



Cilt/Volume: 7

Sayı/Issue: 4

Yıl/Year: 2024

ISSN: 2687-6027

JSAR

JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION





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: 4

ARALIK/DECEMBER 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

Assoc. 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

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

Redaksiyon/ Redaction-Proofreading

Dr. 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

Dr. 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 / Kırgızistan Manas 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

No	Araştırma Makaleleri	Sayfa
1	The Effect of Exercise on Life Engagement and Subjective Vitality: An Intercultural Study During The Covid-19 Pandemic Musab Çağın, Ahmet Dönmez, Cengiz Baykara, Salim İbrahim Onbaşı	395-403
2	Investigation of Referee Self-Efficacy Levels of Football in the 2nd Region of Turkey Football Federation İbrahim Duran, Emre Altundağ	404-410
3	Amatör Futbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Yücel Alğan , Cansel Arslanoğlu	411-416
4	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerine Etkisi Ercan Zorba	417-425
5	Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahürat Nedenlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Beşiktaş Taraftarı Örneği) Buşra Özcan, Samet Sitti, Yaşar Köroğlu	426-433
6	Mahalle Parklarında Bulunan Açık Alan Spor Sahalarının 3x3 Basketbol Standartlarına Uygunluğunun Araştırılması Buket Özdemir Işık, Erol Önsel, Sabiha Kaya	434-439
7	The Effect of Sports on Expected Confidence and Yakut Moral Intelligence Levels in Individuals Bülent Tatlısu, Burak Tozoğlu , İzzet Uçan , Şeyda Polat	440-450
8	Sedanter bireylerde foam roller ve statik stretching uygulamalarının mobilizasyon, denge ve esnekliğe etkisi Furkan Sunal, Murat Tutar	451-456
9	Yüksek Eğitim Kurumlarındaki Eğitim Kalitesinin Kariyer Planlaması Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi Örneği) Yusuf Deniz, Enes Beltekin	457-466
10	Akademik erteleme ile internet bağımlılığının boş zaman yönetimine etkisi: Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin karşılaştırılması Alptuğ Soyer, Oktay Yiğit	467-473
11	Olimpiyat Oyunlarına Katılan Profesyonel Sporcuların Olimpiyat Kavramına Yönelik Metaforik Algıları Hande Yazıcıoğlu Çalışan, Aylin Özge Pekel	474-478
12	The Relationship Between Stress Tolerance, Cognitive Emotion Regulation and Temperament Types: Pre-Service Teachers Example Lale Yıldız Çakır, Ferudun Dorak	479-489
13	21st century skills in pre-service physical education and sports teacher education in Türkiye: is it sufficient? Yaşar İsmail Gülünay, Numan Bahadır Kayışoğlu, Cenk Temel, Mert Aydogmus	490-497
14	Açık Alanlarda Uygulanan Terapatik Rekreasyon Etkinlikleri: Özel Gereksinimli Bireylerin Fiziksel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimlerine Yönelik Etkilerinin Değerlendirilmesi Sabiha Kaya, Kardelen Yıldırım	498-513
15	Sosyal Medyada Sağlık ve Spor Paylaşımlarına Olan Güven ve Teyit Düzeyi: Kolluk Öğrencilerinin Youtube Kullanımı Üzerine Bir İnceleme Merve Cin, Şükrü Arslan, Ali Gürel Göksel	514-522
16	Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sema Arslan Kabasakal, Sinan Erdem Satılmış	523-529
17	Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü Kenan Koç, Hayati Arslan, Mustafa Soner Yüce, Ahmet Tayyip Öztürk	530-537
18	Social Media and Body Language in Arda Güler's Journey to Real Madrid: Going Beyond Performance with Communication Strategies Mehmet Ali Horozoğlu, Pero Duygu Dumangöz, Görkem Turaç	538-547
19	Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi Yılmaz Başdemir, Mustafa Kaya	548-555
20	Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Fikret Alıncak, Fatma Yıldız	556-564
21	İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi Çağla Dayıoğlu, Zariye Taştan	565-572
22	Beden eğitimi dersine katılım motivasyonu ve derse katılımdaki engeller Sevinç Namlı, Gönül Tekkurşun Demir, Ayhan Doğançün	573-580
23	Okul Yöneticilerinin Liderlik Tarzları ile Öğretmenlerin Akran Zorbalığına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi İhsan Kuyulu, Hakkı Ulucan, Enes Beltekin, Ramazan Arslanboğa, Sümmani Ekici	581-586
24	Düzeltilme: FIFA 2022 Dünya Kupası'na Katılan Seyircilerin Şiddet Eğilimi Piyami Çakto, Sinan Akın	

The Effect of Exercise on Life Engagement and Subjective Vitality: An Intercultural Study During The Covid-19 Pandemic

Egzersiziz Yaşam Bağlılığı ve Öznel Zindelik Üzerine Etkisi: Covid-19 Pandemi Döneminde Kültürlerarası Bir Araştırma

Musab Çağın¹, *Ahmet Dönmez², Cengiz Baykara³, Salim İbrahim Onbaşı⁴

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, musabcagin@gazi.edu.tr, 0000-0001-8882-5506

² Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ahmet.donmez@alanya.edu.tr, 0000-0001-6754-4369

³ Milli Eğitim Bakanlığı, cengizbaykara@outlook.com.tr, 0000-0002-1817-7109

⁴ Purdue Üniversitesi, Sağlık ve Kinesyoloji Bölümü, sonbasi@purdue.edu, 0000-0001-6924-5100

ABSTRACT

The aim of this study was to reveal the effect of exercise on life engagement and subjective well-being during the COVID-19 pandemic. A total of 1224 individuals (age= 30.15±9.63), 438 females (age= 29.20±9.57) and 786 males (age= 30.68±9.63) from Turkey, the United States of America, the United Kingdom, Spain, Italy, Canada, Brazil and India participated in the study, which was conducted using a survey model. Of the participants, 483 were non-exercisers and 741 were exercisers. "Personal Information Form", "Life Engagement Scale", "Subjective Vitality Scale" were used as data collection tools. Data were analyzed using descriptive statistics and one-way MANOVA. According to the results of the study, it was revealed that there were significant differences in the life engagement and subjective vitality scores of those who exercised compared to those who did not exercise, and there was a significant difference in life engagement and subjective vitality scores in terms of countries ($p<.05$). Moreover, when the results were analyzed in terms of the country*exercise interaction, similarly significant differences were found ($p<.05$). The results of the study indicated that exercise participation positively affected life engagement and subjective vitality.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Exercise, Life Engagement, Subjective Vitality, Cross-Cultural Research.

ÖZET

Bu araştırmada amaç covid-19 pandemi döneminde egzersizsiz yaşam bağlılığı ve öznel zindelik üzerine etkisini ortaya koymaktır. Tarama modeli benimsenerek yürütülen araştırmaya Türkiye, Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, İspanya, İtalya, Kanada, Brezilya ve Hindistan ülkelerinden 438'i kadın (yaş= 29.20±9.57) 786'sı erkek (yaş= 30.68±9.63) toplam 1224 (yaş= 30.15±9.63) birey katılım göstermiştir. Katılımcıların 483'ü egzersiz yapmayan, 741'i ise egzersiz yapanlardan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Yaşam Bağlılığı Ölçeği", "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler ve tek yönlü MANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapanların yaşam bağlılığı ve öznel zindelik skorlarında egzersiz yapmayanlara göre anlamlı farklılıklar olduğu, ülkeler açısından bakıldığında yaşam bağlılığı ve öznel zindelik skorlarında anlamlı farklılık olduğu ortaya konulmuştur ($p<.05$). Dahası ülke*egzersiz etkileşimi açısından sonuçlara bakıldığında benzer şekilde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Araştırmada ortaya konulan sonuçlar egzersize katılımın yaşam bağlılığı ve öznel zindeliği olumlu yönde etkilediğini işaret etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 Pandemisi, Egzersiz, Yaşam Bağlılığı, Öznel Zindelik, Kültürlerarası Araştırma.

Citation: Çağın, M., Dönmez, A., Baykara, C. & Onbaşı, S.İ. (2024).

Egzersiziz Yaşam Bağlılığı ve Öznel Zindelik Üzerine Etkisi: Covid-19 Pandemi Döneminde Kültürlerarası Bir Araştırma, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 395-403.

Gönderme Tarihi/Received Date:
19.07.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
22.11.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1519370>

*Corresponding author:
ahmet.donmez@alanya.edu.tr

INTRODUCTION

The ideals that individuals choose and strive to achieve shape their current behavior (Adler, 2014). Goals that are valuable to the individual contribute to the consolidation of goals that play an important role in the development of life engagement. Individuals who adhere to the attainable goals they set meet their psychological needs, such as making sense of life, and increase their life satisfaction during the process of reaching their goals (İlhan & Özbay, 2010; Scheier et al., 2006). Even in daily routine tasks that are far behind metacognitive goals, an individual's setting a goal will change the meaning of the process (Uğur & Akın, 2015; Scheier et al., 2006). Goals that help individuals add meaning to their personal development and life also play a protective role against psychological problems (Eryılmaz, 2012; McKnight & Kashdan, 2009). If we give an example of this situation from the Covid-19 process; When this process, which had to stay at home due to the curfew during the Covid-19 epidemic, is spent doing exercises at home in order to have a healthier and fitter body, this process of staying at home may be perceived as more valuable than a boring house arrest because it serves a purpose. This purposefulness provides an individual with a reason to live (Yüksel, 2013; De Klerk, Boshoff, & Wyk, 2009). Therefore, life engagement is not only a dynamic to hold on to life, but it can also reach the dimension of making a difference in this limited life (Tazegül, 2017). In addition, studies have shown that life engagement is positively related to positive thinking (Tazegül, 2018), personality traits (Tazegül, 2017) and life satisfaction (Sakarya & Dilmaç, 2020). Another variable addressed in the study is subjective well-being.

Subjective well-being (happiness) is among the most important research and study areas of positive psychology. Opinions on this subject date back to ancient philosophers. Aristotle defines happiness as "the meaning and purpose of life, the whole purpose and outcome of human existence" (Lyubomirsky, 2007). The term subjective vitality based on self-regulation

theory; includes the concepts of feeling energetic, fit and alive (Deci & Ryan, 2000). Although subjective well-being generally refers to the individual's state of mental well-being, it also includes physical well-being. In addition, subjective vitality, which is an important determinant of physical and mental health, is important for a healthy life (Sivri, 2019). Studies have shown that people with a high level of subjective vitality not only feel good, but are more successful in interpersonal relationships (Diener & Seligman, 2002), their life energy and productivity increase, their immune systems are strengthened, they are more productive in business life and their life spans are extended (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). In addition, the concept of subjective vitality is related negatively with depressive symptoms (Bostic, Rubio & Hood, 2000), psychological sadness (Salama-Younes, 2011), physical pain

(Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999), coronary heart disease (Kubzansky & Thurston, 2007), sleep disturbance and somatic diseases (Stewart, Hays & Ware, 1992) and headaches (Ryan & Frederick, 1997); It is positively related to motivation, life satisfaction, self-esteem (Deci & Ryan, 1991), extraversion and autonomy (Ryan & Frederic, 1997). The effects of the Covid-19 pandemic on life engagement and subjective well-being depend on a variety of factors, such as the circumstances in which the individual lives, the support systems they have, and personal resilience. However, in general, we can say that many people have faced emotional and psychological challenges during the pandemic and it is important to be in solidarity as a society to overcome these challenges.

The Covid-19 epidemic, which affects the whole world, causes various physiological and psychological disorders due to both inactivity and increasing the time spent sedentary (Fernandes, 2020; Ansar & Ahmadi-Yousefabad, 2020). Recent studies show that the conditions of the Covid-19 epidemic (mask, distance, isolation, fear, uncertainty, etc.) increase stress-related symptoms and this situation negatively affects the lives of individuals (Duan & Zhu, 2020; Giallonardo et al., 2020; Satici, Saricali, Satici & Griffiths, 2020; Roy, Tripathy, Kar, Sharma, Verma & Kaushal, 2020; Liu, Zhang, Wong & Hyun, 2020; Pérez-Fuentes, Jurado, Martínez & Linares, 2020). The size of the area covered by the Covid-19 epidemic and the mental and physical damage it causes to individuals have become an important research topic in order to determine measures to protect health (Giallonardo et al., 2020; Liu et al., 2020; Satici et al., 2020). In protecting health, it is known that exercise is an important protective shield (Cerea, Pecunioso, Casali, Moro, Paoli & Ghisi, 2022; Chen, 2016; Zorba, 2014; Ersoy, 2004) and increases the immunological response of the body (Woolcott & Bergman, 2018). Exercise and physical activity; It can have positive effects on prevention of chronic diseases, reduction of stress, anxiety and depression and formation of psychological resilience (Bezner, Franklin, Lloyd & Crixell, 2020; Van Dongen, Haveman-Nies, Doets, Dorhout & de Groot, 2020; Rodrigues, Faustino, Santos, Teixeira, Cid & Monteiro, 2022). In this context, exercise and physical activity have an important place in coping with the negative psychological effects brought by the quarantine and isolation processes caused by the Covid-19 epidemic (Yarizadeh et al., 2020). The psychological reflections of the epidemic, which has affected the whole world, in different countries has been a subject worth investigating. In addition, the effect of exercise on different psychological structures may contribute to directing and encouraging people to exercise more during the epidemic. Moreover, such a study is needed since it would be interesting to consider exercise, life engagement and subjective vitality together during the epidemic period in the current literature. In this research, it is aimed to examine the effect of exercise on life engagement and subjective vitality in different countries during the Covid-19 period based on the information given and in order to contribute to the literature.

METHOD

Research Model: This research, which is conducted to determine the effect of exercise on engagement to life and subjective vitality during the Covid-19 pandemic period, is carried out using the "screening model". According to Karasar, survey model is "research approaches that aim to describe a past or present situation as it is. The event, individual or object that is the subject of the research is tried to be defined in its own conditions and as it is. No effort is made to change or influence them in any way" (Karasar, 2018, p. 109). In this research, the survey model was used to portray the current situation and to try to understand what happened during the covid-19 outbreak as it happened.

Research Group: While determining the countries where the research will be conducted, the confirmed case rates of the European Center for Disease Prevention and Control (ECDC) are taken into account and care is taken to ensure that the rate of increase of the coronavirus is as similar as possible during the data collection period. Since it is difficult to collect data from all of these selected countries and some countries are not self-sacrificing in sharing data, the research group consisted of those who could be reached from these countries. These countries are Turkey, United States of America, United Kingdom, Spain, Italy, Canada, Brazil and India. The sample group consists of 438 female (age= 29.20±9.57) and 786 male (age= 30.68±9.63) total 1224 (age= 30.15±9.63) participants living in these selected countries. Of the participants, 483 do not exercise and 741 do exercise. Individuals who exercise at least 3 days a week (Jeong et al., 2017; Demirel, Kayıhan, Özmert & Doğan, 2014), are accepted as regular exercisers as criteria for exercising. While selecting the research group, convenient sampling method is preferred.

Table 1. Distribution of participants by country and gender

Countries	Gender	n	%
Turkey	Male	87	58,4
	Female	62	41,6
United States	Male	135	64,0
	Female	76	36,0
Italy	Male	125	70,2
	Female	53	29,8
United Kingdom	Male	74	60,2
	Female	49	39,8
Spain	Male	79	62,7
	Female	47	37,3
Brazil	Male	139	70,2
	Female	59	29,8
India	Male	107	67,7
	Female	51	32,3
Canada	Male	40	49,4
	Female	41	50,6

Table 1 shows the distribution of the participants by country. 87 male and 62 female from Turkey; 135 male, 76 female from the United States; 125 men, 53 female from Italy; 74 male, 49 female from the UK; 79 men, 47 female from Spain; 139 male, 59 female from Brazil; 107 male and 51 female from India and 40 male and 41 female from Canada participated.

Table 2. Distribution of the participants according to their exercise status

Countries	Exercise Situations	n	%
Turkey	Not doing exercise	69	46,3
	Doing exercise	80	53,7
United States	Not doing exercise	64	30,3
	Doing exercise	147	69,7
Italy	Not doing exercise	72	40,4
	Doing exercise	106	59,6
United Kingdom	Not doing exercise	51	41,5
	Doing exercise	72	58,5
Spain	Not doing exercise	41	32,5
	Doing exercise	85	67,5
Brazil	Not doing exercise	116	58,6
	Doing exercise	82	41,4
India	Not doing exercise	38	24,1
	Doing exercise	120	75,9
Canada	Not doing exercise	32	39,5
	Doing exercise	49	60,5

Table 2 shows the exercise status of the participants by country. 69 who do not exercise, 80 who do exercise from Turkey; 64 who do not exercise, 147 who do exercise from United States; 72 who do not exercise, 106 who do exercise from Italy; 51 who do not exercise, 72 who do exercise from United Kingdom; 41 who do not exercise, 85 who do exercise from Spain; 116 who do not exercise and 82 who do exercise from Brazil; 38 who do not exercise, 120 who do exercise from India, and 32 who do not exercise, 49 who do exercise from Canada participated to the research.

Figure 1 and Figure 2 below show the confirmed case rates of countries between April 1 and May 31.

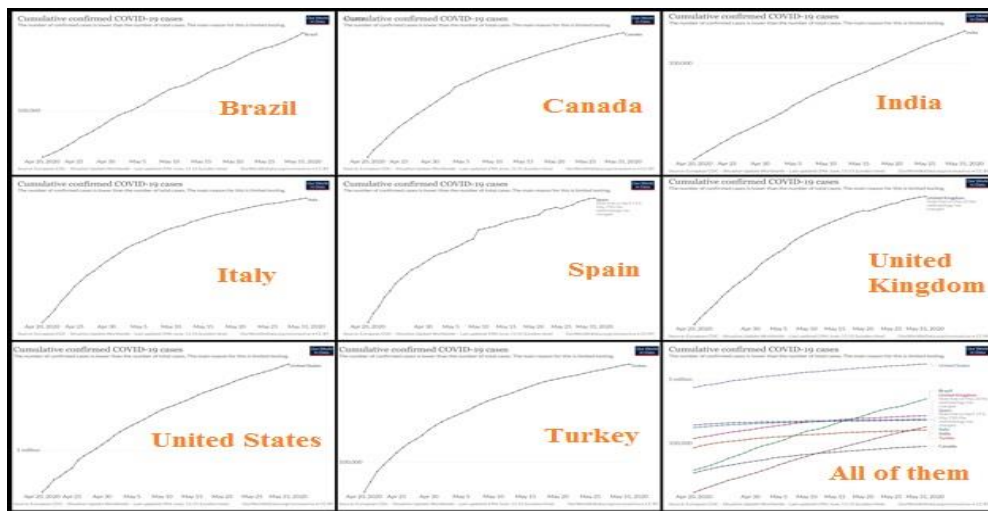


Figure 1. Graph of coronavirus change from April 1 to May 31, 2020 in selected countries URL-1: <https://ourworldindata.org/>

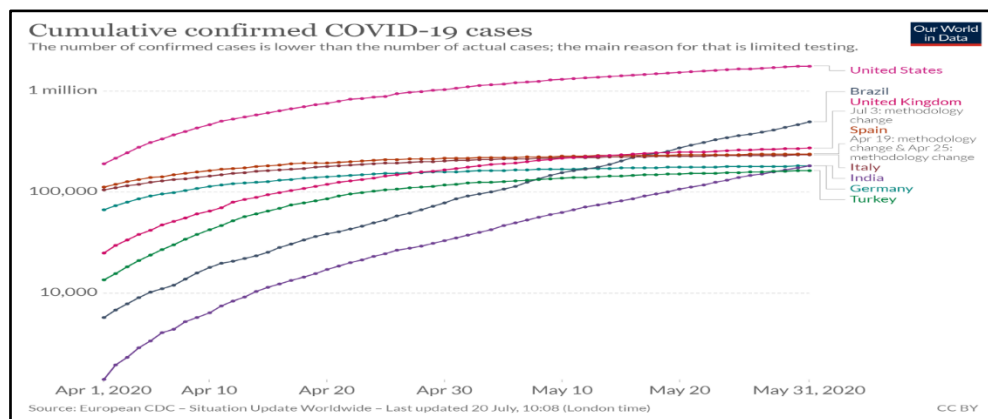


Figure 2. Graph of coronavirus change from April 1 to May 31, 2020 in selected countries, URL-1: <https://ourworldindata.org/>

Data Collection Tools: Within the scope of the research, "Personal Information Form", "Life Engagement" and "Subjective Vitality" scales are used as measurement tools. Detailed and comprehensive information about the measurement tools is given below.

Personal Information Form: In order to determine the demographic information of the participants in the study, a "Personal Information Form" is prepared by the researchers. In the personal information form, it is aimed to reach information such as age, gender, the day and time of exercise before the pandemic, the status of exercise during the pandemic process, the day and hour of exercise during the pandemic period.

The Life Engagement Test: The Life Engagement Test developed by Scheier et al. (2006) is used to determine the participants' life engagement. The measurement tool consists of 6 items and one dimension. The scale has a rating of 5 (I strongly disagree "1", I completely agree "5"). Items 1, 3 and 5 in the scale are reverse coded. An increase in the scores obtained from the measurement tool indicates a high level of life engagement. The skewness and kurtosis, reliability and mean values of the measurement tool are presented in Table 3.

Table 3. Results of the life engagement scale

	n	Skewness	Kurtosis	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Turkey	149	-,89	,44	.85	26,15 \pm 3,66
United States	211	-,12	-,42	.81	22,05 \pm 4,62
Italy	178	-,28	-,31	.79	22,59 \pm 4,12
United Kingdom	123	-,63	-,09	.87	21,75 \pm 5,18
Spain	126	-,21	-,51	.77	22,75 \pm 4,16
Brazil	198	-,40	-,13	.80	22,40 \pm 4,65
India	158	-,04	-,75	.67	21,67 \pm 3,83
Canada	81	-,64	,15	.73	22,92 \pm 3,99

When the analysis results in Table 3 are examined; It has been determined that the skewness and kurtosis values of the life engagement scale vary between -2.....+2. In addition, it is understood that the Cronbach Alpha coefficients for the scale dimensions vary between .85 and .67, and these results are quite reliable according to Karagöz (2017, p.26).

Subjective Vitality Scale: The "Subjective Vitality Scale" developed by Ryan and Frederick (1997) is used to determine the subjective vitality of the participants. The measurement tool consists of 7 items and one dimension. The scale has a rating of 7 (strongly disagree "1", strongly agree "7"). The second item of the scale is reverse coded. High scores obtained from the scale indicate that the individual's subjective vitality level is high. The skewness and kurtosis, reliability and mean values of the measurement tool are presented in Table 4.

Table 4. Results of the subjective vitality scale

	n	Skewness	Kurtosis	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Turkey	149	-,81	,21	.90	36,60 \pm 8,16
United States	211	-,48	,74	.78	33,61 \pm 7,21
Italy	178	-,41	-,16	.89	33,29 \pm 8,16
United Kingdom	123	-,51	-,54	.92	30,38 \pm 9,68
Spain	126	-,76	,24	.85	33,60 \pm 8,06
Brazil	198	-,17	,62	.90	30,89 \pm 9,66
India	158	-1,24	1,90	.71	36,24 \pm 5,75
Canada	81	-,55	-,62	.81	33,62 \pm 7,34

When the analysis results in Table 4 are examined; It is determined that the skewness and kurtosis values of the subjective vitality scale varied between -2.....+2. In addition, it is understood that the Cronbach Alpha coefficients for the scale dimensions vary between .90 and .71, and these results are quite reliable according to Karagöz (2017, p.26).

Data Collection: In order to collect data in the study, first of all, the countries planned to be included in the study were tried to be determined. In this framework, while determining the countries where the research will be conducted, the confirmed case rates of the European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) between May 1 and May 31, 2020 were taken into consideration and attention was paid to ensure that the rate of increase in case rates on the relevant dates were similar. Data were collected in July 2020 due to the prolonged duration of the permissions requested from the relevant institutions and organizations during the data collection process. The research data were collected from individuals living in Turkey, the United States of America, the United Kingdom, Spain, Italy, Canada, Brazil and India. The questions in the data collection tool were transferred to the online data collection system and the purpose of the research was written in this system and the voluntary participation consent form option was added to the system. After the participants read the purpose of the study, they were included in the study by selecting the voluntary consent form option. In addition, since the measurement tools had original English versions, the participants were asked

whether they knew the universally accepted English language in the data collection system and the data were obtained from the participants who knew English.

Analysis of Data: The collected data are checked and transferred to the SPSS package program and descriptive statistics are applied. After the descriptive statistics, the data are tested for normality. As a result of the statistical process, it is determined that the skewness and kurtosis values of the data are in the range of -2...+2. It can be stated that these determined values are suitable for normal distribution (George and Mallery, 2019, ss. 114-115). Descriptive statistics and one-way MANOVA analysis are applied to the data and the significance value is taken as .05.

Ethical Aspect of Research: Before collecting the research data, the necessary permissions are obtained in writing from the University of Applied Sciences Ethics Committee [E.5246/26428519/044]. In addition to ethical approval, all procedures in human studies are carried out in accordance with the ethical standards of the Declaration of Helsinki, which is the latest updated version.

RESULTS

Table 5. MANOVA results of life engagement and subjective vitality scores by country and exercise groups

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	Partial Eta Squared
Country	Life Engagement	2015,758	7	287,965	15,720	,001	,083
	Subjective Vitality	4320,223	7	617,175	10,053	,001	,055
Exercise Group	Life Engagement	251,664	1	251,664	13,738	,001	,011
	Subjective Vitality	3047,993	1	3047,993	49,647	,001	,039
Country * Exercise Group	Life Engagement	275,821	7	39,403	2,151	,036	,012
	Subjective Vitality	1620,011	7	231,430	3,770	,001	,021

Table 5 shows the MANOVA results regarding whether life engagement and subjective vitality differ according to countries, exercise status, and country exercise interaction. As a result of the MANOVA analysis, the main effect of the countries (Pillai's Trace=,150; F=14,030; p<.05, $\eta^2=,075$) the main effect of the exercise groups (Pillai's Trace=,040; F=25,427; p<.05, $\eta^2=,040$) and country*exercise groups interaction (Pillai's Trace=,029; F=2,556; p<.05, $\eta^2=,015$) is found to be significant on life engagement and subjective vitality.

