliştirilebilir ve güçlendirilebilir. Duygusal zekanın gelişimi anaokulundan yükseköğrenime dek her yaşta önemlidir. Oyun aracılığıyla duygusal zekanın geliştirilmesi, öğrenmeyi daha zevkli ve kalıcı hale getirir (Yeşilyaprak, 2001). Diğer yandan kişinin kendi duygularını ve diğer insanların hissettiklerini algılayabilme, tanımlayabilme, duygularını kullanarak motive edebilme, yönetme ve yönlendirebilme yeteneği olan duygusal zeka (Tuncel, 2018) öğretmenler, öğrenciler ve sporcular üzerinde pek çok kez sınanmıştır. Bu çalışmalardan biri olan tenis, squash ve badminton sporcularının duygusal zeka düzeylerinin belirlendiği araştırmada kadınların duygusal zeka düzeyinin daha yüksek olduğu, araştırma bulgularıyla benzer şekilde yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Yanar, 2017). Bir diğer araştırmada engelli sporcularla çalışan beden eğitimi öğretmeni ve antrenörlerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmiş, örneklem grubunun cinsiyet, gelir seviyesi, aile tutum ve davranışları gibi değişkenlere bağlı olarak duygusal zekâ düzeylerinde, elde edilen bulgularla benzer şekilde anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularının aksine yaşa göre ise anlamlı farklılık olduğu, düşük yaş grubunun duygusal zeka düzeyinin, daha büyük yaş grubuna göre daha düşük olduğu ifade edilmiştir (Tuncel, 2018).

Duygusal zeka farkındalığı, sporcunun kişisel becerilerini sergilemesinde etkileyici rollerden birisi olarak görülmektedir. Sporda önemli bir yere sahip duygusal zeka çalışmaları, çocuklar gibi sporcuların da psikolojik yapısını analiz etmede önemli bir bulgu ortaya koymaktadır. Bu amaçla genç yaşta elit futbolcuların duygusal düzeylerinin incelendiği araştırma bulguları, ele alınan örneklem grubunda yaş ve duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmektedir (Soylu, 2016). Zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin incelendiği bir diğer araştırmada duygusal zeka düzeyinin cinsiyete göre değiştiğini ortaya koymaktadır (Karagözoğlu, 2018). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı araştırmada sınıf ile duygusal zeka puanı karşılaştırıldığında, dördüncü sınıfta okuyanların duygusal zeka puanı diğer sınıfta okuyanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özdenk, 2018). Literatürde yer alan araştırmalar, duygusal zekanın pek çok parametreyle değişim gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda duygusal zeka bir değişken olarak baz alındığında oyunsallık düzeyi ile anlamlı ilişki içindedir.

GERİ ÇEKİLDİ (RETRACTED)

Ayyıldız Durhan et al.

JSAR 2020, 2 (2) 69-7

Dolayısıyla oynusallık düzeyi arttıkça buna paralel duygusal zekanın puanlarında da artış yaşanacağı araştırmada elde edilen önemli bir bulgudur. Bu bulgu ışığında, belirli değişkenlerin oynusallık düzeyini değiştirdiği ve duygusal zekanın belirli değişkenlerden ziyade oynusallık ile değişim gösterdiği belirlenmiştir.

Örneklem sayısı artırılarak ve farklı örneklem yapılacak araştırmalar literatüre katkı sağlanması bakımından önemlidir. Nitel ve nicel yaklaşımların farklı analiz yöntemleri benimsenerek çalışmaların genişletmesi önerilmektedir. Etkin bir öğrenme ve boş zaman değerlendirme aracı olan oyunun çeşitli parametrelerle olan ilişkisinin açığa çıkarılması gelecek çalışmalar için öneriler arasındadır.

Kaynaklar

Aydın, A. (2004). Düşünce tarihi ve insan doğası. Gendaş Kültür.

Balci, S., Yaşar Ekici F. (2018). Okul öncesi öğretmen adaylarının fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumları. 3rd International Scientific Research Congress on Humanities and Social Sciences (IBAD-2018), Skopje Makedonya.

Barnett, L.A, Storm, B. (1981). Play, pleasure, and pain: The reduction of anxiety through play. *Leisure Sciences*, 4(2),161-175.

BarOn, R. (2000). BarOn Emotional Quotient Inventory. Youth Version Technical Manual. Toronto; North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems Inc.

Bayraktar, A., Yıldız, Y., & Bayraktar, I. (2020). Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. *Physical education of students*, 24(5), 259-264.

Gates, G. (1995). Review of literature on leadership and emotion: Exposing theory, posing questions, and forwarding an agenda. *Journal of Leadership Studies*, 2, 98-110.

Gazezoğlu, Ö. (2007). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 6 yaş çocuklarına özbakım becerilerinin kazandırılmasında oyun yoluyla öğretimin etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam.

Hazar, A. (2019). Couple playfulness and effects of playful techniques in couples therapy: an interpretative phenomenological analysis. İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

Hazar, M. (2014). The attitudes of 10-14 years old children against the act of playing games requiring physical activity. *International Journal of Academic Research Part B*, 6(6), 33-39.

Huizinga, J. (1993). Homo ludens, oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme (Çev. M. A. Kılıçbay), İstanbul: Ayrıntı Yayınevi..

Isenberg, J.P., Jalongo, M.R. (2001). Creative expression and play in early childhood. New Jersey: Prentice Hall.

Karabulut, A. (2012). Duygusal zeka:baron ölçeği uyarlaması. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Karaman, M., Bayraktar, A., Yıldız, Y., İnci, T., Zorba, E., Yaman, M. (2017). Examination of life style behaviours female students who reside at student dormitories, *The Online Journal of Recreation and Sport*, (6)3.

Law, K.S., Wong, C., Song, L.J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 483-496.

Mayer, J.D., DiPaolo, M., Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 54 (3-4),772-781.

Nikfarjam, P. (2012). Mathematics and play: analyzing the growth of early elementary mathematical understanding through an enactivist perspective. Graduate Program In Education York University Toronto, Ontario.

Öçalan, Z. (2019). Farklı okullarda öğrenim gören 10-14 yaş grubu öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve oynusallık düzeylerinin karşılaştırılması. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Öz, İ. (1997). Çocukta uyum ve davranış bozuklukları. Ankara: Kök Yayıncılık.

Özmen, Ö. (1990). Çağdaş sporda eğitim üçgeni. Bağırman Yayınevi, Ankara, 119-120.

Öztürk, H. (2016). Antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumları. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(2), 717-728.

Salovey, P. (1990). Mayer J.D.Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.

Schilling, D. (2009). Duygusal Zekâ Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Bir Model ve 50 Aktivite. Maya Akademi.

Shaffer, R.D. (2005). Shaffer MA, Emotional intelligence abilities, Personality and Work Place Performance. Hong Kong Baptist University Academy of Management Best Conference Paper, HR: M.

Sosik, J.J. (1999). Megerian LE Understanding leader emotional intelligence and performance: The role of self-other agreement on transformation leadership perceptions. *Group and Organization Management*, 24, 367-390.

Tuncel, N. (2018). Engelli sporcularla çalışan beden eğitimi öğretmeni ve antrenörlerin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.

Yanar, N. (2017). Tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Yeşilyapra, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurgaları. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 25, 139-146.

Zülfikar, H. (1991). Terim sorunları ve terim yapma yolları. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 139.