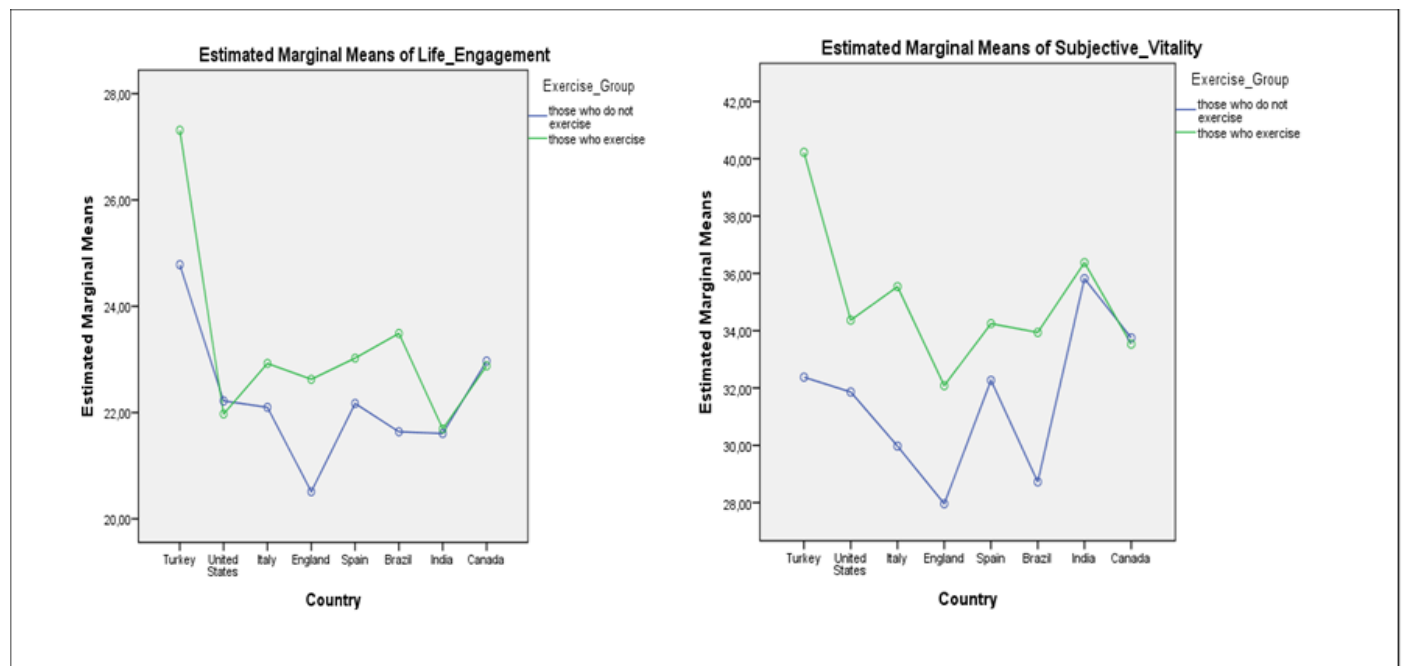


Figure 3. Graphical representation of Country*Exercise groups interaction

When Figure 3 is examined, the results of the country*exercise groups interaction are seen. According to the results of the analysis, it is determined that exercising positively affects life engagement in Turkey, Italy, United Kingdom, Spain, Brazil and India; In the United States and Canada, this positive effect is not detected. When examined in terms of subjective vitality, while a positive effect of exercise on the subjective vitality effect is found in Turkey, the United States of America, Italy, the United Kingdom, Spain, Brazil and India; In Canada, this positive effect could not be detected. When considering the differences between countries; The mean score of Turkey (=26.14±3.66) in Life Engagement is found to be significantly higher than United States (=22.05±4.62), Italy (= 22.59±4.12), United Kingdom (=21.75±5.17), Spain (=22.75±34.16), Brazil (=22.40±4.65), India (=21.67±3.83), and Canada

($=22.91\pm 3.09$). In Subjective Vitality, the mean score of Turkey ($=36.59\pm 8.16$) is found to be significantly higher than United States ($=33.61\pm 7.20$), Italy ($=33.29\pm 8.16$), United Kingdom ($=30.37\pm 9.68$), Spain ($=33.60\pm 8.06$), Brazil ($=30.88\pm 9.66$); The mean score of United States ($=33.61\pm 7.20$) is found to be higher than United Kingdom ($=30.37\pm 9.68$), and Brazil ($=30.88\pm 9.66$); The mean score of Italy ($=33.29\pm 8.16$) and Spain ($=33.60\pm 8.06$) is found to be higher than United Kingdom ($=30.37\pm 9.68$); The mean score of India ($=36.24\pm 5.75$) is found to be higher than United States ($=33.61\pm 7.20$), Italy ($=33.29\pm 8.16$), United Kingdom ($=30.37\pm 9.68$), and Brazil ($=30.88\pm 9.66$). When the results in terms of exercising are examined, it is seen that the mean score of Life Engagement ($=23.05\pm 4.36$) of those who exercise, the mean score of those who do not exercise ($=22.24\pm 4.69$), the mean score of those who exercise in Subjective Vitality ($=35.15\pm 7.36$), compared to those who do not exercise ($=30.96\pm 9.10$) is found to be significantly higher.

DISCUSSION

The Covid-19 pandemic has significantly impacted social norms and habits; some cultures have limited personal contact and intimacy, while others have established strong social distancing and hygiene habits. Cultural celebrations and events have been limited or moved to digital platforms, reshaping religious practices. Health culture and response varied, with some adopting stricter rules to protect public health, while others prioritized individual freedom and self-control. Communication and information sharing also varied culturally, affecting access to information. This study aims to examine the effect of exercise on life engagement and subjective well-being in different countries during the Covid-19 period.

As a result of the research; It has been determined that Turkey's mean score in Life Engagement scores is significantly higher than the United States, Italy, United Kingdom, Spain, Brazil, India and Canada. In Subjective Vitality, it has been determined that Turkey's mean score is higher than the United States, Italy, the United Kingdom, Spain, and Brazil; The mean score of the United States is higher than that of the United Kingdom and Brazil; The mean score of Italy and Spain is higher than that of the United Kingdom; The mean score of India is significantly higher than the United States, Italy, the United Kingdom and Brazil. It is listed as dates of the first Covid-19 case in the countries where the research is conducted; January 23 in the United States; January 27 in India and Canada; January 31 in Spain and the United Kingdom; February 21 in Italy; February 26 in Brazil and March 11, 2020 in Turkey. After the first cases are seen in the mentioned countries, governments took various measures. Within the scope of these measures taken in these countries, both partial and full closures have been realized (Andrews et al., 2020; Kumar, Malviya & Sharma, 2020; Redondo-Bravo et al., 2020; Jit, Jombart, Nightingale, Endo, Abbott & Edmunds, 2020; Indolfi & Spaccarotella, 2020; Serdan, Masi, Gorjao, Pithon-Curi, Curi & Hirabara, 2020; Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2022). While the closures caused an increase in the time individuals spent at home, they also caused a decrease in the daily physical activity level. In addition, the uncertainty of when the pandemic process will end and the increase in the number of cases day by day have brought along some psychological disorders in individuals. In this context, it is observed that Turkey is the last country to enter the pandemic process mentioned above after the first Covid-19 case. The main reason why Turkey is higher than other countries in both life engagement and subjective vitality; After the detection of Covid-19 by the Republic of Turkey, the establishment of a scientific committee consisting of experts in the field within the Ministry of Health; It is thought that the scientific committee should immediately implement the recommendations made. In addition, after the confirmation of the first case, the decisions taken in the 22-day period (schools switching to distance education, flexible working hours in the public, postponing both individual and team sports organizations with a high group audience rate, etc.) and the policies implemented are an important state reflex that has a significant impact on the process. In particular, the cabinet meetings with the Covid-19 agenda held before the Presidency had a positive effect on the management of the process in terms of participatory opinion sharing (Erdem, 2020). The health infrastructure of our country and taking the aforementioned measures with timely and rapid decisions prevented the rapid spread of the possible negative effects of the pandemic and allowed the possible negative effects on individuals to emerge later. As a matter of fact, in support of this view, Aşkın, Bozkurt and Zeybek (2020) stated in their research that our country protected our people from the possible bad consequences of the Covid-19 outbreak thanks to its advanced health infrastructure and rapid measures taken, that unlike many other countries, despite the time pressure and health risks, our health army acted in a combative, self-sacrificing and solution-oriented manner, and that our health workers, who are rich in knowledge and equipment, carried out an effective fight against the epidemic.

When the results are examined in terms of exercising, it is determined that the mean score of both life engagement and subjective vitality of those who exercise is significantly higher than those who do not exercise. This situation has once again emphasized the importance of exercise on human psychology. Exercise sharply reduces feelings of tension, anxiety and anger and increases life energy (Gauvin and Spence, 1996; Gauvin, 1990, Steptoe, Edwards, Moses, & Mathews, 1989, Yeung, 1996) and resilience (Van Dongen et al., 2020); it provides a high quality of life (Huang and Humphreys, 2012); It has been reported in the research results that more active individuals are happier (Salguero, Martínez-García, Molinero & Márquez, 2011). In addition, exercise supports health and improves the immune system. In many studies, emphasis is placed on regular exercise as an auxiliary element in the prevention of COVID-19 and the improvement of body health (Bo, Xi & Tian, 2021). Among the centers controlling human behavior are serotonergic neural pathways. Serotonin undertakes many tasks in the body, from controlling movement to regulating the perception of pain. With the increase in the amount of serotonin thanks to regular exercise, the physical and mental strength of individuals improves (Klempin, Beis, Mosienko, Kempermann, Bader & Alenina, 2013). These situations can lead to an increase in life engagement and subjective vitality in people. In fact, research has shown that exercising will keep the individual more fit (Kul, Demir & Katmer, 2020).

In terms of country*exercise groups, it is determined that exercising positively affects life engagement in Turkey, Italy, United Kingdom, Spain, Brazil and India; In the United States and Canada, this positive effect is not detected. When examined in terms of subjective vitality, while a positive effect of exercise on the subjective vitality effect is found in Turkey, the United States of America, Italy, the United Kingdom, Spain, Brazil and India; In Canada, this positive effect could not be detected. When the literature is examined, it is observed that Canada and the USA are at a higher level than other countries in terms of weekly regular exercise (IPSOS, 2021). Due to the fact that countries with low pre-pandemic physical activity levels increase the opportunity to spend more time on exercise during the pandemic, exercise has a more positive effect on life engagement. It is thought that there is no positive or negative effect on engagement. In summary, the lack of change in Canada and the US can be attributed to the fact that people continue to live naturally.

Conclusion and Recommendations

As a result, it pointed out that during the covid-19 pandemic process, participation in exercise has a positive effect on life engagement and subjective vitality, and in addition, life engagement and subjective vitality scores differ according to countries. The research is carried out during the intense period of the covid-19 pandemic. In order to make more efficient comparisons, conducting similar studies after covid-19 may provide more up-to-date results for comparisons. Moreover, it is recommended to conduct studies that will examine subjects that may affect life engagement and subject vitality (personality, motivation, resilience). In addition, exercise has positive effects on life engagement and subjective fitness in individuals. Based on this framework, the increase in online exercise applications in cases where it is not possible to exercise face-to-face may support individuals to make exercise a standard of living. These ideas demonstrate the importance of positive use of both media and social media.

Financial Support: No financial support was received from institutions and/or institutions during the preparation and writing of this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

Author Note: This research was presented as an oral presentation at the 18th International Congress of Sport Sciences.

References

- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı*. (Çev. Can, H.). Ankara: Tutku Yayınevi.
- Andrews, M. A., Areekal, B., Rajesh, K. R., Krishnan, J., Suryakala, R., Krishnan, B., ... & Santhosh, P. V. (2020). First confirmed case of COVID-19 infection in India: A case report. *The Indian Journal of Medical Research*, 151(5), 490.
- Ansari, M., & Yousefabad, S. A. (2020). Potential threats of COVID-19 on quarantined families. *Public Health*, 183, 1. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.04.014>
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bezner, J. R., Franklin, K. A., Lloyd, L. K., & Crixell, S. H. (2020). Effect of group health behaviour change coaching on psychosocial constructs associated with physical activity among university employees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 93-107. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462232>
- Bo, W., Xi, Y., & Tian, Z. (2021). The role of exercise in rehabilitation of discharged COVID-19 patients. *Sports Medicine and Health Science*, 3(4), 194-201. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.09.001>
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. A. (2000). Validation of the subjective vitality scale using structural equation modelling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313-319.
- Cerea, S., Pecunioso, A., Casali, N., Moro, T., Paoli, A., & Ghisi, M. (2022). How COVID-19 lockdown affected physical activity levels and wellbeing: An Italian Survey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2098358>
- Chen, W. J. (2016). Frequent exercise: A healthy habit or a behavioral addiction?. *Chronic Diseases and Translational Medicine*, 2(04), 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.cdtm.2016.11.014>
- De Klerk, J. J., Boshoff, A. B., & Wyk, R. V. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: validation of an instrument developed in the USA. *South African Journal of Psychology*, 39(3), 314-325.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation (pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N., & Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. (2. Baskı). Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13(1), 81-84.
- Dılmaç, B., & Sakarya, E. (2020). Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-11.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Erdem, İ. (2020). Koronavirüse (Covid-19) karşı Türkiye'nin karantina ve tedbir politikaları. *Electronic Turkish Studies*, 15(4). <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43703>

- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC): <https://www.ecdc.europa.eu/en> E.T. 01.05.2024
- Fernandes, N. (2020). *Economic effects of coronavirus outbreak (COVID-19) on the World Economy*. SSRN Journal
- Gauvin, L. (1990). An experiential perspective on the motivational features of exercise and lifestyle. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 15(1), 51–58.
- Gauvin, L., & Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54(4), S53.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., ... & Fiorillo, A. (2020). The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: Study protocol of a multicentric Italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 533. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00533>
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Indolfi, C., & Spaccarotella, C. (2020). The outbreak of COVID-19 in Italy: fighting the pandemic. *Case Reports*, 2(9), 1414-1418. <https://doi.org/10.1016/j.jaccas.2020.03.012>
- IPSOS, (2021). *Global views on exercise and team sports*, Ipsos Global Advisor. E.T. 25.06.2021
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jeong, H. G., Kim, D. Y., Kang, D. W., Kim, B. J., Kim, C. K., Kim, Y., ... & Lee, S. H. (2017). Physical activity frequency and the risk of stroke: a nationwide cohort study in Korea. *Journal of the American Heart Association*, 6(9), e005671. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.005671>
- Jit, M., Jombart, T., Nightingale, E. S., Endo, A., Abbott, S., & Edmunds, W. J. (2020). Estimating number of cases and spread of coronavirus disease (COVID-19) using critical care admissions, United Kingdom, February to March 2020. *Eurosurveillance*, 25(18). <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.18.2000632>
- Karagöz, Y. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Klempin, F., Beis, D., Mosienko, V., Kempermann, G., Bader, M., & Alenina, N. (2013). Serotonin is required for exercise-induced adult hippocampal neurogenesis. *Journal of Neuroscience*, 33(19), 8270-8275. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5855-12.2013>
- Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. *Archives of General Psychiatry*, 64(12), 1393-1401. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.12.1393>
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6). <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Kumar, D., Malviya, R., & Sharma, P. K. (2020). Corona virus: A review of COVID-19. *EJMO*, 4(1), 8-25. <https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.51418>
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., & Hyun, S. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for US young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- McKnight P. E., & Kashdan, T., B. (2009). Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Nix, G., Ryan, R.M., Manly, J.B., & Deci, E.L. (1999). Revitalization through self-regulation: the effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266- 284.
- Pérez-Fuentes, M., Jurado, M. D., Martínez, Á. M., & Linares, J. J. (2020). Threat of COVID-19 and emotional state during quarantine: Positive and negative affect as mediators in a cross-sectional study of the Spanish population. *PLoS One*, 15(6), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235305>
- Redondo-Bravo, L., Moros, M. J. S., Sánchez, E. V. M., Lorusso, N., Ubago, A. C., García, V. G., ... & Larrauri, A. (2020). The first wave of the COVID-19 pandemic in Spain: characterisation of cases and risk factors for severe outcomes, as at 27 April 2020. *Eurosurveillance*, 25(50).
- Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 813-827. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907766>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal Of Psychiatry*, 51, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>

- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97.
- Salguero, A., Martínez-García, R., Molinero, O., & Márquez, S. (2011). Physical activity, quality of life and symptoms of depression in community-dwelling and institutionalized older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 53(2), 152-157. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.10.005>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdzienicka, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291-298. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9044-1>
- Serdan, T. D., Masi, L. N., Gorjao, R., Pithon-Curi, T. C., Curi, R., & Hirabara, S. M. (2020). COVID-19 in Brazil: Historical cases, disease milestones, and estimated outbreak peak. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 38, <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101733>
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Steptoe, A., Edwards, S., Moses, J., & Mathews, A. (1989). The effects of exercise training on mood and perceived coping ability in anxious adults from the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(5), 537-547. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(89\)90061-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(89)90061-5)
- Stewart A. L., Hays R. D., & Ware J. E. (1992). *Health perceptions, energy, fatigue, and health distress measures*. In A. L. Stewart, J. E. Ware & N. C. Durham (Eds.), *Measuring functioning and well-being: The medical outcomes study approach* (pp. 143-172). London: Duke University Press.
- Tazegül, Ü. (2017). Sporcuların kişilik özellikleri ile yaşama bağlılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(9), s. 587-594.
- Tazegül, Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (67), 16-25.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2022). <https://www.saglik.gov.tr/TR,80604/bakan-koca-turkiyenin-kovid-19la-1-yillik-mucadele-surecini-degerlendirdi.html> E.T. 22.01.2022
- Uğur, E. & Akın, A. (2015). Yaşam bağlılığı ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 424-432.
- URL-1: <https://ourworldindata.org/> E.T. 01.04.2024
- Van Dongen, E. J., Haveman-Nies, A., Doets, E. L., Dorhout, B. G., & de Groot, L. C. (2020). Effectiveness of a diet and resistance exercise intervention on muscle health in older adults: ProMuscle in Practice. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(8), 1065-1072. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.11.026>
- Woolcott, O.O., & Bergman, R.N. (2018). Relative fat mass (RFM) as a new estimator of whole-body fat percentage— A cross-sectional study in American adult individuals. *Scientific Reports*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29362-1>
- Yarizadeh, H., Asadi, S., Baharloo, H., Setayesh, L., Kakavandi, N.R., Hambly, C., & Mirzaei, K. (2020). Beneficial impact of exercise on bone mass in individuals under calorie restriction: a systematic review and Meta-analysis of randomized clinical trials. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1739620>
- Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123-141.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zorba, E. (2014). *Herkes için yaşam boyu spor*. (4. Basım). Ankara: Canset Form Matbaacılık.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*Investigation of Referee Self-Efficacy Levels of Football in the 2nd Region of Turkey Football Federation

Türkiye Futbol Federasyonu 2. Bölge Futbol Hakemlerinin Özyeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi

Ibrahim Duran¹, **Emre Altundağ²

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ibrahimdurann43@gmail.com, 0000-0002-9062-1534

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, emre.altundag@dpu.edu.tr, 0000-0002-7010-5065

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the self-efficacy levels (REFS) of football referees in the 2nd region of the Turkish Football Federation league based on variables such as gender, classification, refereeing experience, licensed football playing experience, and the province where they officiate. A total of 204 referees (21 women, 183 men) working as Provincial Referees, Regional Referees, and Regional Assistant Referees in the provinces of Kocaeli, Sakarya, Bursa, and Kütahya participated in the study. Kruskal-Wallis H and Mann-Whitney U tests were used for data analysis. The findings revealed no significant difference in self-efficacy levels between referees who had played licensed football and those who had not; however, it was observed that referees with licensed football experience had higher self-efficacy levels compared to those without such experience. A significant difference was found in favor of male referees based on the gender variable. The classification variable showed significant differences in physical competence, game knowledge, pressure, and total REFS scores. Moreover, significant differences were detected in the subdimensions of pressure, decision-making, communication, and game knowledge, as well as in the total REFS scores according to refereeing experience. A significant difference was found in the pressure subdimension based on the province variable. In conclusion, it is evident that customized training programs should be developed to enhance the self-efficacy levels of referees, particularly for female referees and those who have not played licensed football. Additionally, it is essential to organize training programs aimed at improving physical fitness, game knowledge, and decision-making skills under pressure. Such programs are believed to support the professional development of referees and enhance their overall performance.

Keywords: Soccer referee, self-efficacy, pressure, decision making.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Futbol Federasyonu liginde görev yapan 2.bölge futbol hakemlerinin özyeterlilik düzeylerini (HÖYÖ) cinsiyet, klasman durumu, hakemlik süresi, lisanslı futbol oynama durumu ve görev yapılan il gibi değişkenlere bağlı olarak incelemektir. Araştırmaya Kocaeli, Sakarya, Bursa ve Kütahya illerinde İl Hakemi, Bölgesel Hakem ve Bölgesel Yardımcı Hakem olarak görev yapan toplam 204 hakem (21 kadın, 183 erkek) katılmıştır. Verilerin analizinde Kruskal-Wallis H ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır. Bulgular, lisanslı futbol oynayan hakemler ile oynamayanlar arasında özyeterlilik düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir; ancak, lisanslı futbol oynayan hakemlerin özyeterlilik düzeylerinin oynamayanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, erkek hakemler lehine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Klasman değişkeni, fiziksel yeterlilik, oyun bilgisi, baskı ve HÖYÖ toplam puanlarında anlamlı farklılıklar göstermiştir. Ayrıca, hakemlik süresine göre baskı, karar verme, iletişim, oyun bilgisi alt boyutlarında ve HÖYÖ toplam puanlarında anlamlı farklar tespit edilmiştir. İl değişkenine göre ise baskı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, hakemlerin özyeterlilik düzeylerini artırmak için kadın hakemler ve lisanslı futbol oynamamış hakemler için özelleştirilmiş eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiği açıktır. Ayrıca, fiziksel yeterlilik, oyun bilgisi ve baskı altında karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesi zorunludur. Bu tür programların hakemlerin mesleki gelişimini destekleyeceği ve genel performanslarını iyileştireceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol hakemi, özyeterlilik, baskı, karar verme.

Citation: Duran, İ. & Altundağ, E. (2024). Investigation of Referee Self-Efficacy Levels of Football in the 2nd Region of Turkey Football Federation, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 404-410.

Gönderme Tarihi/Received Date:
31.08.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
22.11.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1541567>

* This research was created from Ibrahim Duran's master's thesis study at Kütahya Dumlupınar University Graduate Education Institute, which was completed in September 2023. It was also presented as an oral presentation at the 11th International Physical Education and Sports Teaching Congress 20th-22th October, 2023, Kütahya Dumlupınar University / Kütahya- Türkiye.

**Corresponding author:
emre.altundag@dpu.edu.tr

INTRODUCTION

Football continues to dominate as the world's most popular sport, engaging millions of fans and participants globally (Demirhan vd., 2014). At the heart of the game, football referees serve as the ultimate authority, ensuring that the rules are upheld and that matches are conducted fairly. Their critical role in decision-making under pressure requires a unique combination of technical knowledge, experience, and mental resilience (Webb, Rayner, Cleland, & O'Gorman, 2020). Their ability to perform these tasks effectively hinges not only on their technical expertise and experience but also on their self-efficacy—their confidence in their ability to execute their responsibilities successfully (Bandura, 1977).

Research has shown that self-efficacy plays a crucial role in athletic and officiating performance, particularly in high-pressure environments like football refereeing (Guillén & Feltz, 2011). In the context of football refereeing, it reflects the referees' belief in their competence to handle various aspects of their role, from decision-making and game management to dealing with the stress and pressures inherent in officiating. High self-efficacy can enhance a referee's performance by improving their decision-making accuracy, resilience under pressure, and overall effectiveness in managing matches (Guillén & Feltz, 2011). The ability to make decision-making under pressure is closely related to mindfulness in sports. Mindfulness enables an athlete to stay in the moment, prevent distractions, and have a positive impact on performance. Especially in stressful or high-pressure situations, mindfulness facilitates athletes' ability to make quick and accurate decisions. This emerges as a key psychological skill that enhances performance in training sessions and competitions (Kozak et al., 2021).

The importance of self-efficacy in football refereeing has become increasingly recognized, leading to a growing body of research exploring the factors that influence referees' confidence and performance (Demirhan vd., 2019). One area of interest is the impact of prior football playing experience on referees' self-efficacy (Helsen & Bultynck, 2004). Previous research suggests that referees with a background in playing football may possess a deeper understanding of the game and its nuances, which could potentially enhance their self-efficacy and performance on the field. Conversely, referees without such experience may

face different challenges and require tailored support to build their confidence and effectiveness (MacMahon, Helsen, Starkes, & Weston, 2007; Philippe, Vallerand, Andrianarisoa, & Brunel, 2009; Slack, Maynard, Butt, & Olusoga, 2015).

Understanding the impact of playing experience on referees' self-efficacy is crucial for developing effective training programs and support mechanisms (MacMahon & Mildenhall, 2012; Weston et al., 2012). This study aims to compare the self-efficacy levels of football referees with licensed playing such experience, considering referees' classifications and genders. By thoroughly examining whether playing experience contributes positively to referees' self-efficacy and their ability to manage the various demands of officiating, this research addresses a critical aspect of football refereeing.

The insights gained from this study will offer valuable information about the role of self-efficacy and the potential benefits of playing experience. Ultimately, the findings aim to inform practices and policies that can support referees in their professional development, ensuring they are well-equipped to handle the complexities of modern football matches.

METHODS

Research Model: This study employs a quantitative research model (Creswell & Creswell, 2017), focusing on Provincial Referees, Regional Referees, and Regional Assistant Referees actively working in the provinces of Bursa, Kocaeli, Sakarya, and Kütahya during the 2022-2023 season. The research aims to investigate the self-efficacy levels of referees based on variables such as gender, classification, refereeing experience, licensed football playing status, and the province they work in.

Participants: During the 2022-2023 season, a total of 204 referees participated in the study, consisting of 21 women and 183 men. The referees were categorized as follows: 168 Provincial Referees, 14 Regional Referees, and 22 Regional Assistant Referees. The participants represented four provinces: 62 from Kütahya, 32 from Kocaeli, 44 from Sakarya, and 66 from Bursa. Among the referees, 114 (55.9%) had played football at a licensed level, while 90 (44.1%) had not. In terms of refereeing experience, 108 referees (52.9%) had 5 years or less of experience, 63 referees (30.9%) had between 6 and 10 years of experience, and 33 referees (16.2%) had over 11 years of experience.

Referee Self-Efficacy Scale (REFS): The Referee Self-Efficacy Scale (REFS) was initially developed by Myers et al. in 2012 (Myers, Feltz, Guillén, & Dithurbide, 2012). Its Turkish adaptation was later carried out by Karaçam and Pular (Karacam & Pular, 2017). The purpose of the scale is to measure referees' self-efficacy levels. It consists of 18 items and has five sub-dimensions: communication, pressure, physical fitness, decision-making, and game knowledge. REFS is calculated based on these sub-dimensions and uses a 5-point Likert-type format. Grading options of the scale items are indicated as "Strongly disagree=1" and "Strongly agree=5" (Karacam & Pular, 2017). The scale does not include any reverse-coded items. The reliability coefficient of the original scale is 0.90 (Demirtaş & Yıldız, 2021).

Statistical Analysis: The data were tested for normality using the Kolmogorov-Smirnov test, and since the data did not meet the normality assumption, non-parametric tests, namely the Kruskal-Wallis H and Mann-Whitney U tests, were applied (McKight & Najab, 2010). Spearman's correlation test was used to examine the relationships between variables. The results were evaluated at a significant level of 0.05 ($p < 0.05$).

Ethical principles of the study: Investigation of Self-Efficacy Levels of Football Referees in the 2nd Region of Turkey Football Federation ethical approval was obtained from the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Kütahya Dumlupınar University with decision number 27.07.2023-312.

RESULTS

Table 1. Descriptive Analysis of Participants' Demographic Information

		N	%
Gender	Male referee	183	89,7
	Female referee	21	10,3
	Total	204	100,0
Licensed Football Playing Status	Played football	114	55,9
	Not played football	90	44,1
	Total	204	100,0
Refereeing Classification	Provincial referee	168	82,4
	Regional referee	14	6,9
	Regional assistant referee	22	10,8
	Total	204	100,0
Refereeing Experience (Years)	5 years or less	108	52,9
	6-10 years	63	30,9
	11 years and more	33	16,2
	Total	204	100,0

Table 2 presents the parameters reveals statistically significant differences based on the gender variable in the following sub-dimensions: Physical Competence (Mann-Whitney U = 1408.5; -2.048; $p < 0.05$), Pressure (Mann-Whitney U = 1208.5; -3.254; $p < 0.05$), Decision-Making (Mann-Whitney U = 1010.0; -3.824; $p < 0.05$), Communication (Mann-Whitney U = 1328.0; -2.472; $p <$

0.05), Game Knowledge (Mann-Whitney U = 1403.5; -2.139; $p < 0.05$), and in the total Referee Self-Efficacy Scale (REFS) score (Mann-Whitney U = 1051.5; -3.409; $p < 0.05$). The mean scores indicate that male participants have higher average scores than female participants across all sub-dimensions.

Table 2. Results of the Mann-Whitney U Test Analysis for the Gender Variable

Variables	Gender	N	Mean Ranks	Z	p
Physical Fitness	Male	183	105,3	-2,048	,041*
	Female	21	78,0		
Pressure	Male	183	106,4	-3,254	,001*
	Female	21	68,5		
Decision-Making	Male	183	107,4	-3,824	,000*
	Female	21	59,1		
Communication	Male	183	105,7	-2,472	,013*
	Female	21	74,2		
Game Knowledge	Male	183	105,3	-2,139	,032*
	Female	21	77,8		
REFS Total	Male	183	107,2	-3,409	,001*
	Female	21	61,0		

$p < 0.05$

Table 3. Analysis Results of the Kruskal-Wallis H Test for the Refereeing Classification Variable

Variables	Refereeing Classification	N	Mean Ranks	X ²	p
Physical Fitness	Provincial referee	168	95,4	14,293	,001*
	Regional referee	14	130,0		
	Regional assistant referee	22	138,6		
Pressure	Provincial referee	168	97,8	8,095	,017*
	Regional referee	14	126,2		
	Regional assistant referee	22	122,8		
Decision-Making	Provincial referee	168	99,6	3,564	,168
	Regional referee	14	127,3		
	Regional assistant referee	22	108,4		
Communication	Provincial referee	168	98,7	5,224	,073
	Regional referee	14	130,6		
	Regional assistant referee	22	113,1		
Game Knowledge	Provincial referee	168	97,1	10,212	,006*
	Regional referee	14	141,0		
	Regional assistant referee	22	119,2		
REFS Total	Provincial referee	168	94,9	16,383	,000*
	Regional referee	14	146,7		
	Regional assistant referee	22	132,2		

Table 3 present, significant differences were found in the sub-dimensions of Physical Competence ($\chi^2 (2, n=204) = 14.293; p < 0.05$), Pressure ($\chi^2 (2, n=204) = 8.095; p < 0.05$), Game Knowledge ($\chi^2 (2, n=204) = 10.212; p < 0.05$), and the Total REFS scores ($\chi^2 (2, n=204) = 16.383; p < 0.05$) based on the refereeing classification variable. However, no significant differences were detected in the sub-dimensions of Decision-Making ($\chi^2 (2, n=204) = 3.564; p > 0.05$) and Communication ($\chi^2 (2, n=204) = 5.224; p > 0.05$). The average scores indicate that regional assistant referees had higher mean scores in the Physical Competence sub-dimension, regional referees had higher mean scores in the Pressure and Game Knowledge sub-dimensions, and regional referees also had higher mean scores in the Total REFS scores compared to others.

Table 4. Analysis Results of the Mann-Whitney U Test for the Variable of Playing Football with a License

Variables	Licensed Football Playing Status	N	Mean Ranks	Z	p
Physical Fitness	Played football	114	104,8	-,662	,508
	Not played football	90	99,4		
Pressure	Played football	114	105,6	-,992	,321
	Not played football	90	98,5		
Decision-Making	Played football	114	107,5	-1,466	,143
	Not played football	90	96,1		
Communication	Played football	114	107,4	-1,443	,149
	Not played football	90	96,2		
Game Knowledge	Played football	114	106,2	-1,092	,275
	Not played football	90	97,7		
REFS Total	Played football	114	107,4	-1,360	,174
	Not played football	90	96,2		

Table 4 present no statistically significant differences were found in the subdimensions of Physical Competence, Pressure, Decision-Making, Communication, Game Knowledge and Total REFS scores based on the variable of playing football with a license.

Table 5. Analysis Results of the Kruskal-Wallis H Test for the Variable of Refereeing Experience (Years)

Variables	Refereeing Experience (Years)	N	Mean Ranks	X ²	p
Physical Fitness	5 years or less	108	94,34	4,674	,097
	6-10 years	63	112,90		
	11 years and more	33	109,35		
Pressure	5 years or less	108	86,46	23,51	,000*
	6-10 years	63	118,33		
	11 years and more	33	124,76		
Decision-Making	5 years or less	108	87,91	19,10	,000*
	6-10 years	63	111,98		
	11 years and more	33	132,14		
Communication	5 years or less	108	82,03	32,18	,000*
	6-10 years	63	122,00		
	11 years and more	33	132,27		
Game Knowledge	5 years or less	108	89,92	12,92	,002*
	6-10 years	63	112,01		
	11 years and more	33	125,52		
REFS Total	5 years or less	108	83,37	24,92	,000*
	6-10 years	63	120,59		
	11 years and more	33	130,58		

Table 5 present the no statistically significant difference was found in the Physical Competence sub-dimension ($\chi^2(2, n=204) = 4.674$; $p > 0.05$) based on the variable of refereeing experience (years). However, statistically significant differences were found in the sub-dimensions of Pressure ($\chi^2(2, n=204) = 23.51$; $p < 0.05$), Decision-Making ($\chi^2(2, n=204) = 19.10$; $p < 0.05$), Communication ($\chi^2(2, n=204) = 32.18$; $p < 0.05$), Game Knowledge ($\chi^2(2, n=204) = 12.92$; $p < 0.05$), and Total REFS scores ($\chi^2(2, n=204) = 24.92$; $p < 0.05$). When examining the mean values, referees with 11 or more years of experience had higher average scores compared to others in the sub-dimensions of Pressure, Decision-Making, Communication, and Game Knowledge, as well as in the Total REFS scores.

Table 6. Spearman Correlation Analysis Results Among the REFS Sub-Dimensions

	Physical Competence	Pressure	Decision-Making	Communication	Game Knowledge
Physical Fitness	1,000				
Pressure	,277**	1,000			
Decision-Making	,439**	,539**	1,000		
Communication	,801**	,633**	,764**	1,000**	
Game Knowledge	,516**	,390**	,665**	,768**	1,000

Table 6 presents a significant and positive relationship was found between the Physical Fitness sub-dimension and the sub-dimensions of Pressure ($r_s = 0.277$, $p < 0.05$), Decision-Making ($r_s = 0.439$, $p < 0.05$), Communication ($r_s = 0.801$, $p < 0.05$), and Game Knowledge ($r_s = 0.516$, $p < 0.05$). A significant and positive relationship was also found between the Pressure sub-dimension and the sub-dimensions of Decision-Making ($r_s = 0.539$, $p < 0.05$), Communication ($r_s = 0.633$, $p < 0.05$), and Game Knowledge ($r_s = 0.516$, $p < 0.05$). Additionally, a significant and positive relationship was observed between the Decision-Making sub-dimension and the sub-dimensions of Communication ($r_s = 0.764$, $p < 0.05$) and Game Knowledge ($r_s = 0.665$, $p < 0.05$). Lastly, a significant and positive relationship was found between the Communication sub-dimension and the Game Knowledge sub-dimension ($r_s = 0.768$, $p < 0.05$).

DISCUSSION AND CONCLUSION

In this study, the effects of gender, football experience, refereeing class, and refereeing experience on referee performance were examined. The findings indicate that these factors play a significant role in referees' self-confidence, decision-making abilities, and stress management skills. Specifically, male referees, referees with football experience, and more experienced referees were found to perform better, demonstrating advantages in these areas. These results align with the complex and varied findings in the literature highlighting the need for further in-depth research into the factors influencing refereeing performance.

Gender Differences: Our study found significant differences in the Total REFS scores and sub-dimensions based on gender, with male referees scoring higher than female referees. This suggests that male referees may possess higher self-confidence, potentially due to their greater involvement in football from a young age and their experience managing matches predominantly involving male players. This could positively impact their self-efficacy, whereas female referees might face more anxiety, affecting their performance.

Supporting literature shows mixed results. Dereceli et al. (2019) identified significant differences favoring males in communication, physical fitness, and pressure sub-dimensions, but no differences in decision-making and game knowledge (Dereceli, Ünlü, & Erbaş, 2019). Sevinç et al. (2021) reported advantages for male referees in physical fitness, game knowledge, decision-making, and

pressure (Sevinç, Gerek, & Arslan, 2021). Koçak (2019) found no significant gender differences in pressure, communication, and game knowledge but noted advantages for males in physical fitness and decision-making (Koçak, 2019). Other studies, such as those by Çelik (2020) and Adıgüzel (2018), found no significant gender differences in decision-making or overall REFS scores (Adıgüzel, 2018; Çelik, 2020). This highlights the complexity of gender differences in refereeing performance, with various studies offering divergent findings.

Football Experience: Our findings revealed no significant differences in Total REFS scores and sub-dimensions based on whether referees played football with a license. Nevertheless, referees who played football scored higher across all sub-dimensions, suggesting that football experience may enhance referees' self-efficacy in the sport.

Literature supports this, though results vary. Demirtaş and Yıldız (2021) found no significant differences in communication but noted advantages in pressure, game knowledge, physical fitness, and decision-making for those with football experience (Demirtaş & Yıldız, 2021). Şirin (2021) observed no differences in stress sources based on football experience (Şirin, 2021). Other studies, like those by Cengiz et al. (2008) and Denizli (2010), highlight the positive impact of football experience on referees' skills and performance (Cengiz, Pular, & Cengiz, 2008; Denizli, 2010). However, some studies, including those by Açııcı and Çebi (2020) and Yerebatan (2019), found no significant differences based on playing football (Açııcı & Çebi, 2020; Yerebatan, 2019). This underscores the potential benefits of football experience while also indicating the need for further research to explore these relationships.

Refereeing Class: Our study identified significant differences in Total REFS scores and sub-dimensions based on refereeing class. Specifically, no significant differences were found in communication and decision-making across classes, but significant differences were observed in physical fitness, game knowledge, and pressure, with regional referees scoring higher.

This suggests that higher refereeing classes involve greater responsibilities and pressures. Regional referees, who cover less distance during matches, may have higher physical fitness scores compared to central referees. Literature supports these findings with variations. Kaya and Tuncel (2021) found higher self-confidence in A-class referees. Johansen and Haugen (2013) observed increased anxiety in first-division referees (Johansen & Haugen, 2013; Kaya & Tuncel, 2021). Sevinç et al. (2021) noted differences in game knowledge and decision-making for national-level referees (Sevinç et al., 2021). However, studies by Öntürk et al. (2020) and Dinç (2017) found no significant differences in stress levels and professional attributes across referee classes (Dinç, 2017; Öntürk et al., 2020). These results highlight the complex relationship between refereeing class, responsibilities, and performance.

Refereeing Experience: Our study found no significant differences in physical competence based on refereeing experience, indicating that referees maintain their physical readiness throughout their careers. However, significant differences were noted in pressure, decision-making, communication, game knowledge, and Total REFS scores, with more experienced referees scoring higher.

This suggests that increased experience enhances referees' performance in these areas. Supporting literature, including studies by Aguilar et al. (2021) and Johansen et al. (2022), confirms that experienced referees handle stress better and exhibit higher self-efficacy (Aguilar, Castillo-Rodriguez, Chinchilla-Minguet, & Onetti-Onetti, 2021; Johansen, Haugen, & Erikstad, 2022). Aksoy (2019) and Pular and Karaçam (2017) similarly highlight the positive impact of experience on self-confidence and self-efficacy (Aksoy, 2019; Karaçam & Pular, 2017). Conversely, Öntürk et al. (2020) found no significant differences in stress or self-esteem based on experience, although Atılğan and Tükel (2020) identified differences in decision-making styles (Atılğan & Tükel, 2019; Öntürk et al., 2020). These findings underscore the positive correlation between refereeing experience and enhanced performance and self-efficacy.

Overall, our study contributes to understanding how gender, football experience, refereeing class, and experience impact refereeing performance, aligning with some literature while highlighting areas for further exploration.

As a result, gender, football experience, refereeing class, and refereeing experience significantly influence the Total REFS scores and sub-dimensions. Male referees generally scored higher across various dimensions compared to female referees, indicating potential differences in self-confidence and performance under pressure. Referees with football experience also scored higher overall, suggesting that playing football may enhance self-efficacy in refereeing. Significant differences based on refereeing class were found, with regional referees excelling in pressure, game knowledge, and overall scores, reflecting the increased responsibilities and expectations at higher levels. Additionally, referees with more experience performed better in pressure, decision-making, communication, and game knowledge, highlighting the positive impact of experience on these aspects.

Recommendations: To support female referees and address potential performance disparities, training programs should focus on building self-confidence and managing anxiety. Incorporating football experience into referee training can enhance self-efficacy and performance. Additionally, providing specialized training for referees at different levels can help improve their ability to manage pressure and game knowledge. Ongoing professional development and regular assessments are essential to maintaining and improving refereeing skills throughout their careers.

Financial Support: No financial support was received from institutions and/or institutions during the preparation and writing of this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

Author Note: This research was created from İbrahim Duran's master's thesis study at Kütahya Dumlupınar University Graduate Education Institute, which was completed in September 2023. It was also presented as an oral presentation at the 11th International Physical Education and Sports Teaching Congress 20th-22th October, 2023, Kütahya Dumlupınar University / Kütahya- Türkiye.

References

- Açıci, S., & Çebi, M. (2020). Ulusal ve Uluslararası Voleybol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin İncelenmesi *Journal of International Social Research*, 13(70). <https://doi.org/10.17719/jisr.2020.4169>
- Adıgüzel, N. S. (2018). Basketbol hakemlerinin fiziksel öz saygıları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 129-137. <https://doi.org/10.30769/usbd.482410>
- Aguilar, J. L., Castillo-Rodriguez, A., Chinchilla-Minguet, J. L., & Onetti-Onetti, W. (2021). Relationship between age, category and experience with the soccer referee's self-efficacy. *PeerJ*, 9, e11472. <https://doi.org/10.7717/peerj.11472>
- Aksoy, U. (2019). *Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın ili örneği)*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- Atılğan, D., & Tükel, Y. (2019). Hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 14(2), 22-32. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.2.2B0119>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*.
- Cengiz, R., Pular, A., & Cengiz, Ş. Ş. (2008). Futbol Hakemlerinin Saldırganlık Tiplerinin Klasman Düzeylerine Göre İncelenmesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 78-88. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.2.2B0119>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*: Sage publications.
- Çelik, D. Ö. (2020). Farklı spor dallarında görev yapan hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 385-398. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.776473>
- Demirhan, B., Cengiz, A., Turkmen, M., Tekbaş, B., & Cebi, M. (2014). Evaluating maximum oxygenuptake of male soccer players with bruce protocol. *Sci. Move Health*, 14, 223-229.
- Demirhan, B., Abdurrahmanova, C., Türkmen, M., & Canuzakov, K. (2019). Determination of Some Physical Properties Of U-23 Soccer Players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 19(2), 136-141.
- 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>
- Denizli, E. (2010). *Amatör Liglerde Futbol Oynamış Hakemlerin Eşduyum Becerileri İle Futbol Oynamamış Hakemlerin Eşduyum Becerilerinin Karşılaştırılması (Kocaeli İl Uygulaması)*. Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Dereceli, Ç., Ünlü, H., & Erbaş, M. K. (2019). Investigation of self-efficacy levels of football referees. *Sakarya University Journal of Education*, 9(1), 69-82. <https://doi.org/10.19126/suje.455536>
- Dinç, A. (2017). Futbol Hakemlerinin Klasmanlarına Göre Mesleki Yeterliliklerinin Değerlendirilmesi 10. Bölge Örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(13), 125-150.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Helsen, W., & Bultynck, J.-B. (2004). Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football. *Journal of sports sciences*, 22(2), 179-189. <https://doi.org/10.1080/02640410310001641502>
- Johansen, B. T., & Haugen, T. (2013). Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 215-226. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.773665>
- Johansen, B. T., Haugen, T., & Erikstad, M. K. (2022). *Coping with external stressors in handball and football elite refereeing: The relationship with referee efficacy*. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v4i1.129894>
- Karacam, A., & Pular, A. (2017). Examining the relationship between referee self-efficacy and general self-efficacy levels of football, basketball and handball referees. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9). <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050914>
- Kaya, B., & Tuncel, S. (2021). Takım sporları hakemlerinin iletişim becerilerinin ve öz güven düzeylerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 605-622.
- Koçak, Ç. V. (2019). Voleybol hakemlerinin hakem öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 33-40. <https://doi.org/10.33689/spormetre.552892>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- MacMahon, C., Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Weston, M. (2007). Decision-making skills and deliberate practice in elite association football referees. *Journal of sports sciences*, 25(1), 65-78. <https://doi.org/10.1080/02640410600718640>
- MacMahon, C., & Mildenhall, B. (2012). A practical perspective on decision making influences in sports officiating. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 153-165. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.1.153>
- McKight, P. E., & Najab, J. (2010). Kruskal-wallis test. *The corsini encyclopedia of psychology*, 1-1. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0491>
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Guillén, F., & Dithurbide, L. (2012). Development of, and initial validity evidence for, the Referee Self-Efficacy Scale: A multistudy report. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(6), 737-765. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.6.737>

- Onturk, Y., Bingöl, E., Efek, E., Bayrakdaroglu, Y., & Gorun, L. (2020). The Examination of Trait Anxiety Level of Referees in Different Branches (The Sample of Mugla).
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 77-96. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.77>
- Sevinç, K., Gerek, Z., & Arslan, E. (2021). Voleybol hakemlerinin empatik eğilimleri ve hakem öz yeterliliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(1), 26-36. <https://doi.org/10.51538/intjouerpsyc.955462>
- Slack, L. A., Maynard, I. W., Butt, J., & Olusoga, P. (2015). An evaluation of a mental toughness education and training program for early-career English football league referees. *The Sport Psychologist*, 29(3), 237-257. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0015>
- Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 294-307. <https://doi.org/10.38021/asbid.976880>
- Webb, T., Rayner, M., Cleland, J., & O'Gorman, J. (2020). *Referees, match officials and abuse: Research and implications for policy*: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429431203>
- Weston, M., Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Bizzini, M., Williams, A. M., & Gregson, W. (2012). Science and medicine applied to soccer refereeing: an update. *Sports Medicine*, 42, 615-631. <https://doi.org/10.2165/11632360-000000000-00000>
- Yerebatan, Z. (2019). *Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi (Turkey).



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*Amatör Futbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Examination of Sports Injury Anxiety Levels of Amateur Football Players

Yücel Alğan¹, **Cansel Arslanoğlu²

¹ Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, yucel.algan@hotmail.com, 0009-0001-5674-539X

² Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, canseloglu@sinop.edu.tr, 0000-0002-3115-4905

ÖZET

Bu çalışmanın amacı amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Araştırma örneklemini Hatay ilindeki 306 Amatör Futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" ile "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmış ve veriler anket yoluyla toplanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, futbolcuların yaş, cinsiyet, aktif futbol oynama süresi değişkenleri bakımından yaralanma kaygısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Eğitim durumu değişkeni bakımından "Yeniden Yaralanma Kaygısı" alt boyutunda lisans ve lise mezunu futbolcuların, ilköğretim mezunlarına göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha önce yaralanma yaşama durumu bakımından "Yeniden Yaralanma Kaygısı" alt boyutunda yaralanma yaşayan futbolcuların yüksek seviyede kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Yaralanmanın meydana geldiği ortam değişkeninde, antrenman ve müsabakada yaralanan futbolcuların "Yeniden Yaralanma Kaygı" düzeylerinin yüksek olduğu, rakip oyuncunun temasıyla yaralanan futbolcuların "Zayıf Algılama Kaygısı" ve "Yeniden Yaralanma Kaygısı" alt boyutunda kaygı düzeyleri yüksek olduğu, yaralanma nedeni ameliyat olan futbolcuların "Yeteneğini Kaybetme Kaygısı" ve "Yeniden Yaralanma Kaygısı" alt boyutları ile ölçek boyutunda yüksek seviyede kaygı yaşadıkları görülmüştür. Yaralanmanın en fazla gerçekleştiği vücut bölgesi bakımından "Ayak-Diz-Bacak" bölgesinde "Yeniden yaralanma kaygısı" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak, lise ve lisans eğitimi alan, yaralanma yaşamış, antrenman ve müsabakada yaralanan, rakip oyuncu teması sonucu yaralanan, ameliyat olan, yaralanmayı alt ekstremitte bölgesinde sık yaşayan futbolcuların yüksek seviyede kaygı yaşadıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Amatör futbolcu, Futbol, Spor yaralanması, Kaygı

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the sports injury anxiety levels of amateur league soccer players according to various variables. The research sample consists of 306 amateur football players in Hatay province. "Sports Injury Anxiety Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Data were collected through a questionnaire. When the findings obtained in the study were evaluated, no significant difference was found between the sub-dimensions of injury anxiety in terms of the variables of age, gender, and duration of playing active soccer. In terms of the educational status variable, it was determined that the anxiety levels of football players with undergraduate and high school graduates in the sub-dimension of "Re-injury Anxiety" were higher than those of primary school graduates and also in terms of previous injury, it was determined that the soccer players who experienced injury experienced a high level of anxiety in the sub-dimension of "Re-injury Anxiety". According to the environment in which the injury occurred, it was seen that the "Re-injury Anxiety" levels of the soccer players who were injured in training and competition were high. It was observed that soccer players who were injured by the contact of the opponent player had high anxiety levels in the sub-dimensions of "Weak Perception Anxiety" and "Re-injury Anxiety" also it was observed that soccer players who underwent surgery due to injury experienced high levels of anxiety in the sub-dimensions of "Anxiety of Losing Ability" and "Anxiety of Re-injury" and in the scale dimension ($p<0.05$). A significant difference was found in the sub-dimension of "Re-injury anxiety" in the "Ankle-Knee-Leg" region in terms of the body region where the most injuries occurred. As a result, it was observed that high school and undergraduate football players who had high school and undergraduate education, who experienced injury, who were injured in training and competition, who were injured as a result of contact with an opponent, who underwent surgery, and who experienced injury frequently in the lower extremity experienced high levels of anxiety.

Keywords: Amateur football player, Football, Sports injury, Anxiety

Citation: Alğan, Y. & Arslanoğlu, C. (2024). Amatör Futbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 411-416.

Gönderme Tarihi/Received Date:
11.09.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
22.11.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1548723>

* Bu çalışma Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında "Amatör Futbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

**Corresponding author:
canseloglu@sinop.edu.tr

GİRİŞ

Futbol yaklaşık olarak 265 milyon kayıtlı oyuncusuyla tartışmasız dünyanın en popüler spor branşlarından birisidir (FIFA, 2010). Futbolun sadece bir spor karşılaşması olmaktan çıktığı, sosyal, ekonomik bir politika aracı haline geldiği ve farklı alanlarda insanlara hitap eden bir özellik kazandığı görülmektedir (Demirhan vd., 2014). Bu durum futbolun ilerleyen zamanlarda daha önemli bir statü kazanacağı düşündürmektedir (Topkaya & Tekin, 2011). Spor aktivitelerinin yaygınlaşması ve profesyonelleşmesi, profesyonel sporcuların ve profesyonel olmayan fiziksel aktivitelere ve sporlara katılanların sayısındaki artış sadece sağlıkla ilgili olmayan sonuçları doğuran yaralanmaların sayısında da artışa neden olmuştur (Ortin vd., 2010). Futbol branşındaki spor yaralanmalarının diğer branşlara göre daha sık olduğu bilinmektedir (Arnason vd., 2004). Konu ile ilgili belirtilen istatistiklerden birisine göre yetişkin bir futbolcu yılda en az bir kez sakatlık geçirir ve maç başına sakatlanma oranı yaklaşık 2,7'dir (Roi & Della Villa, 2011). Futbol yaralanmaları diğer sporlarda olduğu gibi bireysel ve çevresel faktör kaynaklı, farklı biçimlerde ve bedenin farklı bölgelerinde meydana gelmektedir. Futbolcuların sakatlanmadan, düzenli oynayabilmelerinin çok önemli olduğu, çünkü ciddi sakatlıkların futbol kariyerlerini olumsuz etkileyebileceği varsayılmaktadır (Sarı vd., 2023). Bu nedenle futbolcuların yaralanmalardan korunma konusunda antrenör ve sağlık görevlileri tarafından bireysel ve takım olarak eğitilmeleri gerekmektedir (Şekir & Gür, 2007).

Sporla, planlı ve iyi organize edilmiş günlük antrenmanlar doğrultusunda belirlenen hedeflere ulaşmak mümkündür (Demirhan vd., 2019). Aksi durumda antrenman esnasında yapılan bilinçsiz ve düzensiz hareketler, kural dışı sergiledikleri davranışlar çeşitli sakatlıklara yol açabilir (Kanbir, 2017). Bu yaralanmaların önlenmesinde vücut ağırlığıyla yapılan kalistenik ve core egzersizlerin katkısı gözardı edilmemelidir (Bayrakdar vd., 2019; Bayrakdar vd., 2020). Sportif faaliyetler esnasında gerçekleşen geçici veya uzun süreli yaralanmalar, sporcu üzerinde fiziksel ve psikolojik açıdan bazı sorunlara yol açabilir. Psikolojik kaygı, sakatlanmanın tekrar yaşanma korkusu ve sakatlığın devam edip ilerlemesi durumu, fiziksel kaygı ise vücutta meydana gelen fiziksel bozukluk veya yaraların iyileşmemesi, eski performansının kaybedilmesi, spora dönüşün engellenmesi gibi

düşüncelerdir (Hsu, vd., 2017). Sakatlanma sonrasında yürütülen tedavi sürecinde sporcuya verilen fizyolojik ve psikolojik katkılar, sporcunun toparlanma ve iyileşme sürecini olumlu yönde etkilemektedir. Sporcunun o anki antrenman durumu, performansı, kaygı düzeyi, özgüven eksikliği, yaşadığı sorunlar ve yetersiz sosyal destek gibi faktörler spor sakatlanmalarının gelişmesinde önemli ölçü olduğu düşünülmektedir (Johnson, 2006). Sporcuların stres ve baskı nedeniyle artan kaygı düzeyleri performanslarını olumsuz etkilemektedir (Cheng, vd., 2009). Kaygı; bireylerin günlük gelişen durumlara karşı başarısız olma veya daha kötü sonuçlarla karşılaşabileceği endişesi ve mücadeleden kaçınma davranışdır (Antony, 2000). Farklı spor dallarında kaygı ile performans düzeyi arasındaki ilişki araştırma konusu olarak ele alınmış, bu konuda başarılı çalışmalar yapılmıştır (Radochoński, vd., 2011).

Spor yaralanması sonucunda fiziki ve psikolojik yönden zarar gören sporcuların meydana gelen hasarların iyileşmesi için uygun tedavi süreci uygulamaları sonrasında kısa vadede iyileşip spora dönüş yapmaları gerekmektedir (Kalyon, 1994). Bu çalışmanın amacı, Hatay ili amatör futbol takımlarında oynayan futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini Rex & Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve Caz vd. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" ölçütlerine göre bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma, amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler bakımında incelenmesi nedeniyle betimsel yöntem ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Betimleme yöntemi geçmişte yaşamış veya halen devam eden bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma konusuna bağlı olay ve değerleri gerçeğinden ayırmadan ve değiştirmeden bilmek istenen şeyi gözleyip tespit etmektir (Şenyüzlü, 2013).

Araştırma Grubu: Araştırmaya Hatay ilinde amatör olarak futbol oynayan 364 katılımcı (54 K, 306 E) gönüllü olarak katılmıştır. Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Amatör Futbolcuların Demografik Bilgilerine İlişkin Verilerin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%	
Yaş	18-19 yaş	46	15,0	
	20-21 yaş	49	16,0	
	22-23 yaş	52	17,0	
	24 yaş ve üzeri	159	52,0	
Cinsiyet	Kadın	54	17,6	
	Erkek	252	82,4	
Öğrenim durumu	İlköğretim	60	19,6	
	Lise	122	39,6	
	Üniversite	124	40,5	
Futbol oynama süresi	1-3 yıl	69	22,5	
	4-6 yıl	75	24,5	
	7 yıl ve üzeri	162	53,0	
Yaralanma geçirme durumu	Evet	261	85,3	
	Hayır	45	14,7	
Yaralanmanın meydana geldiği ortam	Antrenman	141	46,1	
	Müsabaka	120	39,2	
	Yaralanma ortamı oluşmadı	45	14,7	
Yaralanma nedenli ameliyat olma durumu	Evet	46	15,0	
	Hayır	260	85,0	
Yaralanmanın olduğu vücut bölgesi	BBO	Evet	100	32,7
		Hayır	206	67,3
	EDK	Evet	114	37,3
		Hayır	192	62,7
	ADB	Evet	148	48,4
		Hayır	158	51,6
TOPLAM		306	100	

N: Katılımcı sayısı, BBO:Baş-Boyun-Omuz, EDK:El-Dirsek-Kol, ADB: Ayak-Diz-Bacak

Verilerin Elde Edilmesi: Bu çalışmada katılımcıların kişisel verilerini toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek için "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği, sporcuların yaralandıktan sonraki kaygı düzeylerini ölçmek için Rex & Metzler (2016), tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması ile geçerlilik güvenilirlik çalışması Caz vd. (2019), tarafından yapılmıştır. Ölçekte puanın düşüklüğü kaygı derecesi az yani olumlu bir durum, puanın yüksekliği ise kaygı derecesi fazla yani olumsuz bir durumdur. Beşli Likert(ölçek kurma tekniği) tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: kararsızım, 4: katılıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) puanlanan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek, 19 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. İncelenen alt boyutlar ve maddeleri sırasıyla aşağıda verilmiştir.

- Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK), 3 madde (1, 2, 3),
- Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK), 3 madde (4, 5, 6),
- Acı Çekme Kaygısı (AÇK), 3 madde (7, 8, 9),
- Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK), 3 madde (10, 11, 12),
- Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK), 3 madde (13, 14, 15),
- Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK), 4 madde (16, 17, 18, 19).

Araştırmacılar ile ilgili veriler, yüz yüze ve internet aracılığıyla (Google Form) toplanmıştır. Anket ve ölçek öncesinde tüm katılımcılar, araştırmacı tarafından detaylı olarak bilgilendirilmiş ve her katılımcının doğru cevap verdiği kabul edilmiştir. Toplanan veriler Excel veri tabanında düzenlendikten sonra analiz için SPSS programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde SPSS 23.0 kullanılmış, verilerin güvenilirliğini bulmak için Cronbach alfa testi uygulanmıştır. Cronbach's alpha kat sayısı olarak 0,80 değeri elde edilmiştir. Elde edilen değerlerin normallik dağılımını belirlemek için Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmış ve Çarpıklık-Basıklık, değerleri incelenmiştir. Analizler sonucu verilerin normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Verilerin analizinde T-Testi, ANOVA Varyans, LSD analizi testleri uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği: Bu çalışma gerekçesi, amacı, yaklaşımı ve yöntemi açısından incelenmiş, kapsam ve uygulama açısından etik ilkelere ve insan haklarına uygun olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın etik uygunluğu Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun 30.12.2022 tarihinden yapmış olduğu toplantıda 2022/233 karar no ile onaylanmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların değişkenleri ve "Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği" arasında yapılan analiz sonuçlarına göre; yaş, cinsiyet ve futbol oynama süreleri değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim durumu ve yaralanmanın gerçekleştiği ortam ve yaralanmanın gerçekleştiği ortam değişkenleri ile "Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği" arasındaki ilişki One-Way ANOVA testi ile incelenmiştir (Tablo 2). Yapılan analiz sonucuna göre öğrenim durumu ile ölçek arasında, YKK, ZAK, AÇK, HKUK ve SDKK alt boyutları ve SYKÖ (spor yaralanmaları kaygı ölçeği) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Amatör Futbolcuların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Değişkenlere Göre ANOVA Testi Analiz Sonuçları

Ölçek alt boyutları	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	ANOVA		
					F	P	
YYK	Öğrenim Durumu						
	İlköğretim ¹	60	3,21	1,00	3,66	,02*	2>1
	Lise ²	122	3,56	,84			3>1
Üniversite ³	124	3,56	,88				
YYK	Yaralanmanın gerçekleştiği ortam						
	Antrenman ¹	141	3,54	,79	3,39	,03*	1>3
	Müsabaka ²	120	3,55	,95			2>3
Yaralanmadı ³	45	3,17	1,02				

YYK:Yeniden yaralanma kaygısı, N:Katılımcı sayısı, \bar{x} :Ortalama, SS:Standart sapma

Tablo 3. Amatör Futbolcuların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Değişkenlere Göre T-Test Analiz Sonuçları.

Alt boyutlar	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	T-Test	
					T	P
ZAK	Yaralanmanın temas sonucu olma durumu					
	Evet	64	2,11	,98	2,12	,03*
Hayır	242	1,85	,82			
YYK	Evet	64	3,74	,78	2,55	,01*
	Hayır	242	3,42	,91		
YKK	Yaralanma sonrası ameliyat olma durumu					
	Evet	46	3,52	1,14	2,51	,01*
Hayır	260	3,06	1,13			
YYK	Evet	46	3,74	,82	2,06	,04*
	Hayır	260	3,44	,90		
SYKÖ	Evet	46	3,09	,44	2,70	,00*
	Hayır	260	2,89	,45		
YYK	Yaralanma bölgesi					
	ADB Evet	148	3,65	,85	3,13	,00*
Hayır	158	3,33	,91			

ZAK: Zayıf algılanma kaygısı, YYK:Yeniden yaralanma kaygısı, YKK:Yeteneğini kaybetme kaygısı, SYKÖ:Spor yaralanması kaygı ölçeği, N:Katılımcı sayısı, \bar{X} :Ortalama, SS:Standart sapma, ADB: Ayak-Diz-Bacak

Katılımcıların temasa bağlı olarak yaralanma, yaralanma sonrasında ameliyat olma ve yaralanmanın gerçekleştiği vücut bölgesi değişkenleri ile “Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği” arasındaki ilişki, T-Test aracılığıyla incelenmiştir (Tablo 3). İnceleme sonucunda, temasa bağlı olarak yaralanma değişkeni ve ölçek arasında, YKK, AÇK, HKUK, SDKK alt boyutları ve SYKÖ (spor yaralanmaları kaygı ölçeği) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaralanma sonrası ameliyat olma durumu ve ölçek arasındaki inceleme sonucunda, ZAK, AÇK, HKUK, SDKK alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaralanmanın gerçekleştiği vücut bölgesi ve ölçek arasındaki ilişkide ise sadece Ayak-Diz-Bacak bölgesinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baş-Boyun-omuz, El-Dirsek-Kol bölgelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, bu sonuca ek olarak da Ayak-Diz-Bacak bölgesi ve ölçek arasında, YKK, ZAK, AÇK, HKUK, SDKK alt boyutları ve SYKÖ (spor yaralanmaları kaygı ölçeği) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA

Sporcuların egzersiz ve aktivite yapmaları nedeniyle meydana gelen sakatlık sonucunda kaygı düzeyleri aktivitenin türü ve amacına bağlıdır. Yani yarışma ve müsabaka amaçlı yapılan spor ile beden sağlığı amaçlı yapılan spor karşılaştığında sporcuların yaşadıkları kaygı düzeyleri farklı olmaktadır. Profesyonel bir sporcu yaralanma sonucunda sahada uzak kalması, performansını kaybetme korkusu, kariyer hedefine ulaşamama, meslek ve maddi kayıplar gibi etkenler stres ve kaygıyı yaşamaktadır (Ergun, 2006). Araştırmanın amacı, amatör ligde oynayan futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, Hatay ilinde aktif spor yapan amatör futbolcuların çeşitli değişkenlere göre spor yaralanması kaygı düzeyleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin öğrenim durumu, daha önce yaralanma durumu, yaralanmanın meydana geldiği ortam, rakip oyuncunun temasına bağlı yaralanma durumu, yaralanma sonucu ameliyat durumu ve yaralanmanın en fazla olduğu bölge değişkenleriyle arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yaş, cinsiyet ve futbol oynama süresi ile spor yaralanması kaygı ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan literatür incelemesine göre, yaş faktörünün spor sakatlıkları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Karabulut & Mavi Var (2019) 135 tekvandocu üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların yaş faktörü bakımında kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtirken, McGregor & Rae (1995) sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, 26 yaş üstü sporcuların yaralanmaya daha yakın olduklarını tespit etmişlerdir. Literatürde yaş ilerledikçe kaygı düzeylerinin arttığını belirten birçok çalışma olduğu da görülmektedir (Budak vd., 2020; Bağrıaçık & Açıkan, 2005). Bu çalışmaların aksine Dvorak vd. (2000) genç sporcuların daha ileri seviyedeki sporculara oranla daha yüksek kaygı düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Loud & Micheli (2001) ile Ülkar vd. (2002) sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirten, bu sonuçların aksine Tanyeri (2019) erkek sporcuların daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Atasoy, Karabulut & Var (2018) farklı spor dallarında oynayan sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada spor yaşının spor yaralanması kaygı düzeyleri üzerine etkisinin olmadığını sonucuna varmışlardır. Elde edilen sonuçlardan farklı olarak Budak vd. (2020) yaptıkları çalışmada 9 yıl ve üzeri spor yapan erkek futbolcuların yeniden yaralanma kaygılarının, 3-6 yıl spor yapan futbolculara göre kaygı düzeyleri yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Araştırmaya katılan futbolcuların öğrenim durumları değişkeninde elde edilen verilere benzer bir şekilde, Kayhan vd. (2019) yaptığı çalışmada, lisans mezunu kadın sporcuların lise ve ön lisans mezunu kadın sporculara göre yaralanma kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmada, spor yaralanması yaşamış futbolcuların, yaralanma yaşamayanlara göre yeniden yaralanma kaygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda çalışmamızı destekleyen çok sayıda çalışma ve görüş mevcuttur (Ercan vd., 2021; Tanyeri, 2019; Aksoy, 2019; Konter, 1996; Petitpas & Danish 1995). Tedavi dönemi iyi yönetilmemesi durumunda sporcularda yeteneğini kaybetme düşüncesi doğabilir. Sporcu iyileşmesi halinde yeniden yaralanma kaygısı yaşayabilir. Yaralanma sonucu yüksek seviyede kaygı yaşayan sporcuların sık ve ağır yaralanma geçirme riskleri taşımaları normaldir (Cassidy, 2006). Ivarsson & Johnson (2010)'a göre yaralanan sporcuların yaralanma sonrası dönemlerde yüksek seviyede kaygı yaşayan sporcuların diğer sporculardan daha çok yaralanmaya maruz kaldıkları görülmüştür.

Araştırmada yaralanmanın meydana geldiği ortam değişkeni incelendiğinde elde edilen sonuçlar doğrultusunda yapılan literatür taramasında araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmış pek çok çalışma olduğu görülmektedir (Griffin vd., 2021; Koç, 2019; Mankad vd., 2009). Yaralanmanın temasa bağlı olma durum değişkeni incelendiğinde de literatürde çalışmamızı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Koz & Ersöz (2004) yapmış oldukları çalışmada spor yaralanmalarının en çok müsabakalarda rakip oyuncunun uygunsuz teması sonucu meydana geldiğini, Bavlı & Kozanoğlu (2008) müsabaka ve antrenmanlarda rakip oyuncuların uygun olmayan hareketler ve kontrolsüz teması spor yaralanmasına neden olduğunu ve Atay vd. (2017) spor yaralanması nedeninin rakiplerin uyguladıkları aşırı güç kullanımı, sert hareketler ve fiziksel zorlanma olduğunu tespit edilmiştir.

Arderm vd. (2012) yaptıkları çalışmada, yürütülen araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmış ve spor yaralanması sonucu ön çapraz ameliyat geçirmiş 209 sporcudan ameliyat sonrası dönemde sporcuların yeniden yaralanma kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Tanyeri (2019) ile Kayhan vd. (2019) ise yapmış oldukları çalışmada sporcuların ameliyat geçirme durumu açısından spor yaralanması kaygısı arasında herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Junge & Dvorak (2013) yaptıkları çalışmada futbolcularda yaralanmaların %70'inin alt %30'unun ise üst ekstremitelerde meydana geldiğini tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada Marwan vd. (2012) takım sporlarından futbol, voleybol, hentbol ve basketbol branşları üzerinde yaptıkları çalışmada

sakatlamaların en fazla alt ekstremitede bölgesinde özellikle ayak bileği olduğunu ve en az olan bölge ise baş, boyun ve yüz çevresinde olduğunu tespit etmişler. Bu tespitler çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sonuç: Lise ve lisans eğitimi alan, yaralanma yaşamış, antrenman ve müsabakada yaralanan, rakip oyuncu teması sonucu yaralanan, ameliyat olan, yaralanmayı alt ekstremitde bölgesinde sık yaşayan futbolcuların yüksek seviyede kaygı yaşadıkları görülmüştür. Sporcuların kısa sürede iyileşip spora dönüş yapabilmeleri ve yaralanma riskini en aza indirmeleri için antrenman ve müsabakalara iyi hazırlık yapılması, önceki yaralanmalara önem verilmesi, tekrar yaralanma riskinin azaltılması ve düzenli sağlık kontrollerinin yapılması önerilebilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Notu: Bu çalışma Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında “Amatör Futbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Kaynaklar

- Aksoy, D. (2019). Spor Yaralanmalarında Tedavi Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland, New Harbinger.
- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A. & Webster, K. E. (2012). Fear of Re-Injury in People Who Have Returned to Sport Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Surgery, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(6), 488-495. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.03.015>
- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. & Bahr, R. (2004). Risk Factors for Injuries in Football, *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1 Suppl), 5S-16S. <https://doi.org/10.1177/0363546503258912>
- Atasoy, M., Karabulut, E. O. & Var, L. (2018). The Research on The Negative Evaluation Anxiety of Taekwondo Players by Different Variables, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 158-162. <https://doi.org/10.15314/tsed.466880>
- Atay, E., Tanır, H. & Çetinkaya, E. (2017). Güreşçilerde Sakatlık Bölgelerinin Araştırılması, *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-4.
- Bağrıaçık, A. & Açık, M. (2005). *Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Bavlı, Ö. & Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan Basketbolcularda Mevkilere Göre Yaralanma Türleri ve Nedenleri, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 22(2), 77-80.
- Bayraktar, A., Demirhan, B. & Zorba, E. (2019). The Effect of Calisthenics Exercises of Performed on Stable and Unstable Ground on Body Fat Percentage and Performance in Swimmers, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2979-2992. <https://doi.org/10.33206/mjss.541847>
- 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://doi.org/10.15314/tsed.689994>
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A. & Barış, Ö. Z. (2020). Spor Yaralanmasının Kaygı Üzerindeki Etkileri, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Cassidy, C.M. (2006). *Development of a measure of sport injury anxiety: The sport injury appraisal scale* (Unpublished doctoral dissertation). University of Tennessee, Knoxville.
- Caz, Ç., Kayhan, R.F. & Bardakçı, S. (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Hekimliği Dergisi*, 54/1, 52-63. <https://doi.org/10.5152/tjssm.2019.116>
- Cheng W.K., Hardy L. & Markland D. (2009). Toward a Three-Dimensional Conceptualization of Performance Anxiety: Rationale and Initial Measurement Development, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Demirhan, B., Cengiz, A., Turkmen, M., Tekbaş, B., & Cebi, M. (2014). Evaluating maximum oxygenuptake of male soccer players with bruce protocol. *Sci. Move Health*, 14, 223-229.
- Demirhan, B., Abdurrahmanova, C., Türkmen, M., & Canuzakov, K. (2019). Determination of Some Physical Properties Of U-23 Soccer Players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 19(2), 136-141.
- Dvorak J., Junge A., Chomiak J., Graf-Baumann T., Peterson L., Rösch D. & Hodgson R. (2000). Risk Factor Analysis for Injuries in Football Players, Possibilities for a Prevention Program, *Am J Sports Med*, 28(Suppl 5), 69-74. https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-69
- Ercan, S., Başkurt, Z., Başkurt, F., Büyükdemir, M., Kolcu, G. & Çetin, C. (2021). Elit Futbolcularda Alt Ekstremitde Yaralanması Sonrası Hareket Korkusu ve Egzersiz Öz Yeterliliği, *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 8(2), 160-167. <https://doi.org/10.15437/jetr.750345>
- Ergun, N. (2006). *Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi*, Hipokrat Kitap Evi, Ankara.
- FIFA. The Big Count. 2010. <http://www.fifa.com/worldfootball/bigcount/index.html> Erişim tarihi:08.2010.
- Griffin, L. J., Moll, T., Williams, T. & Evans, L. (2021). Rehabilitation From Sport Injury: A Social Support Perspective, *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, 734-758. <https://doi.org/10.51224/B1031>
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z. & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of Reinjury in Athletes: Implications For Rehabilitation, *Sports Health*, 9(2), 162-167. <https://doi.org/10.1177/1941738116666813>

- Ivarsson, A. & Johnson, U. (2010). Psychological Factors as Predictors of Injuries Among Senior Soccer Players. A Prospective Study, *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(2), 347–352.
- Johnson, U. (2006). Sport Injury, Psychology and Intervention: An Overview of Empirical Findings, *Int J Sport Exercise Psychol*, 57, 1-10.
- Junge, A. & Dvorak, J. (2013). Injury Surveillance in The World Football Tournaments 1998–2012, *Br J Sports Med*, 47(12), 782-788. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092205>
- Kalyon T. A. (1994). *Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*, Gata Basımevi, Ankara
- Kanbir, O. (2017). *Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım*, 3. Baskı, Ekin Kitabevi, Bursa.
- Karabulut, E. O. & Mavi Var, S. (2019). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi, *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Kayhan, R. F., Yapıcı, A. & Üstün, Ü. D. (2019). Kadın Sporcuların Yaralanma Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 276-287. <http://doi.org/10.33468/sbsebd.109>
- Koç Güngör F. (2019). Taekwondo Branşında Görülen Sakatlıkların ve Sakatlık Bölgelerinin Belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Konter, E. (1996). Profesyonel Futbolcuların Durumluk Kaygı Puanları ile Maçı Deplasmanda veya İçerde Oynamalarının Antrenörleri ve Teknik Direktörleri ile İlişkilerinde Anlamlı Farklılık Yaratıp Yaratmadığının İncelenmesi, *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(3), 18-23.
- Koz, M. & Ersöz, G. (2004). Futbol Oyuncularında Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler ve Esnekliğin Önemi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 13-26.
- Loud, K. J. & Micheli, L. J. (2001). Common Athletic Injuries in Adolescent Girls, *Current Opinion in Pediatrics*, 13(4), 317-322.
- Mankad, A., Gordon, S. & Wallman, K. (2009). Perceptions of Emotional Climate Among Injured Athletes, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1-14. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.1>
- Marwan, Y., Behbehani, A., Al-Mousawi, A., Mulla-Juma'a, A., Sadeq, H. & Shah, N. (2012). Sports Injuries Among Professional Male Athletes in Kuwait: Prevalence and Associated Factors, *Medical Principles and Practice*, 21(2), 171–177. <https://doi.org/10.1159/000332442>
- McGregor, J. C. & Rae, A. (1995). A Review of Injuries to Professional Footballers in A Premier Football Team (1990–93), *Scottish Medical Journal*, 40(1), 16-18. <https://doi.org/10.1177/003693309504000107>
- Ortin Montero, F. J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Olmedilla Zafra, A. (2010). Influence of Psychological Factors on Sports Injuries, *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.
- Petitpas, A. L. & Danish, S. J. (1995). Caring for Injured Athletes, *Sport Psychology Interventions*, 2, 55-281.
- Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L. & Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes, *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
- Rex, C.C. & Metzler, J.N. (2016). Development of The Sport Injury Anxiety Scale, *Meas Phys Educ Exerc Sci*, 20(3), 146-158. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1188818>
- Roi G.S. & Della Villa S. (2011). Proceedings of The International Conference on Sports Rehabilitation and Traumatology “Health for the Football Player”- Bologna- IT.
- Sarı, O., Cin, H. & Damian, C. (2023). The Examination of Sports Injury and Career Anxiety Levels of Football Players, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 158-165. <https://doi.org/10.15314/tsed.1268795>
- Şekir, U. & Gür, H. (2007). *Futbol Yaralanmaları ve Korunma*, Tam Saha, 34:58.
- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya
- Tanyeri, L. (2019). Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 577-591. <https://doi.org/10.26466/opus.588668>
- Topkaya, G. & Tekin TA. (2011). *Futbolda Genel Kuramsal Bir Çerçeve ve 12-14 Yaş Teknik Beceri 14-16 Yaş Temel Taktik Öğretim Uygulamaları*, 2. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ülkar, B., Güner, R. & Ergen E. (2002) Fiziksel olarak aktif çocuk ve ergenlerde yaralanma Özellikleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerine Etkisi

The Effect of Sports Commitment Levels of Faculty of Sports Sciences Students on Their Exercise Addiction Levels

*Ercan Zorba¹

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ercanzorba@mu.edu.tr, 0000-0002-7864-0556

ÖZET

Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden 364 öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan ölçme aracı üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve üçüncü bölümde Spora Bağlılık Ölçeği oluşturulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları spearman korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi ve Manova analizi yapılmıştır. Gruplar arası fark Bonferonni analiziyile tespit edilmiştir. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Katılımcıların spora bağlılık ve egzersiz bağımlılıkları ile cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, not ortalaması ve spor branşı değişkenlerinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Sonuç olarak çalışmada bulgularında Spora Bağlılığın Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki anlamlı etkisinin olduğu ve katılımcıların hem spora bağlılık ölçeği ve tüm alt boyutlarının hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spora Bağlılık, Egzersiz Bağımlılığı, Öğrenci.

ABSTRACT

This study was conducted to examine the effect of sport science faculty students' sports commitment levels on their exercise addiction levels. 364 students from Muğla Sıtkı Koçman University Faculty of Sports Sciences participated in the research. The measurement tool used to collect relevant data in the study consisted of three parts. Demographic information was included in the first section, Exercise Addiction Scale for Youth in the second section, and Sports Commitment Scale in the third section. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data. From a statistical perspective, frequency analysis, reliability coefficient calculations, spearman correlation analysis, linear regression analysis and Manova analysis were performed. The difference between groups was determined by Bonferonni analysis. While making the analysis, the analysis was made according to the 95% confidence interval. Participants' commitment to sports and exercise addiction It is seen that there is a significant difference in the variables of gender, age, department, class, GPA and sports branch. As a result, it is seen in the findings of the study that Sports Commitment has a significant effect on Exercise Addiction and that both the Sports Commitment scale and all its sub-dimensions and exercise addiction scores of the participants are high.

Keywords: Addiction to Sports, Exercise Addiction, Student.

Citation: Zorba, E. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerine Etkisi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 417-425.

Gönderme Tarihi/Received Date:
05.08.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
25.11.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1528240>

*Corresponding author:
ercanzorba@mu.edu.tr

GİRİŞ

Sportif başarıyı sağlamada birden fazla faktör karşımıza çıkmaktadır. Kişinin hem fiziksel hem de psikolojik hazırlığındaki süreç hazır bulunuşluk açısından önem taşımaktadır. Psikolojik hazır bulunuşluk içerisinde spora bağlılık kavramını taşır. Spor yapan bireylerin spora katılım sağlama isteği ve motivasyonu spora bağlılık şeklinde tanımlanmıştır (Scanlan vd., 1993). Bağlılık, kişinin verilen görevi düzgünce yerine getirmesi ve işine sahip çıkması olarak açıklanır (Kayhan vd., 2020). Mercan (2006), bağımlılık kelimesini yüksek bir duygu düzeyi, yapması gereken bir görev ve kendine ait hissettiği bir yakınlık düzeyi şeklinde açıklamıştır.

Sporcu bağlılığı; haz, çaba, enerji ve inanç gibi ifadeleri barındırmakla beraber, spor yaparken dengeli ve sürdürülebilir bir tecrübe edinmemizi sağlar (Lonsdale vd., 2007). Kelecek ve Kuruç (2018) sporcunun özgüven, özveri ve canlılık gibi özellikleri katkısıyla sporcuya bağlılığının, sporda kalıcı, olumlu, bilişsel ve duyuşsal tecrübe yaşaması şeklinde açıklamışlardır. Spor bağımlılığının sporcuya yönelik olumlu yönde sonuçlar ortaya çıkardığı tartışılmaz bir gerçektir. Bu bağımlılığın sporcuya yönelik sonuçları ise özgüvenli olma, özveri ve yaptığı spora bağlanma şeklinde görülmektedir. Buna rağmen bu şekilde bir bağlanma sonucunda kişiye çok fazla spor yapma isteği oluşturabilir. Bu istek de egzersiz bağımlılığı olarak açıklanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, kişinin egzersiz esnasında kontrolünü kaybettiği, kompulsif davranışlar sergilediği, iş, aile ve mesleki yaşantısına olumsuz etkileri olmakla birlikte kişinin sağlığına da zarar vermektedir (Szabo vd., 2015). Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel egzersize göre çok fazla tekrarlanan ve aşırıya kaçılan egzersizler olumsuz etkilere sebep olabilir (Kılınç vd., 2016). Olumsuz etkilere örnek olarak ruh halinde değişiklik (Başkan vd., 2017), olumsuz mali ve sosyal sonuçlar, tolerans düzeyinde eksiklik ve fiziksel yaralanmalar görülebilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Yapılan egzersizin ruh hali ve fiziksel etkilerinin kısa süreli olabilmesinden dolayı egzersiz yapılmadığı zamanlarda yoksun hissetme, olumsuz duygular, aşırı egzersiz yapma isteği, uykusuzluk ve sakatlık durumunda bile egzersiz yapma isteği görülebilir (Abrantes vd., 2019).

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrencilerinin hemen hepsi sporculuk geçmişine sahip olması araştırmamızın çıkış noktasıdır. Buradan yola çıkarak araştırmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu araştırma, tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015; Fraenkel ve Wallen, 2009).

Araştırma Grubu: Çalışma grubunu 2023-2024 Eğitim-Öğretim döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören gönüllü katılım sağlayan öğrenciler oluşturmuştur.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve üçüncü bölümde Spora Bağlılık Ölçeği oluşturmuştur.

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

Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Egzersiz bağımlılığının ölçülmesi amacıyla Lichtenstein vd., (2018) tarafından geliştirilen Dokuzoğlu vd., (2022) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" tek boyut ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Kesinlikle Katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında değişen 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Dokuzoğlu vd. (2022) uyarlama çalışmalarında Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alpha değeri $\alpha = 0,73$ olarak tespit edilmiştir.

Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ): Guillen & Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Cihan vd. tarafından (2019) yapılan spora bağlılık ölçeği 15 madde ve 3 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek boyutları alt sporcuların zinde olma (ZDO), adanmışlık (ADN) ve içselleştirme (İÇS) şeklindedir. Ölçekten 15-75 arası puan alınabilmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği, Cronbach alpha değeri 0,872; zinde olma alt boyutu için 0,827, adanma alt boyutu için 0,828, içselleştirme alt boyutu için 0,822 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları pearson korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi ve Manova analizi yapılmıştır. Gruplar arası fark Bonferonni analiziyle tespit edilmiştir. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Kurulu'ndan 16.08.2024 tarih ve 31906847/050.04.04-10 sayılı ile etik kurul izni alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	190	52,2
	Kadın	174	47,8
Yaş	18-20	110	30,2
	21-23	146	40,1
	24-26	88	24,2
	27 ve üzeri	20	5,5
	Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	80
	Antrenörlük Eğitimi	86	23,6
	Spor Yöneticiliği	126	34,6
	Rekreasyon	72	19,8
Sınıf	1. sınıf	70	19,2
	2. sınıf	104	28,6
	3. sınıf	88	24,2
	4. sınıf	102	28,0
Not Ortalaması	0-1.99	56	15,4
	2.00-2.49	72	19,8
	2.50-2.99	142	39,0
	3.00-4.00	94	25,8
Spor Branşı	Bireysel Sporlar	152	41,8
	Takım Sporları	212	58,2
Toplam		364	100

Tablo 1'de katılımcılardan elde edilen tanımlayıcı istatistiklerde kategorik değişkenlerde en yüksek yüzdeler verilmiştir. Bu sonuçlara göre cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%52,2), yaş değişkeninde 21-23 yaş (%40,1), bölüm değişkeninde spor yöneticiliği bölümü (%34,6), sınıf değişkeninde 2. Sınıf öğrencileri (%28,6) not ortalaması değişkeninde 2.50-2.99 arası (%39) ve spor branşı değişkeninde takım sporu yapan katılımcılar oluşmaktadır (%58,2).

Tablo 2. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerine İlişkin Puanları Dağılımı

Boyutlar	Cronbach alpha	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Zinde Olma	,812	364	4,09	,73	-,624	,485
Adanmışlık	,698	364	4,19	,65	-,523	,109
İçselleştirme	,882	364	3,94	,95	-,658	-,562
Spora Bağlılık	,916	364	4,07	,70	-,174	-,871
Egzersiz Bağımlılığı	,830	364	3,97	,67	-,537	,132

* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Tablo 2'e göre katılımcıların hem spora bağlılık ölçeği ve tüm alt boyutlarının hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-
1- Zinde Olma	1				
2- Adanmışlık	,814**	1			
3- İçselleştirme	,591**	,784**	1		
4- Spora Bağlılık	,867**	,946**	,899**	1	
5- Egzersiz Bağımlılığı	,794**	,696**	,491**	,713**	1

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

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile zinde olma arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,794$); egzersiz bağımlılığı ile adanmışlık arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,696$); egzersiz bağımlılığı ile içselleştirme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,491$); egzersiz bağımlılığı ile spora bağlılık arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,713$).

Tablo 4: Spora Bağlılığın Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	R ²	Durbin Watson
Egzersiz Bağımlılığı	Sabit	,762	,143	-	5,329	,000	0,636	1,267
	Zdo	,655	,058	,713	11,206	,000		
	Adn	,253	,102	,244	2,486	,013		
	SBÖ	-,130	,110	-,136	-1,188	,236		

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

Tablo 4'te spora bağlılığın egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Egzersiz bağımlılığı üzerindeki değişimin %63,6'sının açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2 = 0,636$). Zinde Olma değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 0,655'lik artışa, Adanmışlık değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 0,253'lük artışa, spora bağlılık değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 0,130'lük azalışa neden olmaktadır.

Tablo 5. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	F	p
Zinde Olma	Erkek	190	3,95	,63	14,288	,000
	Kadın	174	4,24	,81		
Adanmışlık	Erkek	190	3,98	,54	45,932	,000
	Kadın	174	4,42	,69		
İçselleştirme	Erkek	190	3,54	,96	88,279	,000
	Kadın	174	4,38	,72		
Spora Bağlılık	Erkek	190	3,82	,61	57,840	,000
	Kadın	174	4,35	,70		
Egzersiz Bağımlılığı	Erkek	190	3,86	,55	10,355	,001
	Kadın	174	4,08	,78		

Pillai's Trace=,981 F=4521,213^b

$p < 0,05$ *

Tablo 5'te katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu tüm değişkenlerde kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 6. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	¹ 18-20	110	3,78	,73	42,192	,000	3,4>1,2
	² 21-23	146	3,90	,39			
	³ 24-26	88	4,65	,85			
	⁴ 27 ve üzeri	20	4,74	,43			
Adanmışlık	¹ 18-20	110	3,83	,55	42,288	,000	2,3,4>1 3,4>2
	² 21-23	146	4,11	,42			
	³ 24-26	88	4,65	,77			
	⁴ 27 ve üzeri	20	4,78	,39			
İçselleştirme	¹ 18-20	110	3,08	,98	88,648	,000	2,3,4>1 3,4>2
	² 21-23	146	4,06	,53			
	³ 24-26	88	4,66	,66			
	⁴ 27 ve üzeri	20	4,68	,51			
Spora Bağlılık	¹ 18-20	110	3,56	,62	70,667	,000	2,3,4>1 3,4>2
	² 21-23	146	4,02	,39			
	³ 24-26	88	4,65	,72			
	⁴ 27 ve üzeri	20	4,73	,44			
Egzersiz Bağımlılığı	¹ 18-20	110	3,84	,63	40,447	,000	3,4>1,2
	² 21-23	146	3,68	,40			
	³ 24-26	88	4,49	,73			
	⁴ 27 ve üzeri	20	4,44	,74			
Wilks Lamda=,974 F=3383,112 ^b							

$p<0,05^*$

Tablo 6'da katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde adanmışlık alt boyutunda 24-26 yaş ve 27 yaş ve üstü katılımcı puanlarının 18-20 ve 21-23 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu, adanmışlık, içselleştirme ve spora bağlılık ortalama puanlarında ise 21 yaş ve üstü kategorilerdeki katılımcıların puanlarının 18-20 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu ve 24 yaş ve üstü kategorilerin puanlarının 21-23 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığında ise 24-26 yaş ve 27 yaş ve üstü katılımcı puanlarının 18-20 ve 21-23 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Bölüm Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	¹ Öğretmenlik	80	3,91	,49	26,810	,000	2>1,3,4 3>4
	² Antrenörlük	86	4,58	,84			
	³ Yöneticilik	126	4,12	,70			
	⁴ Rekreasyon	72	3,66	,53			
Adanmışlık	¹ Öğretmenlik	80	4,20	,51	21,681	,000	2>1,3,4 3>4
	² Antrenörlük	86	4,55	,85			
	³ Yöneticilik	126	4,19	,58			
	⁴ Rekreasyon	72	3,77	,27			
İçselleştirme	¹ Öğretmenlik	80	4,12	,75	72,545	,000	2>1,3,4 3>4
	² Antrenörlük	86	4,56	,67			
	³ Yöneticilik	126	4,04	,81			
	⁴ Rekreasyon	72	2,83	,73			
Spora Bağlılık	¹ Öğretmenlik	80	4,08	,50	47,353	,000	2>1,3,4 3>4
	² Antrenörlük	86	4,56	,75			
	³ Yöneticilik	126	4,12	,66			
	⁴ Rekreasyon	72	3,42	,29			
Egzersiz Bağımlılığı	¹ Öğretmenlik	80	3,78	,53	16,805	,000	2>1,3,4
	² Antrenörlük	86	4,39	,79			
	³ Yöneticilik	126	3,86	,68			
	⁴ Rekreasyon	72	3,86	,38			
Wilks Lamda=,980 F=4454,803 ^b							

$p<0,05^*$

Tablo 7’de katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile bölüm değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde spora bağlılık ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda antrenörlük eğitimi öğrencilerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğu ve Spor Yöneticiliği öğrencilerin puanlarının Rekreasyon Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığında ise antrenörlük eğitimi öğrencilerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Sınıf Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	¹ 1.sınıf	70	3,47	,72	35,362	,000	2,3,4>1 3>2,4
	² 2.sınıf	104	4,03	,62			
	³ 3.sınıf	88	4,52	,77			
	⁴ 4.sınıf	102	4,21	,48			
Adanmışlık	¹ 1.sınıf	70	3,89	,56	12,324	,000	3,4>1 3>2
	² 2.sınıf	104	4,10	,55			
	³ 3.sınıf	88	4,48	,87			
	⁴ 4.sınıf	102	4,25	,45			
İçselleştirme	¹ 1.sınıf	70	3,52	,71	30,555	,000	3,4>1 3>2
	² 2.sınıf	104	3,50	1,20			
	³ 3.sınıf	88	4,49	,77			
	⁴ 4.sınıf	102	4,21	,50			
Spora Bağlılık	¹ 1.sınıf	70	3,63	,61	29,735	,000	3,4>1,2
	² 2.sınıf	104	3,88	,64			
	³ 3.sınıf	88	4,50	,78			
	⁴ 4.sınıf	102	4,22	,47			
Egzersiz Bağımlılığı	¹ 1.sınıf	70	3,57	,67	22,621	,000	2,3,4>1 3,4>2 4>3
	² 2.sınıf	104	3,96	,58			
	³ 3.sınıf	88	4,38	,66			
	⁴ 4.sınıf	102	3,89	,60			
Wilks Lamda=,981 F=4494,435 ^b							

$p<0,05^*$

Tablo 8’de katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde zinde olma boyutunda 2.3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve 3. Sınıf öğrenci puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, adanmışlık ve içselleştirme boyutunda 3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve 3. Sınıf öğrenci puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, spora bağlılık ortalama puanlarında 3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf ve 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığı puanlarında ise 2.3. ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 1. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, 3. Sınıf öğrenci puanlarının 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve 4. Sınıf öğrenci puanlarının 3. Sınıf öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Not Ortalaması Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Ortalama	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Zinde Olma	¹ 0-1.99	56	4,30	,52	3,747	,011	1>2
	² 2.00-2.49	72	3,91	,59			
	³ 2.50-2.99	142	4,16	,90			
	⁴ 3.00-4.00	94	4,00	,63			
Adanmışlık	¹ 0-1.99	56	3,97	,68	6,440	,000	2,3>1,4
	² 2.00-2.49	72	4,31	,54			
	³ 2.50-2.99	142	4,32	,74			
	⁴ 3.00-4.00	94	4,05	,50			
İçselleştirme	¹ 0-1.99	56	2,94	1,21	31,798	,000	2,3,4>1
	² 2.00-2.49	72	4,27	,64			
	³ 2.50-2.99	142	4,13	,92			
	⁴ 3.00-4.00	94	4,00	,57			
Spora Bağlılık	¹ 0-1.99	56	3,73	,74	6,748	,000	2,3>1
	² 2.00-2.49	72	4,16	,55			
	³ 2.50-2.99	142	4,20	,81			
	⁴ 3.00-4.00	94	4,02	,52			
Egzersiz Bağımlılığı	¹ 0-1.99	56	4,22	,57	14,510	,000	1>2,4 3>2,4
	² 2.00-2.49	72	3,78	,62			
	³ 2.50-2.99	142	4,14	,72			
	⁴ 3.00-4.00	94	3,68	,56			
Wilks Lamda=,978 F=3985,101 ^b							

$p<0,05^*$

Tablo 9’da katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile not ortalaması değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu tüm değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan analizde zinde olma boyutunda 0-1.99 arasında ortalamaya sahip öğrenci puanlarının 2.00-2.49 arası puana sahip öğrencilerinden yüksek olduğu, adanmışlık boyutunda 2.00-2.49 ve 2.50-2.99 arasında kategorilerde yer alan öğrenci puanlarının 0-1.99 ve 3.00 - 4.00 arası puana sahip öğrencilerinden yüksek olduğu, içselleştirme alt boyutunda 2.00 ve üstü kategori puanlarının 0-1.99 arası puana sahip öğrencilerinden yüksek olduğu, spora bağlılık ölçek ortalamasında 2.00-2.49 ve 2.50-2.99 arasında kategorilerde yer alan öğrenci puanlarının -1.99 arası puana sahip öğrencilerinden yüksek olduğu, egzersiz bağımlılığı ortalama puanında ise 0-1.99- 2.50-2.99 arasında ortalamaya sahip öğrenci puanlarının 2.00-2.49 ve 3.00 - 4.00 arası puana sahip öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığının Spor Branşı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Spor Branşı	N	\bar{X}	SS	F	p
Zinde Olma	Bireysel	152	3,92	,68	14,635	,000
	Takım	212	4,21	,75		
Adanmışlık	Bireysel	152	3,96	,68	36,644	,000
	Takım	212	4,36	,58		
İçselleştirme	Bireysel	152	3,61	1,08	35,044	,000
	Takım	212	4,18	,77		
Spora Bağlılık	Bireysel	152	3,83	,66	34,851	,000
	Takım	212	4,25	,68		
Egzersiz Bağımlılığı	Bireysel	152	3,85	,62	7,417	,007
	Takım	212	4,05	,70		
Pillai's Trace=,980 F=4297,840 ^b						

$p<0,05^*$

Tablo 10’da katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile spor branşı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu değişkenlerde takım sporları lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bağımlılık ile bağlılık arasında küçük bir ayrım bulunmaktadır. Egzersize bağlılık pozitif bir durum iken, egzersiz bağımlılığı olumsuz atıf yapmaktadır. Bir şeye ya da bir duruma karşı kontrolün kaybedilmesi şeklinde tanımlanan bağımlılık, sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuyla olumsuz şekillendirmektedir.

Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerine İlişkin ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların hem spora bağlılık ölçeği ve tüm alt boyutlarının hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spora bağlılık arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde çalışmamıza paralel çalışmalar bulunmaktadır. Lu ark. (2012) tarafından dayanıklılık sporlarına katılanlar üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları, egzersiz bağlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olduğuna dair bilgi sunmaktadır. Youngman ve Simpson (2014) tarafından triatloncular üzerine, Karr vd. (2013) ve Zarauz-Sancho vd. (2016) tarafından maraton koşucuları üzerine yapılan çalışmalarda spor eğitimine harcanan toplam saat ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Çalışmamızda spora bağlılığın egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Nogueira vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada sporcuların haftalık antrenman süreleri arttıkça daha yüksek düzeyde bağımlılık gösterdiğini ve etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Berengüi (2021) tarafında yapılan çalışmada COVID-19’ dan dolayı karantina döneminde egzersiz bağımlılığı olan deneklerin diğer gruplara göre uygulayıcıların kuralları ihlal ettiği ve koşma, yürüyüş veya bisiklete binme gibi aktiviteler yapmak için sokağa çıktığı birçok vaka gözlemlenmiştir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu tüm değişkenlerde kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Küçük bir maratoncu grubu üzerinde yapılan çalışmada kadınların egzersiz bağımlılığında erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını bulunmuştur (Pierce vd., 1997). Kadınlar genellikle; kilo ve vücut imajını kontrol etme kaygısı nedeniyle daha fazla koşarken, erkekler bu sporu yapmanın sağladığı sosyal ve rekabetçi doğanın etkisi nedeniyle bunu yapar.

Yine başka çalışmalarda da kadın katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Polat ve Şimşek,2019). Cinsiyet açısından yaygın olan ve çalışmamızdan farklı olan sonuçlar, erkeklerin egzersize bağımlı olma riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Cunningham vd., 2016; Lorenzo vd., 2019). Spora bağlılık yönüyle incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Önal vd., (2017); Aykora ve Dinçer (2022) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından spora yönelik tutum puanlarında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Kapalı alanda bisiklet kullananlar ve CrossFit uygulayan bireyler üzerinde yapılan çalışmada

(Lichtenstein ve Jensen,2016; Simon Grima vd., 2019) egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında pozitif ilişki olduğu ve bu yönüyle çalışmamıza benzer olduğu görülmüştür. Uzun (2020) yapmış olduğu araştırmada yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Cicioğlu vd. (2019) yaş arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin arttığını bulmuştur bu da egzersiz bağımlılığı ile yaş faktörü arasındaki ilişkinin doğrusal düzeyde olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yaş değişkeninde anlamlı farklılıklar olsa da yaş gurupları arasında çıkan sonuçlardan farklı sonuçlar görülmektedir. Kayhan vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada 18-22 yaş arasındaki sporcuların anlamlı şekilde daha çok egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum egzersiz yapmanın bireyler üzerinde olumlu bir durum oluşturduğu ve kendilerini mutlu hissettirerek, egzersiz durumunun alışkanlık hale geldiği ve bu alışkanlık halinin zaman içerisinde bağımlılığa dönüştürebileceği söylenebilir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile bölüm değişkeni arasında yapılan analiz sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Toktas vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağlılık puanlarının diğer bölümlerden yüksek olduğu görülmektedir. Cicioğlu vd. (2019) ve Zırhloğlu (2011) tarafından yapılan çalışmalarda daha fazla egzersiz yapan gurupların daha çok egzersiz bağımlısı oldukları belirtilmektedirler. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir. Araştırmamızda antrenörlük eğitimi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık puanlarının diğer bölüm öğrencilerinden yüksek olması bu bölümü oluşturan öğrencilerin daha fazla antrenman yapmalarından kaynaklı olabileceği belirtilebilir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Demir ve Türkeli (2019) tarafından öğrencilere yönelik yapmış oldukları çalışmada sınıf düzeyinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversitenin ilk yıllarında şehri yeterince tanımama, arkadaş ve sosyal çevrenin azlığı ve ders başarısını önceleme gibi durumlar göz önüne alındığında daha alt sınıf öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden düşük olması olasıdır. Paksoy (2021) ve Güzel (2021) yapmış oldukları çalışmada sınıf değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Bu çalışmalar araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile spor branşı değişkeni arasında yapılan analizi sonucu değişkenlerde takım sporları lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Demirel ve Cicioğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların bireysel ve takım sporu açısından anlamlı farklılığa ulaştığı görülmektedir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Takım sporcularının bağımlılık ve bağlılık puanlarının yüksek olması; kendilerini bir gurubun üyesi olarak görmeleri, gurup içinde kendilerine ön plana çıkarmak ve taktir görmek istemeleri, aidiyet duygusu geliştirerek devamlılık göstermeleri bağımlılık ve bağlılık puanlarının yüksek olmasını açıklayabilir. Literatürde, yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile paralellik göstermeyen çalışmalar mevcuttur (Şirin, 2001; Yalçınkaya, 2016; Yıldız, 2017).

Katılımcıların Spora Bağlılık ve Egzersiz Bağımlılığı ile not ortalaması değişkeni arasında yapılan analiz sonucu tüm değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ve karşıt çalışmalara rastlanmıştır. Gökteş ve Şentürk (2019) tarafından yapılan çalışmada spor lisesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları arttıkça okul iklimi algılarının da olumlu yönde gelişim gösterdiği akademik başarıya daha yakın oldukları söylenebilmektedir. Not ortalamalarına bakmaksızın tüm katılımcıların spor bağımlılığı ve spor bağlılığı puanlarının yüksek olması, sporu içselleştirmeleri ve yaşam biçimi haline getirmeleri olarak söylenebilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Abrantes, A. M., Farris, S. G., Brown, R. A., Greenberg, B. D., Strong, D. R., McLaughlin, N. C., & Riebe, D. (2019). Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Journal of affective disorders*, 245, 991-997. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.074>
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1132538>
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506-518. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4416>
- Berengüi, R., López-Gullón, J. M., & Angosto, S. (2021). Physical sports activities and exercise addiction during lockdown in the Spanish population. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3119. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063119>
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/65261/1004630>
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., & Sırgancı, G. (2019). “Spora Bağlılık Ölçeği” nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/66474/1040697>

- Cunningham, H. E., Pearman III, S., & Brewerton, T. D. (2016). Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 778-792. <https://doi.org/10.1002/eat.22551>
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jsr.505941>
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.737158>
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., & Tezcan, E. (2022). Gençlere yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği (gyeb): bir ölçek uyarlama çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 644-653. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1096398>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A Simple guide and reference 17.0 Update*. Pearson Education.
- Göktaş, N., & Şentürk, H. E. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92. <https://doi.org/10.33689/spormetre.580852>
- Guillen F. & Martinez Alvarado, J.R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Güzel, M. C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Karr, T. M., Zunker, C., Thompson, R. A., Sherman, R. T., Erickson, A., Cao, L., ... & Mitchell, J. E. (2013). Moderators of the association between exercise identity and obligatory exercise among participants of an athletic event. *Body Image*, 10(1), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.004>
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922. <https://doi.org/10.15869/itobiad.676854>
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256. <https://doi.org/10.51982/bagimli.893414>
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdusel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue/82679/1418135>
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3841>
- Lichtenstein, M. B., Griffiths, M. D., Hemmingsen, S. D., & Støving, R. K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults—Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 117-125. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.01>
- Lichtenstein, M. B., & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive behaviors reports*, 3, 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.02.002>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Gonzalez Hernandez, J., Nogueira López, A., & Haro, O. (2019). Perseverance and addiction processes: Clues to identify exercise addicts. *Journal of Concurrent Disorders*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.54127/FYPC9786>
- Lu, F. J. H., Eva, Y. W., WANG, J. M., Chang, J. N., Huang, M. Y., & WANG, C. H. (2012). Exercisers' identities and exercise dependence: the mediating effect of exercise commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 115(2), 618-631. <https://doi.org/10.2466/06.13.21.PMS.115.5.618-631>
- Mercan, M. (2006). *Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Nogueira, A., Tovar-Gálvez, M., & González-Hernández, J. (2019). Do it, don't feel it, and be invincible: A prolog of exercise addiction in endurance sports. *Frontiers in psychology*, 10, 2692. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02692>
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Afyon.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2019). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *The Journal Of Academic Social Science*, 15(15), 354-369. <https://doi.org/10.16992/ASOS.765>
- Sancho, A. Z., & Ruiz-Juan, F. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 967-976. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.42
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Simon Grima, J. S., Estrada-Marcen, N., & Montero-Marin, J. (2019). Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis. *Adicciones*, 31(3), 233-249. <https://doi.org/10.20882/adicciones.990>
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303.

- 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.
- Toktas, S., Demir, A., & Aksu, A. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1186098>
- Uzun, F. (2020). *Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yalçınkaya, M. (2016). *Elit sporcularda dopinge yönelik tutumun belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/393689>
- Yıldız, R. (2017). *Performans artırma tutum ölçeğinin Türk sporcularına uyarlama çalışması ve sporcuların dopinge yönelik tutumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Youngman, J., & Simpson, D. (2014). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, Olympic-, half-ironman-, and ironman-distance triathlons. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(1), 19-37. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0010>
- Zırhlıoğlu, G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi: Van İli Örneği. *Sport Sciences*, 6(4), 214-222. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20135/213785>



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahürat Nedenlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Beşiktaş Taraftarı Örneği)

Investigation of the Reasons for Violence and Ugly Charing in Sports According to Some Variables (Beşiktaş Fan Example)

*Büşra Özcan¹ Samet Sitti² Yaşar Köroğlu³

¹Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, busraozcan@gmail, 000-0003-3619-8840

²Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, samet_sitti@hotmail.com, 0000-0002-8014-915X

³Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yasarkoroglu@cumhuriyet.edu.tr, 0000-0003-4662-3353

ÖZET

Çalışmamızın amacı Beşiktaş taraftarı üzerinde sporda şiddet ve çirkin tezahürat nedenlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi için tasarlanmıştır. Araştırma evrenini İstanbul'da yaşayan ve Beşiktaş maçlarını izlemeye giden 293 gönüllü kişi oluşturmaktadır. Veriler elde edilirken öğrencilerinden sosyodemografik bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılırken, Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahüratın Nedenleri ve Yarattığı Sonuçlar Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Analizlerin elde edilmesinde SPSS 26.0 paket programı ile elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, soruların Cronbach Alfa katsayıları 0.50'den yüksek, Bartlett testi anlamlı (3098.174) ve KMO değeri (0.625) bulunmuştur. Araştırmaya 217'si erkek 76'si kadın olmak üzere 293 birey katılmıştır. Amigoların kışkırtmaları, hakemlerin hatalı kararları, TV ve gazetelerdeki gerilimi yükseltici haberler, kışkırtıcı anonslar, müsabaka öncesinde, sokak, kafe ve kahvehane gibi yerlerde kışkırtmaların olduğu, sporda şiddet yasaasının yetersiz olduğu, fiziki şartların kötülüğü, güvenlik önlemlerindeki eksiklikler, güvenlik güçlerinin yanlış müdahaleleri, kulüplerin birbirlerine karşılıklı şike iddialarında bulunmaları ve bahis oyunları tribün taraftarlarını şiddet ve çirkin tezahürata yönlendiren önemli etkenlerdir. Kadın seyircilerin ve sporcuların olduğu yerde şiddet ve çirkin tezahüratın daha az yaşandığı, çocukların çirkin tezahürat ortamında bulunmasının kişilikleri üzerinde olumsuz etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Şiddet, Taraftar, Beşiktaş.

ABSTRACT

The aim of our study is to examine the causes of violence and ugly cheering among Beşiktaş fans according to some variables. The research population consists of 293 volunteers who live in Istanbul and go to watch Beşiktaş matches. While data was obtained, a personal information form was used to determine the sociodemographic, The Causes and Consequences of Violence and Ugly Cheers in Sports Scale was determined. The resulting slice of the analysis was obtained with the SPSS 26.0 package program. The results of the analysis showed that Cronbach Alpha coefficients were higher than 0.50, Bartlett's test was significant (3098.174) and KMO value was (0.625). 293 individuals, 217 men and 76 women, participated in the research. Provocations by cheerleaders, erroneous decisions of referees, tension-increasing news on TV and newspapers, provocative announcements, provocations in places such as streets, cafes and coffee houses before the competition, insufficient law on violence in sports, poor physical conditions, deficiencies in security measures, wrong interventions of security forces, wrong interventions of the security forces, Mutual match-fixing allegations against each other and betting games are important factors that lead the fans in the stands to violence and ugly chants. It has been concluded that violence and ugly cheering are less common where female spectators and athletes are present, and that children's presence in an ugly cheering environment has a negative impact on their personalities.

Keywords: Aggression, Violence, Fans, Beşiktaş.

Citation: Özcan, B., Sitti, S. & Köroğlu, Y. (2024). Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahürat Nedenlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Beşiktaş Taraftarı Örneği), *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 426-433.

Gönderme Tarihi/Received Date:
12.09.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
25.11.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1548831>

*Corresponding author:
busraozcan@gmail

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel olarak hareket etmesini sağlamakla birlikte sosyalleşmesini sağlayarak bulunduğu çevreye uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Spor bireylerin bedensel aynı zamanda ruhsal olarak gelişimlerine katkı sağlamakla birlikte bulunduğu topluma karşı olan sorumluluklarını yerine getiren çalışkan ve ahlaklı bireylerin yetişmesine olanak sağlamaktadır (Yetim, 2000). Birçok spor branşında seyirciler olmasına rağmen futbol seyirci kalabalığı çok daha fazla olmakta ve birçok insan topluluğunu peşinden sürükleyebilmektedir. Seyirci gruplarının günlük hayatta yaşadıklarını unutarak bir nevi günlük hayatın dışına çıkarak farklı kimliğe sahip bireylerle oynanan maçları seyretmektedir. Futbol maçlarında genel olarak bireysel olarak sakin kalabilen bireyler kalabalık ortamında çeşitli uyarıcılara maruz kalmakta ve istenmeyen veya kişilerden beklenmeyen olay ve davranışların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir (Karagözoğlu ve Ay, 1999). Açık alanda yapılan spor branşların genelinde ortamdan kaynaklı toplumsal gruptan bireye doğru grubun özelliği yayılım etkisi gösterebilmektedir. Bu durum aslında bireylerde psikolojik bazı değişikliklere neden olabilmektedir (Erkal, Güven ve Ayan, 1998). Spor etkinliklerinde sporun içine dahil olan her bireyin (antrenör, sporcu, seyirci vb.) birbirine karşı saygı ve sevgi çerçevesinde bir yaklaşım sergilemesi gerekmektedir. Fakat ne kadarda dikkat edilse sporun olduğu ortamda birçok kez saldırganlık ve şiddet olayları meydana gelmiştir (Düzce, 2019). Toplumda herhangi bir sebepten dolayı saldırganlık ve şiddet olayları meydana gelebilmektedir. Bu yaşanan olaylarda birçok kişi yaşamını yitirmekte veya bedensel, ruhsal ve psikolojik olarak etkilenmektedir. Genel olarak saldırganlık ve şiddet aynı kelimeler olarak algılsa da aslında birbirine yakın ama farklı kavramlardır (Toksöz, 2022).

Saldırganlık, bireyin herhangi bir sebepten ötürü karşısındaki birey veya bireylere zarar verecek davranışlarda bulunması olarak açıklanmaktadır (Abur, 2022). Başaran ise saldırganlık kelimesini sadece bir bireye değil aynı zamanda herhangi bir canlıya karşı zarar verecek eylem ve davranışlarda bulunma ve zor kullanarak karşısındaki canlılara kendi düşünce ve doğrularını kabul ettirme girişimi olarak ortaya koymuştur (Başaran, 2000). Özdevecioğlu ve Yalçın ise saldırganlığı bireyde meydana gelen sinirlilik, gerginlik ve yaşanan çöküntüler ile ortaya çıkan birey ve canlılara zarar vererek kendini savunması olarak tanımlamaktadırlar. Saldırganlık insanların varoluşu ile ortaya çıkan ve toplumda her

kesimden insanın yaşadığı veya istemeyerek te olsa karşılaştığı bir davranış şeklidir. Saldırganlık, parkta oyun oynayan çocuklarda veya sokakta yürürken karşımıza çıkabilmektedir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Saldırganlık başkalarının hak ve hukukunu yok sayarak kendi çıkarları için fiziksel veya sözlü olarak davranışlarda bulunmayı içermektedir (Giray ve Salman, 2008). Şiddet ise Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımında kişi ya da kişilerin kendisine çıkar sağlamak amacıyla birey veya bireyleri korkutmak, ruhsal olarak zarar görmesini sağlamak, sosyalleşmesini engellemek, yaralamak hatta yaşamına son verilmesi olarak açıklanmaktadır (DSÖ, 1996). Başka bir tanımda Biçer, Şiddetin olduğu ortam ve çevrede huzurun olmadığı, bireysel hak ve özgürlüğün oluşmadığı, korku ortamının oluştuğu ve bireye bedensel veya duygusal olarak zarar veren davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Biçer, 2022). Şiddet, bireyin yaşamış olduğu çevre, genetik faktörler ve yaşadığı olaylardan etkilenecek ortaya çıktığı belirtilmektedir (Bogerts, 2021). Tanımlarda da belirtildiği gibi şiddet ve saldırganlık kelimeleri birbirinin yerine geçen ama aynı anlamı içermediği görülmektedir. Şiddet, kişi, kişiler veya herhangi bir canlıya zarar verme amacıyla fiziksel olarak güç uygulanırken, saldırganlıkta bireyin yaşamış olduğu şiddetli duygu ve davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmanın amacı da bu konudaki eksikliği gidermek ve Beşiktaş taraftarı üzerinde sporda şiddet ve çirkin tezahürat nedenlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Bu ana amaç doğrultusunda taraftarların şiddet ve çirkin tezahürat nedenlerinin medeni durumları, meslekleri ve spor yapıp yapmamaları, fanatiklik durumları açısından değişip değişmediği merak edilmiş ve aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır. -Beşiktaş taraftarlarının sporda şiddet ve çirkin tezahürat nedenleri medeni durumları ve mesleklerine göre bir farklılık göstermekte midir? -Beşiktaş taraftarlarının sporda şiddet ve çirkin tezahürat nedenleri spor yapıp yapmamaları, fanatiklik durumlarına göre bir farklılık göstermekte midir? Çalışmamızın sonuçlarının kamuoyuna ve bu alanda çalışacak spor bilimcilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeliyle yapılmıştır. Çalışma yüz yüze yapılan anket yöntemi ile elde edilmiştir.

Araştırma Grubu: Çalışmaya katılan bireylerde yaş ortalaması 35,4±10 yıl olan toplam 293 futbol seyircisi katılmıştır. Çalışma verileri elde edilmeden önce çalışmaya katılan taraftar grubuna çalışma konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Çalışmaya dahil olmak istemeyen taraftar grubu ise çalışmaya dahil edilmemiştir.

Verilerin Toplanması: Çalışma verileri elde edilmeden önce çalışmaya katılan taraftar grubuna çalışma konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Çalışmaya dahil olmak istemeyen taraftar grubu ise çalışmaya dahil edilmemiştir. Veriler Siirt Üniversitesi Rektörlüğü 05.04.2024 tarihli 6771 sayılı etik kurul kararı ile çalışmaya katılan bireylerden Kişisel Bilgi Formunun doldurulması istenmiş, Şiddet Eğilimi ve Saldırganlık Ölçeği kullanılarak gerekli olan verilere ulaşılmıştır. Verilerin elde edilmesinde kesitsel yöntem kullanılarak veriler toplanmıştır. Çalışmada bireylerin özel bilgilerini içeren herhangi bir soru bulunmamaktadır.

Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahüratın Nedenleri ve Yarattığı Sonuçlar Ölçeği: Özdemir ve Mercan (2006) tarafından geliştirilen, "Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahüratın Nedenleri ve Yarattığı Sonuçlar" isimli anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümünde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde ise ölçek soruları yer almaktadır. Ölçek 5'li likert şeklinde olup, sorulara verilen cevaplar; "Kesinlikle katılıyorum", "Katılıyorum", "Fikrim yok", "Katılmıyorum", "Kesinlikle katılmıyorum" şeklindedir. Türkmen (2011), Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören 304 öğrenci üzerinde, ölçeğin geçerlilik-güvenirlilik çalışmasını yapmıştır. Yapılan analizler sonucunda, soruların Cronbach Alfa katsayıları 0.50' den yüksek, Barlett testi anlamlı (1216.731) ve KMO değeri (.721) bulunmuştur.

Tablo 1. Cronbach Alfa Katsayıları

	Sporda Şiddete ve Çirkin Tezahürata Dair Bazı Önermeler	n	Faktör Yükleri	r	p	KMO	Cronbach Alfa
1	Müsabaka atmosferinde seyircilerin çirkin tezahüratta bulunması normaldir.	293	-0.581	0.083			0.778
2	Amigoların kışkırtmaları çirkin tezahüratın en önemli nedenlerinden biridir.	293	0.783	0.480			0.746
3	Çirkin tezahürat ve şiddette kulüplerin yönlendirdiği özel adamların önemli bir rolü vardır.	293	0.772	0.521			0.743
4	Yöneticiler, taraftarları ve sporcuları şiddet uygulamaya teşvik ediyorlar.	293	0.844	0.594			0.735
5	Şiddet, müsabaka öncesinde, sokak, kafe ve kahvehane gibi yerlerde kışkırtmalarla başlıyor.	293	0.775	0.642			0.734
6	Fiziki şartların kötü olması sahalardaki şiddeti körüklemektedir.	293	0.769	0.424			0.751
7	Müsabakalardaki organizasyon bozuklukları şiddeti körüklemektedir.	293	0.578	0.556			0.738
8	Kulüplerin birbirlerine karşı şike iddialarında bulunmaları şiddeti körüklemektedir.	293	0.794	0.441			0.747
9	Tribünlerdeki siyasi içerikli sloganlar şiddeti körüklemektedir.	293	0.668	0.265			0.756
10	Spora siyasetçilerin müdahaleleri şiddet olaylarını arttırmaktadır.	293	0.624	0.441			0.747
11	Hakemlerin hatalı kararları şiddet olaylarını arttırmaktadır.	293	0.662	0.228			0.753
12	Şiddeti engellemeye yönelik hukuki düzenlemelerde ciddi eksiklikler var.	293	0.649	0.439	0.000	0.625	0.747
13	Şiddeti engellemeye yönelik güvenlik önlemlerinde ciddi eksiklikler var.	293	0.613	0.499			0.747
14	TV'lerdeki gerilimi yükseltici tartışmalar şiddete eğilimi arttırmaktadır.	293	0.805	0.267			0.755
15	Gazetelerde şiddeti davet eden ifadeler şiddeti körüklemektedir.	293	0.562	0.558			0.740
16	Müsabakalarda küfredenler aslında psikolojik rahatsızlıklarını sahaya yansıtılmaktadır.	293	0.822	0.367			0.752
17	Kulüpler taraftarlarını eğitime gibi bir sorumluluk hissetmemektedirler.	293	0.611	0.329			0.753
18	Güvenlik güçlerinin yanlış müdahaleleri şiddeti körüklemektedir.	293	0.789	0.444			0.747
19	Bayan sporcuların/seyircilerin olduğu yerlerde küfür ve şiddet daha az olmaktadır.	293	0.882	0.183			0.761
20	Sporda şiddet ve çirkin tezahürat, aslında gizli şekilde desteklenmektedir.	293	-0.460	0.302			0.754
21	Taraftarlar, kural bilgisizliğinden hakem kararlarını yanlış değerlendiriyorlar.	293	0.700	0.193			0.765
22	Kışkırtıcı anonslar sahalardaki şiddet ve çirkin tezahüratı körüklemektedir.	293	0.742	0.407			0.750
23	Bahis oyunları şiddeti artırılmaktadır.	293	0.489	0.395			0.756
24	Çocukların çirkin tezahürat ortamında bulunmaları, kişiliklerini olumsuz etkiler.	293	0.512	0.424			0.748

293 kişi üzerinde ölçeğin geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, soruların Cronbach Alfa katsayıları 0.50'den yüksek, Bartlett testi anlamlı (3098.174) ve KMO değeri (0.625) bulunmuştur. Tüm soruların Cronbach alfa değeri 0.70'in üzerinde olduğundan, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğu yorumu yapılabilir. Bu durumda, ölçeğin ölçmek istediği kavramı tutarlı bir şekilde ölçtüğü ve soruların birbirleriyle uyumlu olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. 293 kişi üzerinde ölçeğin geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, soruların Cronbach Alfa katsayıları 0.50'den yüksek, Bartlett testi anlamlı (3098.174) ve KMO değeri (0.625) bulunmuştur. Tüm soruların Cronbach alfa değeri 0.70'in üzerinde olduğundan, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğu yorumu yapılabilir. Bu durumda, ölçeğin ölçmek istediği kavramı tutarlı bir şekilde ölçtüğü ve soruların birbirleriyle uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırmanın Etiği: Bu araştırma için gerekli izinler "Siirt Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 05/04/2024 tarihli ve 6771 sayılı kararıyla alınmıştır.

BULGULAR

Beşiktaş Jimnastik Kulübü taraftarlarının sporda şiddet ve çirkin tezahürat nedenlerinin incelendiği araştırmanın bulguları aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre yüzdelik dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Erkek	217	74.1	74.1
Kadın	76	25.9	100
Toplam	293	100.0	

Tablo 2'ye göre; araştırmaya katılan bireylerden 217'sinin erkek (%74,1) ve 76'sının kadın (%25,9) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre yüzdelik dağılımı

Yaş Grubu	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
32 yaş altı	91	31.1	31.1
32-47 yaş arası	169	57.7	88.8
47-62 yaş arası	32	10.9	99.7
62 yaş ve üzeri	1	0.3	100
Toplam	293	100.0	

Araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 36,8 olarak tespit edilmiştir. Tablo 3'te gösterildiği üzere 32 yaş altında 91 kişi (%31,1), 32-47 yaş arasında 169 kişi (%57,7), 47-62 yaş arasında 32 kişi (%10,9) ve 62 yaş ve üzerinde 1 kişi (%0,3) bulunmaktadır.

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre yüzdelik dağılımı

Medeni Durum	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Bekar	114	38.9	38.9
Evli	179	61.1	100
Toplam	293	100.0	

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan bireylerden 114'ünün bekar (%38,9) ve 176'sının evli (%61,1) olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre yüzdelik dağılımı

Çocuk Durum	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
0	125	42.7	42.7
1	85	29.0	71.7
2	83	28.3	100
Toplam	293	100.0	

Araştırmaya katılan kişiler arasında 125 kişinin hiç çocuğu bulunmazken (%42,7), 85 kişinin (%29,0) 1 çocuğu ve 82 kişinin (%28,3) 2 çocuğu bulunmaktadır.

Tablo 6. Araştırmaya katılan bireylerin meslek durumlarına göre yüzdelik dağılımı

Meslek	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Emekli	37	12.6	12.6
İşçi	59	20.1	32.7
Serbest Meslek	74	25.3	58
Memur	123	42.0	100
Toplam	293	100.0	

Tablo 6’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan kişilerin 37’si emekli (%12,6), 59’u işçi (%20,1), 74’ü serbest meslek (%25,3) ve 123 kişi memur (%42,0) mesleklerine sahiptir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre yüzdelik dağılımı

Eğitim	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
İlkokul	3	1.9	1
Ortaokul	8	2.7	3.7
Lise	70	23.9	27.6
Lisans	168	57.4	85
Yüksek Lisans	39	13.3	98.3
Doktora	5	1.7	100
Toplam	293	100.0	

Tablo 7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan kişilerin 3’ü ilkököl (%1,0), 8’i ortaokul (%2,7), 70’i lise (%23,9), 168’i lisans (%57,4), 39’u yüksek lisans (%13,3) ve 5’i doktora (%1,7) eğitimine sahiptir.

Tablo 8. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre yüzdelik dağılımı

Gelir	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
5.000-10.000	17	5.8	5.8
10.000-15.000	15	5.1	10.9
15.000-20.000	80	27.3	38.2
20.000 ve üstü	181	61.8	100
Toplam	293	100.0	

Tablo 8’de araştırmaya katılan bireylerin gelirleri belirtilmektedir. Buna göre 5.000-10.000 arası gelire sahip 17 kişi (%5,8), 10.000-15.000 arası gelire sahip 15 kişi (% 5,1), 15.000-20.000 arası gelire sahip 80 kişi (% 27,3) ve 20.000 ve üstü arası gelire sahip 181 kişi (% 61,8) bulunmaktadır.

Tablo 9. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma durumlarına göre yüzdelik dağılımı

Spor Durum	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Evet	220	75.1	75.1
Hayır	73	24.9	100
Toplam	293	100.0	

Tablo 9’a göre; araştırmaya katılan bireylerden 220’sinin spor yaptığı (%75,1) ve 73’ünün spor yapmadığı (%24,9) görülmektedir.

Tablo 10. Araştırmaya katılan bireylerin ilgilendiği spor dalına göre yüzdelik dağılımı

Spor Dalı	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Bisiklet	1	0.2	0.2
Briç	1	0.2	0.4
F1	1	0.2	0.6
Buz hokeyi	3	0.7	1.3
Masa tenisi	3	0.7	2.0
Snowbord	3	0.7	2.7
Taekwondo	3	0.7	3.4
Tenis	3	0.7	4.1
Atletizm	4	0.9	5.0
Egzersiz	6	1.4	6.4
Treking	6	1.4	7.8
Hentbol	7	1.6	9.4
Oryantring	9	2.1	11.5
Badminton	10	2.3	13.8
Koşu	12	2.8	16.6
Pilates	19	4.5	21.1
Basketbol	25	5.8	26.9
Yürüyüş	27	6.3	33.2
Voleybol	41	9.6	42.8
Yüzme	41	9.6	52.4
Fitness	42	9.8	62.2
Futbol	147	34.3	96.5
İlgilenmiyorum	15	3.5	100.0
Toplam	429	100.0	

Tablo 10’da araştırmaya katılan bireylerin ilgilendikleri spor dalları belirtilmektedir. Katılımcılar birden fazla spor dalı ile ilgilenebildiğinden toplam 429 spor dalı için yanıt alınmıştır. Araştırmaya katılan bireyler 23 farklı spor dalı ile ilgilenebilmektedir. Bu spor dalları arasında en fazla futbol sporu ile ilgilendiğii görülmektedir. Futbol ile 147 kişi (%34,3) kişi ilgilendirirken, onu 42 kişi ile fitness (%9,8) ve 41 kişi ile voleybol ve yüzme (%9,6) takip etmektedir. Diğier taraftan birç, Formula 1 ve bisiklet spor dalları ile 1’er kişi (%0,2) ilgilenebilmektedir.

Tablo 11. Araştırmaya katılan bireylerin fanatiklik durumlarına göre yüzdelerle dağılımı

Fanatiklik	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Biraz	70	23.9	23.9
Evet	131	44.7	68.6
Hayır	92	31.4	100
Toplam	293	100.0	

Araştırmaya katılan kişiler arasında 70 kişi kendini biraz fanatik olarak nitelendirirken (%23,9), 131 kişi fanatik (%44,7) ve 92 kişi kendini fanatik olmayan (%31,4) olarak belirtmiştir.

Tablo 12. Araştırmaya katılan bireylerin maça gelme nedenlerine göre yüzdelerle dağılımı

Maça Gelme Nedeni	Frekans	Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Stres atmak	27	9.2	9.2
Tuttuğu takımı desteklemek	234	79.9	89.1
Diğier	32	10.9	100
Toplam	293	100.0	

Araştırmaya katılan kişiler arasında 27 kişi stres atmak için maçlara geldiğini belirtirken (%9,2), 234 kişi tuttuğu takımı desteklemek için (%79,9) ve 32 kişi diğier nedenlerle maça geldiğini (%10,9) belirtmiştir.

Tablo 13. Araştırmaya katılan bireylerin sporda şiddet ve çirkin tezahüratın nedenlerini belirlemeye yönelik sorulara verilen cevapların yüzdelerle dağılımı

No	İfadeler	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Fikrim yok
1	Müsabaka atmosferinde seyircilerin çirkin tezahüratta bulunması normaldir.	40	90	55	90	18
2	Amigoların kışkırtmaları çirkin tezahüratın en önemli nedenlerinden biridir.	39	92	68	30	64
3	Çirkin tezahürat ve şiddette kulüplerin yönlendirdiği özel adamların önemli bir rolü vardır.	10	106	53	37	87
4	Yöneticiler, taraftarları ve sporcuları şiddet uygulamaya teşvik ediyorlar.	22	116	92	26	37
5	Şiddet, müsabaka öncesinde, sokak, kafe ve kahvehane gibi yerlerde kışkırtmalarla başlıyor.	28	189	43	13	20
6	Fiziki şartların kötü olması sahalardaki şiddeti körüklemektedir.	18	119	59	12	85
7	Müsabakalardaki organizasyon bozuklukları şiddeti körüklemektedir.	25	150	40	7	71
8	Kulüplerin birbirlerine karşı şike iddialarında bulunmaları şiddeti körüklemektedir.	49	175	26	8	35
9	Spora siyasetçilerin müdahaleleri şiddet olaylarını arttırmaktadır.	139	95	19	0	40
10	Hakemlerin hatalı kararları şiddet olaylarını arttırmaktadır.	116	142	16	3	16
11	Şiddeti engellemeye yönelik hukuki düzenlemelerde ciddi eksiklikler var.	81	143	27	0	42
12	Gazetelerde şiddeti davet eden ifadeler şiddeti körüklemektedir.	93	144	19	0	37
13	Güvenlik güçlerinin yanlış müdahaleleri şiddeti körüklemektedir.	60	168	34	4	27
14	Taraftarlar, kural bilgisizliğinden hakem kararlarını yanlış değerlendiriyorlar.	24	120	82	49	18
15	Kışkırtıcı anonslar sahalardaki şiddet ve çirkin tezahüratı körüklemektedir.	36	135	62	13	47
16	Bahis oyunları şiddeti tırmandırmaktadır.	34	93	52	38	76
17	Çocukların çirkin tezahürat ortamında bulunmaları, kişiliklerini olumsuz etkiler.	96	140	39	12	6

Tablo 13’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerden 90 katılımcı, “Müsabaka atmosferinde seyircilerin çirkin tezahüratta bulunması normaldir.” görüşüne kesinlikle katılmamakta iken aynı sayıda katılımcı bu görüşe katılmaktadır. 92 katılımcı, “Amigoların kışkırtmaları çirkin tezahüratın en önemli nedenlerinden biridir.” görüşüne katılmaktadır. 106 katılımcı “Çirkin tezahürat ve şiddette kulüplerin yönlendirdiği özel adamların önemli bir rolü vardır.” görüşüne katılmaktadır. 116 katılımcı, “Yöneticiler, taraftarları ve sporcuları şiddet uygulamaya teşvik ediyorlar.” görüşüne katılmaktadır. 189 katılımcı, “Şiddet, müsabaka öncesinde, sokak, kafe ve kahvehane gibi yerlerde kışkırtmalarla başlıyor.” görüşüne katılmaktadır. 119 katılımcı “Fiziki şartların kötü olması sahalardaki şiddeti körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 150 katılımcı, “Müsabakalardaki organizasyon bozuklukları şiddeti körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 175 katılımcı, “Kulüplerin birbirlerine karşı şike iddialarında bulunmaları şiddeti körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 139 katılımcı, “Spora siyasetçilerin müdahaleleri şiddet olaylarını arttırmaktadır.” görüşüne kesinlikle katılmaktadır. 142 katılımcı, “Hakemlerin hatalı kararları şiddet olaylarını arttırmaktadır.” görüşüne katılmaktadır. 143 katılımcı, “Şiddeti engellemeye yönelik hukuki düzenlemelerde ciddi eksiklikler var.” görüşüne katılmaktadır. 144 katılımcı, “Gazetelerde şiddeti davet eden ifadeler şiddeti körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 168 katılımcı, “Güvenlik güçlerinin yanlış müdahaleleri şiddeti körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 120 katılımcı, “Taraftarlar,

kural bilgisizliğinden hakem kararlarını yanlış değerlendiriyorlar.” görüşüne katılmaktadır. 135 katılımcı, “Kışkırtıcı anonslar sahalardaki şiddet ve çirkin tezahüratı körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 93 katılımcı, “Bahis oyunları şiddeti tırmandırmaktadır.” görüşüne katılmaktadır. 140 katılımcı, “Çocukların çirkin tezahürat ortamında bulunmaları, kişiliklerini olumsuz etkiler.” görüşüne katılmaktadır.

Tablo 14. Araştırmaya katılan bireylerin sporda şiddet ve çirkin tezahüratın nedenlerini belirlemeye yönelik sorulara verilen cevapların yüzdelik dağılımı

No	İfadeler	Kesinlikle		Kesinlikle	
		Katılıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum
1	Tribünlerdeki siyasi içerikli sloganlar şiddeti körüklemektedir.	38	143	95	17
2	Şiddeti engellemeye yönelik güvenlik önlemlerinde ciddi eksiklikler var.	70	195	28	0
3	TV’lerdeki gerilimi yükseltici tartışmalar şiddete eğilimi arttırmaktadır.	91	195	7	0
4	Müsabakalarda küfredenler aslında psikolojik rahatsızlıklarını sahaya yansıtmaktadırlar.	44	130	52	67
5	Kulüpler taraftarlarını eğitime gibi bir sorumluluk hissetmemektedirler.	57	197	26	13
6	Bayan sporcuların/seyircilerin olduğu yerlerde küfür ve şiddet daha az olmaktadır.	27	162	73	31
7	Sporda şiddet ve çirkin tezahürat, aslında gizli şekilde desteklenmektedir.	16	203	60	14

“Sporda Şiddet ve Çirkin Tezahüratın Nedenleri ve Yarattığı Sonuçlar” anketine katılımcıların vermiş oldukları tüm cevaplar Tablo 13 ve Tablo 14’te verilmiştir. Tablo 4’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerden 143 katılımcı, “Tribünlerdeki siyasi içerikli sloganlar şiddeti körüklemektedir.” görüşüne katılmaktadır. 195 katılımcı, “Şiddeti engellemeye yönelik güvenlik önlemlerinde ciddi eksiklikler var.” görüşüne katılmaktadır. 195 katılımcı, “TV’lerdeki gerilimi yükseltici tartışmalar şiddete eğilimi arttırmaktadır.” görüşüne katılmaktadır. 130 katılımcı, “Müsabakalarda küfredenler aslında psikolojik rahatsızlıklarını sahaya yansıtmaktadırlar.” görüşüne katılmaktadır. 197 katılımcı, “Kulüpler taraftarlarını eğitime gibi bir sorumluluk hissetmemektedirler.” görüşüne katılmaktadır. 162 katılımcı, “Bayan sporcuların/seyircilerin olduğu yerlerde küfür ve şiddet daha az olmaktadır.” görüşüne katılmaktadır. 203 katılımcı, “Sporda şiddet ve çirkin tezahürat, aslında gizli şekilde desteklenmektedir.” görüşüne katılmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmamızda Beşiktaş maçlarına giden taraftar grubunun saldırganlık ve şiddet düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmayı toplam 293 taraftar grubu oluşturmaktadır. Futbol sporu birçok farklı kişiliğe sahip bireylerin bir araya gelerek belli bir süre izledikleri eğlenceli bir branştır. Bireysel olarak sakin kalabilen kişilerin buldukları ortamdan kaynaklı ve kişilerin birbirini etkilemesinden dolayı istenmeyen davranışları sergileyebilmektedir. Maçın önemi, skor durumu ve oynanan rakip takımın özelliğine göre maç öncesi, esnası ve sonrasında kendi araları veya rakip takım seyircileri arasında şiddet ve saldırganlık olayları olabilmektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin; %74,1 erkek, %57,7’sinin 32-47 yaş arasında, %61,1 evli, %42,7’sinin çocuğunun olmadığı, %42,0’sinin memur olduğu, %57,4’ünün lisans mezunu olduğu, %75,1’nin spor yaptığı, %34,3’nün futbol spor dalı ile ilgilendiği, %44,7’sinin Fanatik olduğu, %79,9’nun tuttuğu takımı desteklemek için maç izlemeye gittiği görülmektedir. Çalışmamızda bireylerin fanatik olma durumu çalışmamız sonucundan farklı olarak Öztürk, çalışmasında spor türüne göre hem takım hem de bireysel spor faaliyetlerine katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin fanatizm seviyelerinin daha yüksek olduğunu söylemiştir (Öztürk, 2024). Kulüp taraftarları üzerine araştırmada da benzer şekilde fanatik seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmiştir (Avcı, 2024). Bireylerin bekâr ya da evli olma durumuna göre fanatizm seviyelerinin incelendiği araştırmada bekâr bireylerin evli bireylere göre fanatik düzeylerinin fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Durmaz ve Buran, 2023).

Anket sorularının sonuçlarına bakıldığında; örneklem grubunda yer alan Beşiktaş tribün taraftarlarının bir kısmı (90 katılımcı) müsabaka atmosferinde seyircilerin çirkin tezahüratta bulunmasını hoş karşılamazken aynı soru için 90 katılımcının bu durumu hoş karşıladığı görülmüştür. Bunun nedeni bir kısım taraftarın kendini fanatik olarak görmesi sebebiyle açıklanabilir. Eğitim ve ekonomik gelişme, şiddetin kök nedenlerini ortadan kaldırarak toplumsal barışı güçlendirir (Kurtiç ve Yaman, 2006).

Amigoların kışkırtmalarını, çirkin tezahüratın en önemli nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir. Takımlarını desteklemek için örgütlenen amigolar Taraftarların duygusal yükünü artırarak çirkin tezahüratlara zemin hazırlayan önemli bir faktör oldukları söylenebilir.

Taraftarlardan 116 kişi, yöneticilerin, taraftarları ve sporcuları şiddet uygulamaya teşvik ettiklerine inanmaktadır. Kaplan (2016) yapmış olduğu çalışmasında Kulübün hedeflerine ulaşmasında kilit rol oynayan yöneticiler, kişisel etik değerlerini evrensel ilke ve standartlar çerçevesinde inşa etmelidirler. Sporda şiddet ve düzensizlikle mücadeleye yönelik yasal düzenlemeler ve artan cezalar, yöneticilerin kamuoyu önündeki davranışlarında olumlu bir dönüşüme yol açmalıdır.

Taraftarların 198 katılımcısı şiddet olaylarının müsabaka öncesinde, sokak, kafe ve kahvehane gibi yerlerde kışkırtmalarla başladığını belirtmektedir. Müsabakalar öncesinde taraftarların belirlenen noktalarda toplanarak birlikte hareket etmeleri gelenek haline geldiği söylenebilir. Ancak, bu tür toplanmaların alkol tüketimi, gereksiz tartışmalar ve karşı takım taraftarlarıyla karşılaşmalar gibi faktörlerle birleşmesi, ne yazık ki sıklıkla şiddet olaylarına zemin hazırlamaktadır.

Araştırmaya katılan 143 kişi, şiddeti engellemeye yönelik hukuki düzenlemelerin yetersiz olduğunu düşünmektedir. 2011 yılında yürürlüğe giren 6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliği Önlemeye Yönelik Kanun sonrasında, getirilen yeni cezalar ve düzenlemeler, örneklem grubunu hala tatmin etmediği ve eksiklerin olduğu söylenebilir.

Taraftarlara göre (144 katılımcı), Gazetelerde şiddeti davet eden ifadeler şiddeti körüklediği söylenebilmektedir. Bu kapsamda (Özsoy, 2011) Gazetelerin şiddeti çağrıştıran dilinin, şiddeti doğrudan kışkırttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Gazetelerin şiddet içerikli dil kullanmasının şiddete olan etkisi, karmaşık ve çok yönlü bir konudur. Güvenlik güçlerinin yanlış müdahaleleri şiddeti körüklediği (168 katılımcı), Kışkırtıcı anonslar sahalardaki şiddet ve çirkin tezahüratı artırdığı (135 katılımcı) Türkiye'deki futbol maçlarında güvenliği sağlamakla görevli olan kolluk kuvvetlerinin, uzmanlık eksikliği, isteksizlik ve yetersiz ödeme gibi sorunlar nedeniyle yersiz ve sert müdahalelerde bulunması, stadyumlardaki genel güvenlik zafiyetleri ve kışkırtıcı anonslarla birleşince, şiddet ve çirkin tezahüratın artmasına sebep olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında (Fındıklı 2000) futbol seyircilerinin güvenlik güçlerinden daha fazla hoşgörü bekledikleri sonucu ortaya konmuştur. Gültekin (2008) ise polislerin, şiddeti önlemeye yönelik yasanın değiştirilmesi ve konuyla ilgili hizmet içi eğitim verilmesinin maçlardaki emniyet uygulamalarını daha etkin kılacağına belirtmiştir.

Taraftarlardan 162 katılımcıya göre, bayan sporcuların/seyircilerin olduğu yerlerde, küfür ve şiddet olaylarının daha az yaşanmaktadır. Toplumun genelinde olduğu gibi, kadınların bulunduğu ortamlarda da insanların davranışları daha dikkatli ve ölçülü olma eğilimindedir. Özellikle spor müsabakalarının coşkulu atmosferinde bile, tribünlerde kadınların varlığı bu durumu etkileyerek daha olumlu bir ortamın oluşmasına katkı sağlar. Taraftarların büyük bir kısmı ise, çocukların çirkin tezahürat ortamında bulunmalarının, kişiliklerini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Çocuklar, çevrelerindeki yetişkinlerin davranışlarını taklit etme eğilimindedir. Bu nedenle, çirkin tezahüratların olduğu ortamlarda büyüyen çocuklar, bu davranışları benimseyerek kendileri de benzer davranışlar sergileyebilirler. Araştırmaya katılan taraftarlar, kulüplerin birbirlerine şike suçlamalarında bulunmalarını (175 katılımcının), 93 katılımcının bahis oyunlarını ve Spora siyasetçilerin müdahalelerini (95 katılımcının) şiddet ve çirkin tezahüratın önemli sebeplerinden görmektedir. Beşiktaş ve Galatasaray takımları arasında uzun yıllardır süregelen bir rekabet söz konusudur. Geçmişte yaşanan şike iddiaları, bu rekabeti daha da alevlendirmiş ve taraftarlar arasında derin yaralar açmıştır.

Sonuç olarak çalışmamızda, Beşiktaş Jimnastik Spor Kulübü tribün taraftarlarının müsabaka esnasında çirkin tezahürattan kaçınmadıkları ve aynı kişi sayısının ise çirkin tezahürattan kaçındığı görülmektedir. Bununla birlikte, amigoların kışkırtmaları, hakemlerin hatalı kararları, TV ve gazetelerdeki gerilimi yükseltici haberler, kışkırtıcı anonslar, müsabaka öncesinde, sokak, kafe ve kahvehane gibi yerlerde kışkırtmaların olduğu, sporda şiddet yasanının yetersiz olduğu, fiziki şartların kötülüğü, güvenlik önlemlerindeki eksiklikler, güvenlik güçlerinin yanlış müdahaleleri, kulüplerin birbirlerine karşılıklı şike iddialarında bulunmaları ve bahis oyunları tribün taraftarlarını şiddet ve çirkin tezahürata yönlendiren önemli etkenlerdir. Kadın seyircilerin ve sporcuların olduğu yerde şiddet ve çirkin tezahüratın daha az yaşandığı, çocukların çirkin tezahürat ortamında bulunmasının kişilikleri üzerinde olumsuz etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin yaşamış oldukları şehir, iş yoğunluğu, yaptıkları iş türü bireyleri olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Maçın hangi takımlar arasında yapıldığı, maçın önem seviyesi ve taraftar gruplarının birbirini etkilemesi taraftarların fanatiklik, saldırganlık ve şiddet seviyelerini belirlemektedir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Abur, M. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Avcı, İ. (2024). Fanatizm, Ahlak ve Utanma Duyusunun Lisanslı ve Taklit Kulüp Ürünleri Satın Alma Niyeti Üzerine Etkisi: Kulüp Taraftarları Üzerine Bir Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (79). <https://doi.org/10.51290/dpusbe.1389902>
- Bahadır, Z. (2006). *Futbol seyircisinin Sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eylemine etkisi (Konyaspor Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Başaran, E. (2000). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Umut Yayıncılık
- Baştürk, S., Dönmez, G & Dicle, AN. (2013). *Geçerlik ve Güvenirlik*. S. Baştürk (Ed.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri (sf. 161-196). Vize Yayıncılık.
- Biçer, İ. F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumlarında benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bogerts, B. (2021). *Why is the Tendency to Violence a Human Trait?*. In: Where Does Violence Come From?. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81792-3_4
- Bozkurt, B. (2017). *Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Durmaz, E., & Buran, A. (2023). Futbol Fanatıklığının Saldırganlık Davranışı, Öfke Duygusu ve Dürtüsellik İle İlişkisi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 594-612. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7995654>

- Dünya Sağlık Örgütü. (1996). *Şiddet: Bir Halk Sağlığı Önceliği: DSÖ Şiddet ve Sağlık Üzerine Küresel İstişare*. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü.
- Düzce, C. (2019). *Sporla şiddet ve düzensizliğin önlenmesinde kurumlar arası koordinasyon sağlayan spor güvenlik kurullarının incelenmesi: Eskişehir ili örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları, İstanbul.
- Fındıklı, R. (2000). Polislik mesleğinin özellikleri ve mesleki kimlik olgusu. *Polis Bilimleri Dergisi*, 2(5-6), 1-16.
- Giray, C., & Gültekin Salman, G. (2008). Fenerbahçe taraftarlarının takımlarına yönelik psikolojik bağlılıkları ile saldırganlıkla ilgili tutumları arasındaki ilişki. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), s.147-157
- Göka, E., Bayat, B., & Türkçapar, M. H. (1995). *Aile içinde ve toplumsal alanda şiddet*. Başbakanlık Basımevi.
- Gültekin, H. (2008). *Türk futbolunda şiddetin önlenmesine yönelik emniyet uygulamalarının yasal çerçevesinde incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Kaplan, T. (2016). Futbolda Şiddetin Sorun Boyutları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.17155/Spd.16523>
- Karagözoğlu, C., & Ay, S. M. (1999). Futbol seyircisinde saldırganlık eğilimleri, (İstanbul örneği). *Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(3), 27-31.
- Kurtiç, N., & Yaman, M. (2006). Futbol Taraftarını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (12), 45-54.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9). <https://dergipark.org.tr/en/pub/dpusbe/issue/4751/65276>
- Madran, H. A. D. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6. <https://doi.org/10.5080/u6859>
- Özdemir, C., & Mercan, R. (2006). Spor ve Şiddet: Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Muğla, Bildiri Kitabı*, 936-938.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53575/713926>
- Özsoy, S. (2011). Spor Gazetelerinin Başlıklarında Militarist Ve Şiddet İçerikli Metaforlar. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(1). <https://dergipark.org.tr/en/pub/e-gifder/issue/7474/98418>
- Öztürk, İ. M., & Bacak, Ç. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Fanatizm Düzeylerinin İncelenmesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 24-34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11206067>
- Toksöz, B. (2022). *Yetişkin bireylerde saldırganlık düzeylerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkmen, M., Yıldız, K., & Zekiöğlu, A. (2013). Sosyolojik Açıdan Sporda Şiddet Ve Çirkin Tezahüratın Nedenlerinin Araştırılması: Manisapor Taraftarları Örneği. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 8(2), 15-34. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/118052>
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Mahalle Parklarında Bulunan Açık Alan Spor Sahalarının 3x3 Basketbol Standartlarına Uygunluğunun Araştırılması

Investigating The Suitability of Outdoor Sports Courts in Neighborhood Parks To 3x3 Basketball Standards

*Buket Özdemir Işık¹, Erol Önsel², Sabiha Kaya³

¹Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozdemirbuket@trabzon.edu.tr, 0000-0003-1617-8084

²Trabzon Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, erolonsel@hotmail.com, 0009-0007-2425-2551

³Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sabihakaya@trabzon.edu.tr, 0000-0002-0883-4486

ÖZET

Park ve spor alanlarının kullanıcı yoğunluğuna uygun şekilde ölçeklendirilmesi ve çeşitli spor etkinliklerine adapte edilmesi, mahallelerin yaşam kalitesini artırma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu tasarımların standartlardan farklı uygulanması ve saha ölçülerindeki değişiklikler, alanların kullanım kalitesi ve talepleri üzerinde belirleyici bir etki yarattığını ortaya çıkarmaktadır. Bu araştırma kapsamında, Trabzon ili merkez ilçesi Ortahisar'daki mahallelerde bulunan açık spor alanlarının 3X3 basketbol etkinliği için konuları, fiziki durumları, büyüklükleri ve malzeme kaliteleri ile standartlara uygunluğu analiz edilmiştir. Türkiye'deki kentler için 02.09.1999 tarih ve 23804 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 'İmar Planı Yapılması ve Değişikliklerine Ait Esaslara Dair Yönetmelik'e göre, kentsel alanlarda kişi başına düşen yeşil alan değeri en az 10 metrekare ve bu yeşil alanın komşuluk düzeyinde dağılımı 3 m²/kişi spor alanı olarak belirlenmiştir. Bu araştırma bu ilçede bulunan 85 mahalle içerisindeki 7 mahallede gerçekleştirilmiştir. Ortahisar ilçesindeki mevcut nüfus göz önüne alındığında, çalışma alanının planlama standartlarına uygun spor alanı ihtiyacı 7 mahalle için 316.674 m² olarak hesaplanmıştır. Gözlem ve ölçümler bu mahallelerde bulunan 9 farklı spor alanında yapılmış ve spor alanı olmasına rağmen ihtiyacı karşılayacak yeterli spor alanı miktarı olmadığı sonucuna varılmıştır. İncelenen spor sahalarının fiziksel koşulları, donatı düzeyi, alan büyüklükleri ve kullanım imkanları açısından eksiklikler tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, mevcut spor alanlarının verimliliğini artırmak için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spora Bağlılık, Egzersiz Bağımlılığı, Öğrenci.

ABSTRACT

Scaling parks and sports areas in accordance with user density and adapting them to various sports activities play an important role in the process of improving the quality of life of neighborhoods. However, it is revealed that the implementation of these designs different from the standards and changes in the dimensions of the field have a determining effect on the quality of use and demands of the areas. Within the scope of this research, the location, physical condition, size and material quality of the outdoor sports fields in the neighborhoods of Ortahisar, the central district of Trabzon province, and their compliance with the standards for 3X3 basketball were analyzed. According to the 'Regulation on the Principles of Making and Amending Zoning Plans' published in the Official Gazette dated 02.09.1999 and numbered 23804 for cities in Turkey, the value of green space per capita in urban areas should be at least 10 square meters and the distribution of this green space at the neighborhood level is determined as 3 m²/person sports area. This research was conducted in 7 neighborhoods among 85 neighborhoods in this district. Considering the current population in Ortahisar district, the need for sports fields in accordance with the planning standards of the study area was calculated as 316.674 m² in 7 neighborhoods, observations and measurements were made in 9 different sports fields in these neighborhoods and it was observed that although there is a sports field, there is not enough sports field to meet the need. Deficiencies were identified in terms of physical conditions, equipment level, area sizes and usage opportunities of the sports fields examined. As a result of the research, recommendations were presented to increase the efficiency of existing sports fields.

Keywords: Addiction to Sports, Exercise Addiction, Student.

Citation: Özdemir Işık, B., Önsel, E., & Kaya, S. (2024). Mahalle Parklarında Bulunan Açık Alan Spor Sahalarının 3x3 Basketbol Standartlarına Uygunluğunun Araştırılması, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 434-439.

Gönderme Tarihi/Received Date:
19.09.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
25.11.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1553212>

*Corresponding author:
ozdemirbuket@trabzon.edu.tr

GİRİŞ

Kentsel açık ve yeşil alanlar, nitelik ve niceliklerine göre kent ekosistemine önemli katkılar sağlamaktadır. Bu alanlar, kent sakinlerine sosyal, ekonomik, ekolojik, estetik, rekreasyonel ve psikolojik açılardan çok yönlü hizmetler sunmaktadır. Kentlerin bu işlevleri tam olarak yerine getirebilmesi için mevcut mevzuattaki bilimsel ve teknik eksikliklerin giderilmesi, kent içi ve dışı yeşil alanların bağlantılı, bütüncül ve sürdürülebilir bir ekolojik sistem içinde planlanması, tasarımı ve yönetimini gerektirmektedir (Gül vd, 2020). Bu alanlar toplumsal yaşamın kalitesini artırarak, bireylerin sosyal etkileşimlerini teşvik etmekte ve psikolojik iyilik hallerine olumlu katkılarda bulunmaktadır (Bekar & Sekban, 2018; Adıgüzel & Balta, 2021). Kentsel açık alanlar, mimari yapılar ve ulaşım alanları dışında kalan açıklıklar veya boş alanlar olarak, kent dokusunun önemli temel elemanlarından biridir (Öztan, 1968; Özbilen, 1991). Bu açıdan, rekreasyonel alanlar planlanırken, alanın hizmet ettiği yaş grubu, kapasitesi ve alan büyüklüğü ile doğru orantılı olarak artırılmalıdır. Türkiye'de kentsel planlamalarda mahalle parkları ve spor alanları planlanırken uyulması gereken kriterler Tablo 1. de verilmiştir. Mekânsal planlamalar yapılırken kent nüfusuna öncelikle dikkat edilmesi gerekmektedir.

Tablo 1. Türkiye'deki mahalle parkları ve spor alanları planlama standartları

Alan ve Tesis	Etkili Hizmet Alanı	Hizmet Ettiği Yaş Grubu	Kişi Başına Büyüklük (Dekar/1000 kişi)	İdeal Büyüklük (Dekar)
Mahalle parkları	500-1500m.	Tüm yaş grubu	8-12	20-40
Spor alanları	2 km	7 yaş ve üzeri	4	40-60

Türkiye'de yeşil alanlar 3194 sayılı imar Kanunu içerisinde belirtilmektedir. Ülkemizde 1985 yılında kişi başına düşen yeşil alan miktarı 7 m² iken 1999 yılında yönetmelik değişikliği yapılarak asgari kişi başına düşen yeşil alan miktarı 10 m² değerine yükseltilmiştir. Türkiye'de yeşil alan içeriğinde kent parkları 3,5m², mahalle semt parkı 2m², çocuk oyun alanı 1,5m² ve spor alanı 3m²'lik alanlara sahiptir. Spor alanı olarak kişi başına düşen

metrekare miktarı İsveç ve İngiltere’de 10 m², Fransa için 8 m², İtalya için 7.5 m²’dir (Aksoy, 2001; Çebi Demir, 2020).

Bu çalışmada, nüfus artışına bağlı yapılaşma sonucu kaybolan yeşil alanların mahalle düzeyinde kullanımını artırmak ve planlanan açık alan spor sahalarını sadece inşa etmek değil, aynı zamanda standartlara uygun, yüksek kullanım kalitesine sahip, gerçekçi bir şekilde tasarlamak ve planlamak için öneriler geliştirmek amaçlanmıştır. Araştırma mahalle parklarındaki basketbol sahaları üzerinden gözlem ve ölçümler yapılarak gerçekleştirilmiştir. Önceden sokak basketbolu adı altında sokak sporu olarak oynanan ve günümüzde 3x3 basketbol olarak tüm dünyada kentsel takım sporu olarak turnuvaları düzenlenen bu sporun ülkemizde de yaygınlaştırılması amacıyla, açık alanlarda planlanan sahaların 3x3 basketbol saha ölçülerine uygun olup olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, açık alanlardaki basketbol sahalarının 3x3 basketbol standartlarına uygun olup olmadığını belirlemektir. Ayrıca, bu sporun profesyonel anlamda turnuva ve müsabakalar düzenlenerek oynanacağı düşünüldüğünde, standart ölçülere sahip sahaların zemin malzemesi ve donatı kalitesi bir alt problem olarak değerlendirilmiştir.

3X3 Basketbolun Tarihçesi: 3x3 basketbol, son yıllarda dünya genelinde popüleritesini artıran bir spordur. Bu spor dalı, geleneksel 5x5 basketbol formatına göre daha hızlı ve dinamik bir oyun yapısına sahiptir. 3x3 oyunu, bir ucunda tek bir pota, diğer ucunda ise bir çizgi bulunan, uzunluğu 11m, genişliği 15m olan yarım bir sahada oynanır. 3x3 basketbol, genellikle açık hava sahalarında oynandığı için, oyuncuların çevresel faktörlere daha fazla maruz kalması söz konusudur; bu durum, özellikle hava koşullarının oyun üzerindeki etkisini artırmaktadır (Madarama, 2023). Ayrıca, 3x3 basketbol maçları, daha kısa bir şut süresi (12 saniye) ile karakterize edilmekte, bu da oyuncuların daha hızlı karar vermesini ve daha fazla top kaybı yaşamasını gerektirmektedir (Conte vd., 2019). Bu spor dalının eğlence ve sportif etkinlikler açısından sunduğu fırsatlar, özellikle gençler arasında sosyal etkileşimi teşvik etmektedir. 3x3 basketbol, sokak kültürü ile iç içe geçmiş bir yapıya sahip olup, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmakta ve toplumsal bağları güçlendirmektedir (Erçülj vd., 2019). 3x3 basketbol turnuvaları, sadece rekabetçi bir ortam sunmakla kalmayıp, aynı zamanda katılımcılara eğlenceli bir deneyim yaşatmaktadır. Bu bağlamda, 3x3 basketbolun, gençlerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunduğu birçok araştırmada vurgulanmaktadır (Montgomery, 2018; Mikołajec vd., 2022). 3x3 basketbol, dünya genelinde sokak sporları arasında önemli bir yer edinmiş ve birçok ülkede düzenlenen turnuvalarla popüleritesini artırmıştır. Bu spor dalı hem eğlence hem de sportif etkinlikler açısından gençlerin sosyal ve fiziksel gelişimlerine olumlu katkılar sağlamaktadır (Figueira vd., 2022; Li, 2024).

YÖNTEM

Çalışma alanı Trabzon Ortahisar İlçesine bağlı 7 ayrı mahallede (Soğuksu Mah., Karşıyaka Mah., 2 nolu Erdoğan Mah., 3 nolu Erdoğan Mah., Aydınlikevler Mah., Çukurçayır Mah., Üniversite Mah.) bulunan 9 ayrı açık spor sahasında (Spor Temalı Park, Çalıkluşu Parkı, Erdoğan İlkokulu Önü, Belde Parkı, Recep Yazıcıoğlu Parkı, Dede Korkut Parkı, Şeyh Şamil Parkı, Karadeniz Parkı, Sardunya Parkı) gerçekleştirilmiştir. Park alanları ile ilgili genel bilgiler Trabzon Ortahisar Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü’nden alınmıştır. Yerinde gözlem ve alan ölçümleri yapılarak her bir park alanının 3X3 basketbol için belirlenen standart alan ölçülerine göre uygunluklarına bakılmış, donatı ve malzeme kaliteleri değerlendirilmiştir.

Açık Alan Basketbol Sahalarında Kullanılan Zemin Kaplama Malzemeleri: Açık alan spor sahalarının zemin kaplama malzemeleri, sporcuların performansı ve güvenliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, en yaygın kullanılan zemin kaplama malzemeleri arasında akrilik saha zemini, tartan saha zemini ve poliüretan saha zemini yer almaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Açık alan spor sahalarında kullanılan zemin kaplama malzemeleri

Zemin malzemesi	Malzeme özellikleri
1 Akrilik saha zemini	Akrilik zeminler, özellikle açık hava spor alanlarında, dayanıklılık ve ekonomik avantajları nedeniyle yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu zemin türleri, UV ışınlarına ve yağmura karşı yüksek direnç göstererek, çeşitli spor aktiviteleri için uygun bir yüzey sunmaktadır. Akrilik zeminlerin uygulama alanları arasında tenis kortları, voleybol sahaları, badminton sahaları, atletizm pistleri, basketbol sahaları ve yürüyüş yolları bulunmaktadır (Dao vd., 2021).
2 Tartan saha zemini	Tartan zeminler, spor alanlarında yaygın olarak kullanılan, EPDM kauçuk granülleri ve poliüretan bağlayıcıların karışımından oluşan bir zemin kaplama türüdür. Bu zeminler, su geçirgenliği, esneklik ve sporcu sağlığına uygunluk gibi özellikleri ile dikkat çekmektedir (Straç vd., 2021).
3 Poliüretan saha zemini	Poliüretan zemin kaplamaları, içeriğindeki polimer plastik sayesinde yüksek darbe dayanıklılığı sunarak, ağır yükler altında çatlama veya kırılma riskini minimize etmektedir. Bu özellikleri, poliüretan zemin kaplamalarını endüstriyel alanlar ve spor sahalarının zemin kaplamalarında tercih edilen bir seçenek haline getirmektedir (Al vd., 2024).

Akrilik zeminler, dayanıklılığı ve düşük bakım maliyetleri ile öne çıkarken, tartan zeminler esnek yapısı sayesinde sporcuların yaralanma riskini azaltmaktadır (Gezici & Kesgin, 2023; Kurt Konakoğlu & Çelik, 2023). Poliüretan zeminler ise, yüksek performans gerektiren sporlar için tercih edilmektedir, çünkü bu zeminler, darbe emme özellikleri ile sporcuların konforunu artırmaktadır (Kahveci & Sandal, 2023). Zeminlerin düzgünlüğü, sporcuların güvenliği açısından en önemli faktörlerden biridir. Düzgünlüğünü kaybetmiş zeminler, sporcular için tehlikeli tuzaklar oluşturmakta ve yaralanma riskini artırmaktadır (Ak & Ögçe, 2018). Özellikle, Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir araştırma, profesyonel bir takımın yarışma sezonu boyunca oyuncularının maruz kaldığı 60 yaralanma olayının dört temel nedeninden birinin zemin olduğunu ortaya koymuştur (Ünal & Bağcı, 2017). Bu durum, zeminlerin düzenli bakımının ve kontrolünün önemini vurgulamaktadır. Açık alan spor sahalarının düzgünlüğünü

etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Faaliyetler, olumsuz hava koşulları ve yetersiz bakım, zeminlerin bozulmasına ve düzgünlüğünü yitirmesine yol açmaktadır (Kır vd., 2018). Bu nedenle, spor sahalarının tasarımında ve bakımında, zemin kaplama malzemelerinin özellikleri ve çevresel faktörler dikkate alınmalıdır. Spor sahalarının drenaj sistemleri de zeminlerin düzgünlüğünü korumak için kritik bir rol oynamaktadır; çünkü uygun drenaj, su birikintilerini önleyerek zeminlerin bozulmasını engeller (Bozdağ & Dalkıran, 2024). Açık alan spor sahalarının zemin kaplama malzemeleri, sporcuların güvenliği ve performansı açısından büyük bir öneme sahiptir. Zeminlerin düzgünlüğü, spor yaralanmalarını önlemek için kritik bir faktör olarak öne çıkmakta ve bu nedenle zemin kaplama malzemelerinin seçimi ve bakımı dikkatle yapılmalıdır (Yıldırım vd., 2014; Atilla, 2021).

Araştırma Yayın 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 ve TARTIŞMA

Trabzon Ortahisar Belediyesi'nden temin edilen güncel veriler doğrultusunda, çalışma alanında bulunan mahalle içi spor alanlarının standartlara uygunluğu incelenmiştir. Bu bağlamda, söz konusu alanlarda ölçümler gerçekleştirilerek standartlara uyumları incelenmiştir. (Tablo 3).

Tablo 3. Trabzon Ortahisar Merkez İlçesine ait 9 mahallede incelenen spor alanlarının standartlara göre olması gereken alan miktarları

Trabzon il merkez ilçe Ortahisar'a bağlı kalıcı konutlara ait mahalleler	Nüfus (2023 yılı) Kişi sayısı	Standartlara uygun Yeşil Alan / Spor Alanı Miktarı	Standartlara Uygun Olması Gereken Spor Alanı Miktarı
Soğuksu Mahallesi	12.459	10 m ² /3 m ²	37.377 m ²
Karşıyaka Mahallesi	8.261	10 m ² /3 m ²	24.783 m ²
2 nolu Erdoğdu Mahallesi	11.956	10 m ² /3 m ²	35.868 m ²
3 nolu Erdoğdu Mahallesi	13.053	10 m ² /3 m ²	39.159 m ²
Aydınlıkevler Mahallesi	12.465	10 m ² /3 m ²	37.395 m ²
Çukurçayır Mahallesi	32.009	10 m ² /3 m ²	96.027 m ²
Üniversite Mahallesi	15.355	10 m ² /3 m ²	46.065 m ²
Toplam:105.558			Toplam:316.674 m ²

Basketbol sahası ölçüm ve standartları, genel saha ölçülerine kıyasla belirgin bir farklılık göstermemektedir. Bu çalışmada, spor sahaları içinde yer alan basketbol sahalarının standart ölçülere uygunluğu, malzeme seçimi ve kalitesi açısından değerlendirilmiştir. (Tablo 4).

Tablo 4. Ortahisar İlçesine Bağlı Mahallelerdeki Mevcut Basketbol Sahaları

Park No	Mahalleler	Saha Ölçüleri Çift pota: 28cm X 15cm Tek pota: 14cm X 7.5cm	Pota Ölçüleri 3.05 cm (yerden yükseklik)	Zemin Malzemesi Malzeme Kalitesi	Uygun (+) Uygun Değil (-)			
					(1)	(2)	(3)	(4)
PN1	Üniversite Mah. Spor Temalı Park	14,80/28,05	✓	Tartan Zemin	😊	😊	😊	😊
PN2	Karşıyaka Mah. Çalığışu Parkı	10,75/18,53	✓	Beton Akrilik	😞	😊	😊	😞
PN3	3 Nolu Erdoğdu Mah. Erdoğdu İlkokulu Önü	7,60/9,20	✗	Beton Akrilik	😞	😞	😊	😞
PN4	2 Nolu Erdoğdu Mah. Belde Parkı	14,60/25,20	✗	Beton Akrilik	😊	😞	😊	😞
PN5	Aydınlıkevler Mah. Recep Yazıcıoğlu Parkı	14,87/25,80	✗	Beton Akrilik	😊	😞	😊	😞
PN6	Soğuksu Mah. Dede Korkut Parkı	14,64/21,17	✓	Beton Akrilik	😞	😊	😊	😞
PN7	3 nolu Erdoğdu Mah. Şeyh Şamil Parkı	9,60/18,60	✓	Beton	😞	😊	😞	😞
PN8	Çukurçayır Mah. Karadeniz Parkı	8,30/9,50	✗	Beton Akrilik	😞	😞	😞	😞
PN9	Üniversite Mah. Sardunya Parkı	14,00/15,00	✓	Tartan Zemin	😞	😞	😊	😞

Tablo 5. Gözlem yapılan 9 saha sonuçları

Parkın Adı	Park Görseli	Gözlem ve ölçüm sonuç ve önerileri
Üniversite Mah. Spor Temalı Park Yapım yılı:2017		Üniversite Mahallesi Spor Temalı Park içerisindeki basketbol sahası, 15,00 metre uzunluğunda 14,00 metre genişliğinde olup, zemini tartan olduğundan standart anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygundur. Pota ve çember resmi standartlara sahiptir. Ancak zemin kalitesi kötü ve deforme olduğundan değiştirilmelidir.
Karşıyaka Mah. Çalığışu Parkı Yapım yılı:2008		Karşıyaka Mahallesi Çalığışu Parkı içerisindeki basketbol sahası, 18 metre uzunluğunda 11 metre genişliğinde olup, zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember ise resmi standartlara sahiptir. Saha ölçüleri standart saha ölçülerine sahip değildir. Tek pota olarak standart ölçüye dönüştürülebilir.
3 Nolu Erdoğdu Mah. Erdoğdu İlkokulu Önü Yapım yılı:2023		3 nolu Erdoğdu Mahallesi Erdoğdu İlkokulu parkı içerisindeki basketbol sahası, 9,20 metre uzunluğunda 7,60 metre genişliğinde ve zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember de resmi standartlara sahip değildir. Saha ölçüleri çift ya da tek saha ölçülerinin hiçbirine dönüştürülemez. Bu saha 3X3 basketbol için kesinlikle uygun değildir.
2 Nolu Erdoğdu Mah. Belde Parkı Yapım yılı:2006		2 nolu Erdoğdu Mahallesi Belde Parkı içerisindeki basketbol sahası, 25,80 metre uzunluğunda 14,60 metre genişliğinde olup, zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember de resmi standartlara sahip değildir. Saha standart saha ölçülerine sahiptir. Alan içerisinde malzeme ve donatı açısından tadilatlar yapıldığında 3X3 basketbol için uygun olabilecektir.
Aydınlıkevler Mah. Recep Yazıcıoğlu Parkı Yapım yılı:2004		Aydınlıkevler Mahallesi Recep Yazıcıoğlu Parkı içerisindeki basketbol sahası, 25,80 metre uzunluğunda 14,87 metre genişliğinde olup, zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember de resmi standartlara sahip değildir. Saha, standart saha ölçülerine sahiptir. Alan içerisinde malzeme ve donatı açısından tadilatlar yapıldığında 3X3 basketbol için uygun olabilecektir.
Soğuksu Mah. Dede Korkut Parkı Yapım yılı:2001		Soğuksu Mahallesi Dede Korkut Parkı içerisindeki basketbol sahası, 21,17 metre uzunluğunda 14,87 metre genişliğinde olup, zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember ise resmi standartlara sahiptir. Saha ölçüleri standart saha ölçülerine sahip değildir. Zemin uygun hale getirilip saha tek pota standart ölçülere dönüştürülebilir.
3 nolu Erdoğdu Mah. Şeyh Şamil Parkı Yapım yılı:1997		3 nolu Erdoğdu Mahallesi Şeyh Şamil Parkı içerisindeki basketbol sahası, 18,60 metre uzunluğunda 9,60 metre genişliğinde olup, zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember ise resmi standartlara sahiptir. Zemin düzgün hale getirilse bile, saha ölçüleri tek ve çift pota içinde uygun değildir.
Çukurçayır Mah. Karadeniz Parkı Yapım yılı:2022		Çukurçayır Mahallesi Karadeniz Parkı içerisindeki basketbol sahası, 9,50 metre uzunluğunda 8,30 metre genişliğinde olup, zemini beton olduğundan resmi anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygun değildir. Pota ve çember de resmi standartlara sahip değildir. Bu saha hiçbir açıdan uygun değildir. 3X3 basketbol için kesinlikle düşünülmemelidir.
Üniversite Mah. Sardunya Parkı Yapım yılı:2014		Üniversite Mahallesi Sardunya Parkı içerisindeki basketbol sahası, 15,00 metre uzunluğunda 14,00 metre genişliğinde olup, zemini tartan olduğundan standart anlamda 3x3 basketbol maçlarına uygundur. Pota ve çember de standart ölçülere sahiptir. Saha ölçüleri tek pota standardına uygundur. Zemin iyileştirilirse tek pota 3X3 basketbol oynanabilir.

Kentsel açık ve yeşil alanların etkin bir şekilde planlanması, tasarlanması ve yönetilmesi, bu alanların sunduğu hizmetlerin sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır (Özgeriş, 2023; Gedikli, 2022). Türkiye standartlarına göre kişi başına 10 m² yeşil alan ve 3 m² spor alanı öngörülmesine rağmen, yapılan çalışmada incelenen mahallelerin hiçbirinin bu standartlara uygun olmadığı tespit edilmiştir. Trabzon özelinde değerlendirildiğinde, arazinin eğimli ve dar alanlardan oluşması bu sonucun başlıca nedenlerinden biridir. İncelenen sahalarda öncelikli olarak saha ölçüleri değerlendirilmiş ve 3x3 basketbol oynamaya elverişli üç saha (PN1, PN4, PN5) olduğu sonucuna varılmıştır. Saha ölçülerinin standartlara uygun olması, saha zeminlerinin ve malzemelerinin tadilatıyla bu üç sahanın turnuva ve müsabakalara uygun hale getirilebileceğini göstermektedir (Tablo 5).

Kentsel alanların hızlı bir şekilde artması ve yeşil alanların yetersizliği, spor sahalarının planlama süreçlerinde göz önünde bulundurulması gereken önemli unsurlardır (Olgun & Yılmaz, 2019; Gümüş vd., 2024). 2021 yılında hazırlanan Spor Ana Planı Raporu'na göre, İstanbul genelinde toplam 1051 basketbol sahası bulunan rekreatif alan mevcuttur. Bu alanlar en çok Ümraniye (60), Sultangazi (58) ve Kartal (57) ilçelerinde yer alırken, en az sayıda basketbol sahasına sahip ilçeler ise Esenler ve Şişli (8), Fatih (7) ve Zeytinburnu (2) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, Adalar ilçesinde spor yapılabilecek rekreatif alanlar içerisinde hiç basketbol sahası bulunmamaktadır (İstanbul Büyükşehir Belediyesi, 2021). Trabzon için gerçekleştirilen bu çalışmada, arazinin ve mülkiyet sınırlarının etkisiyle saha ölçülerinin standartlardan sapma gösterdiği görülmüştür. İmar ve alan sıkıntıları, Trabzon özelinde planlanan birçok spor sahasının hatalı ölçülerle tasarlandığını göstermektedir. Benzer sorunlar, Türkiye'deki birçok ilde de mevcuttur.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan gözlem ve değerlendirmeler sonucunda, 7 mahallede bulunan 9 spor sahası arasında 3x3 basketbol standartlarına uygun hiçbir saha tespit edilmemiştir. Spor sahası ölçüleri, donatı elemanları ve zemin döşemeleri, kaliteli bir spor deneyimi sağlamak için kritik öneme sahiptir. Bu unsurlardan birinin veya birkaçının eksikliği, yalnızca oynanan sporun kalitesini düşürmekle kalmayıp, sporcu sağlığı açısından da risk oluşturabilmektedir. Mekânsal planlamaların sonradan düzeltilmesi zor ve zahmetli olduğundan, saha ölçülerine uygun yer seçimleri önceden belirlenmeli ve uygun alanlarda projelendirilmelidir. Aksi takdirde, oluşturulan sahalardan yalnızca mahalle aralarındaki günlük oyunlar için kamusal alanlar olarak kalacaktır.

Standart ölçülere uygun olmayan sahalarda, zemin ve donatı malzemeleri uygun olsa bile, bu sahalardan müsabakalara uygun hale getirilemeyecektir. Bu nedenle, öncelikle planlanacak alanların belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Zemin kaplama elemanları, pota malzemeleri, sahanın gece aydınlatması, drenaj sistemi ve saha çevresi tel örgüleri gibi unsurların tadilatı daha kolay bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir. Standart ölçülere sahip sahalardan tadilat projeleri hazırlanarak, bu sahalardan 3x3 basketbol müsabakaları için uygun hale dönüştürülmesi mümkün olacaktır.

Bu çalışma mahalle parklarındaki saha ölçülerinin büyük bir kısmının standartlara uygun olmadığını ortaya koymuştur. Bu spor alanlarının gelecekte turnuva şeklinde düzenlenebilmesi için, gelecek planlamalarda özellikle standart saha ölçülerine dikkat edilmesi ve uygun alan bulunamaması durumunda alternatif alanların değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, yerel yönetimlerin denetim aşamasında bu kurallara özen göstermeleri gerektiği bir kez daha vurgulanmaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Adıgüzel, F. S. & Balta, M. Ö. (2021). COVID-19 sürecinde kentsel açık ve yeşil alan erişilebilirliği: Uşak kenti örneği. *Türk Coğrafya Dergisi*, 79 (Özel Sayı), 17-24. <https://doi.org/10.17211/tcd.993130>
- Al, G., Aydemir, D., & Bakır, K. (2024). Poliüretan köpük esaslı kavak kompozit panellerin fiziksel ve mekanik özellikleri. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 26(2), 98-106. <https://doi.org/10.24011/barofd.1357963>
- Atilla, A. (2021). 3x3 basketbol ile 5'e 5 basketbolun oyun içi istatistiklerinin analizi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 391-401. <https://doi.org/10.38021/asbid.1029525>
- Bozdağ, İ. & Dalkıran, O. (2024). Beden eğitimi öğretiminde model temelli yaklaşım ve uyarlanmış etkinlikler yoluyla öğrencilerin değer kazanımlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 136-169. <https://doi.org/10.38021/asbid.1433398>
- Conte, D., Straigis, E., Clemente, F. M., Gómez, M., & Tessitore, A. (2019). Performance profile and game-related statistics of fiba 3x3 basketball world cup 2017. *Biology of Sport*, 36(2), 149-154. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.83007>
- Çebi, T. & Demir, Z. (2020). Düzce İli Kalcı Konutlar Bölgesindeki Spor Alanlarının Yeterliliğinin İrdelenmesi. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 8(1), 485-498. <https://doi.org/10.29130/dubited.583760>
- Dao, H. P., Nguyen, D. T., Nguyen, C. T., Nguyen, H. A., Mac, P. V., Tran, T. H., ... & Hoang, T. (2021). A novel waterborne acrylic coating incorporation tio2 nanoparticles modified with silane coupling agent and ag/zn zeolite: mechanical properties, thermal stability, artificial weathering durability and antibacterial activity. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-942609/v1>

- Erçulj, F., Vidic, M., & Leskošek, B. (2019). Shooting efficiency and structure of shooting in 3 × 3 basketball compared to 5v5 basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1), 91-98. <https://doi.org/10.1177/1747954119887722>
- Figueira, B., Mateus, N., Esteves, P., Dadelienė, R., & Paulauskas, R. (2022). Physiological responses and technical-tactical performance of youth basketball players: a brief comparison between 3x3 and 5x5 basketball. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(2), 332-340. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.332>
- Gedikli, B. (2022). Sokak ağaçları: mekân üretimine ve kentsel ekosistem hizmetlerine katkıları. *İdealkent*, 13(37), 1841-1872. <https://doi.org/10.31198/idealkent.1119777>
- Gül, A., Dinç, G., Akin, T., & Koçak, A. İ. (2020). Kentsel açık ve yeşil alanların mevcut yasal durumu ve uygulamadaki sorunlar. *İdealkent*, 11(Kentleşme ve Ekonomi Özel Sayısı), 1281-1312. <https://dergipark.org.tr/pub/idealkent/issue/56755/650461>
- Gümüş, M. G., Çiftçi, H. Ç., & Gümüş, K. (2024). Buffer ve network analiz teknikleri kullanılarak kentsel aktif yeşil alanlar için mekânsal yeterlilik ve erişilebilirlik analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Fen ve Mühendislik*, 26(77), 281-290. <https://doi.org/10.21205/deufmd.2024267712>
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi (2021). *İstanbul Kenti Spor Ana Planı Raporu*, İstanbul. <https://genlikspor.ibb.istanbul/spor-master-plani/>
- Kahveci, B. & Sandal Erzurumlu, G. (2023). Üniversite kampüslerinde peyzaj tasarımı; Niğde Ömer Halisdemir üniversitesi örneği. *Peyzaj*, 5(2), 113-123. <https://doi.org/10.53784/peyzaj.1402309>
- Kesgin, E. & Gezici, K. (2023). Spor sahaları drenajına genel bakış: deneysel çalışma sistematığının oluşturulması. *Gazi Üniversitesi Mühendislik Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 38(4), 2495-2504. <https://doi.org/10.17341/gazimmfd.1120796>
- Kır, B., Salman, A., Avcioğlu, R., & Özkan, Ş. S. (2018). Bazı yeni çim seçeneklerinin akdeniz iklim koşullarında kalite özellikleri üzerine bir araştırma. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55(4), 21-30. <https://doi.org/10.20289/zfdergi.393813>
- Kurt Konakoğlu, S. S. & Çelik, K. T. (2023). Amasya üniversitesi yeşillik yerleşkesinde yer alan donatı elemanları üzerine bir çalışma. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 33-46. <https://doi.org/10.51552/peyad.1332681>
- Li, X. & Phucharoen, T. (2024). Research on the winning factors of 3x3 basketball techniques. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 4(2), 1-12. <https://doi.org/10.60027/ijsasr.2024.3730>
- Madarame, H. (2023). Age and sex differences in shot distribution and accuracy in international 3x3 basketball tournaments. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 11-16. <https://doi.org/10.26773/mjssm.230302>
- Mikołajec, K., Gabryś, T., Gryko, K., Prończuk, M., Krzysztofik, M., Trybek, G., & Maszczyk, A. (2023). Relationship Among the Change of Direction Ability, Sprinting, Jumping Performance, Aerobic Power and Anaerobic Speed Reserve: A Cross-Sectional Study in Elite 3x3 Basketball Players. *Journal of human kinetics*, 85, 105-113. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0114>
- Montgomery, P. G. (2018). 3x3 basketball competition: physical and physiological characteristics of elite players. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 5(3). <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.05.555664>
- Olgun, R. & Yılmaz, T. (2019). Evaluation of presence of urban green space in the case of niğde city. *Mediterranean Agricultural Sciences*, 32(1), 11-20. <https://doi.org/10.29136/mediterranean.486732>
- Özbilen, A. (1991). *Kent içi açık alanlar ve dağılımı, tarihi eserler ve gelişen yeni yapılaşma*. K.T.Ü. Orman Fakültesi, Genel Yayın No:155, F.Y.N: 17, Trabzon.
- Özgeriş, M. (2023). Quantitative and qualitative analysis of active green spaces: erzurum adnan menderes neighbourhood sample. *JENAS Journal of Environmental and Natural Studies*, 5(1), 68-84. <https://doi.org/10.53472/jenas.1250924>
- Öztan, Y. (1968). *Ankara şehri ve çevresi yeşil saha sisteminin Peyzaj Mimarisi prensipleri yönünden etüd ve tayini*, Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.
- Straç, C., Małek, M., Jackowski, M., & Sudol, E. D. (2021). Safety comes first: novel styrene butadiene rubber (sbr) and ethylene propylene diene monomer (epdm) surfaces as a response to sport injuries. *Materials*, 14(13), 3737. <https://doi.org/10.3390/ma14133737>
- Ünal, H. & Bağcı, E. (2017). Sports organizations in the light of environmental sustainability and ecologic footprint çevresel sürdürülebilirlik ve ekolojik ayak izi ışığında spor organizasyonları. *Journal of Human Sciences*, 14(3). 3006-3021. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4597>
- Yıldırım, F. F., Sevgisunar, H. G., Yavaş, A., Avcı, O., & Çelik, A. (2014). Ecologic solutions for uv protection, *Tekstil ve Mühendis*, 21(96), 37-51. <https://doi.org/10.7216/130075992014219605>



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

The Effect of Sports on The Expected Confidence and Yakut Moral Intelligence Levels of University Students

Üniversite Öğrencilerinden Beklenen Güven ve Yakut Ahlaki Zekâ Düzeyleri Üzerinde Sporun Etkisi

*Bülent Tatlısu¹, *Burak Tozoğlu², İzzet Uçan³, Şeyda Polat⁴

¹Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, btatlisu@bayburt.edu.tr, 0000-0003-4208-4583

²Erzurum Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü, burak_tozoglu@hotmail.com, 0000-0002-5955-1777

³Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ucanizzet@gmail.com, 0000-0002-9668-1829

⁴Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sgungormus@atauni.edu.tr, 0000-0002-8818-2480

ABSTRACT

This study examined how sports and various variables affect the expected levels of confidence and moral intelligence of university students. The research was conducted using a general survey model. The research group consists of 374 university students in total, 239 female and 135 male. Data collection instruments included a personal information form developed by researchers, along with the expected trust scale and ethical intelligence scale. Data were analyzed using SPSS 26.0 software. Depending on the number of categories of the independent variable, independent sample t-test was applied in paired groups, and One-way analysis of variance (ANOVA) and Posthoc Lsd test were applied in multiple groups. The relationship between the two scales was examined using Pearson correlation analysis. The analysis results were interpreted at a significance level of $p < 0.05$. In the study, it was observed that university students' expected confidence and yakut moral intelligence attitudes were influenced by variables such as age, faculty of study, participation in sports, weekly duration of sports activity, type of sport, and age at which sports were started. Additionally, significant positive correlations were found between participants' levels of expected trust and ethical intelligence. In conclusion, it was determined that sports significantly contribute to both expected trust and ethical intelligence attitudes.

Keywords: Ethics, Trust, Sports, University Student, Intelligence

ÖZET

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinden beklenen güven ve yakut ahlaki zekâ düzeylerine spor ve çeşitli değişkenlerin nasıl etkilendiği incelenmiştir. Araştırma genel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu 239 kadın 135 erkek toplamda 374 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, beklenen güven ölçeği ve yakut ahlaki zekâ ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda bağımsız örneklem t-Testi, çoklu gruplarda ise Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Posthoc Lsd testi uygulanmıştır. İki ölçek arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin beklenen güven ve yakut ahlaki zekâ tutumlarının yaş, fakülte, spor yapma durumu, haftalık spor yapma süresi, spor türü ve spor yaşı gibi değişkenlerden etkilendiği görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların beklenen güven ve yakut ahlaki zekâ düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak, sporun hem beklenen güven hem de yakut ahlaki zekâ tutumlarına etken bir değişken olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ahlak, Güven, Spor, Üniversite Öğrencisi, Zekâ

Citation: Tatlısu, B., Tozoğlu, B., Uçan, İ. & Polat, Ş. (2024). The Effect of Sports on The Expected Confidence and Yakut Moral Intelligence Levels of University Students, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 440-450.

Gönderme Tarihi/Received Date:
18.09.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
03.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1552266>

*Corresponding author:
btatlisu@bayburt.edu.tr

INTRODUCTION

The concept of trust is difficult to define because it involves many issues at the micro and macro levels, encompassing interpersonal relationships and cultures. (Taylor, 1989; Fukuyama, 1998). Baier (1986) defines trust as accepting other people as they are without expecting harm. Mishra (1996) defines it as respect for the personality qualities of trusted people. Confidence is expected to be shaped by gender differences; success affects self-confidence more in men, and social relationships more in women (NIH, 1993; Stein and ark. 1992; Josephs and ark. 1992; Heatherston and ark. 2003).

Morality is a system of norms that guides the behavior of individuals and has been important since the existence of human beings (Şengün, 2015). Among researchers, morality is defined as a set of rules that people should follow to be good and right (Yavuz, 1994) or as criteria for evaluating human behavior (Ana Britannica, 1986). Miskawayh (1983) divides morality into natural morality, which is derived from temperament, and habits acquired through education. Borba (2001) defines moral intelligence as the capacity to have ethical values and to act correctly in line with these values. Kanoğlu (2019) and Bradshaw (2009) define moral intelligence as the capacity to engage in harmless behavior and to do the right thing at the right time for the right reason, respectively.

What is expected from individuals who do sports focuses on confidence, work discipline, determination, teamwork, fair play and general health (Şahan, 2008). These features help athletes live physically and mentally healthy lives and exhibit ethical behavior. (Şahin, 1998; Uzuner ve Karagün, 2014). Moral intelligence is the ability to exhibit ideas, attitudes and actions that do not harm oneself or others (Kanoğlu, 2019).

Athletes are expected to possess core values such as honesty, fair play, respect and responsibility. These values enable athletes to develop both physically and morally and set a positive example for society. Athletes' high level of moral intelligence contributes to them becoming more successful and respected individuals in their personal and social lives. This study aims to reveal the effects of doing sports and the confidence and moral intelligence expected from athletes.

METHODS

In the research, the survey method was applied in order to collect information in a scientific and systematic way.

Model/Design of the Research: The research was carried out using the screening model. Scanning models are research approaches that are conducted on a few samples selected from a universe covering large groups and aim to examine the past or current situation as it is. These approaches attempt to define the event, object or individual that is the subject of the research, within its own conditions and as it is (Karasar, 2000).

Working Group: The research group consists of 374 university students, 239 female and 135 male, who continue their education at Atatürk University.

Data Collection Tools: In this study, the data collection tool developed by the researcher was; Along with the form containing demographic questions such as gender, department of education, sports practice status, weekly sports practice duration, type of sports practiced and how many years of sports practiced; The Expected Confidence Scale and the Yakut-Moral Intelligence Scale were used.

Expected Confidence Scale (ECS): The Anticipated Trust Scale, developed by Cunha (1985), consists of a total of 15 statements and aims to measure the level of cognitive-based trust that individuals have in the other party. The scale consists of two dimensions. The first dimension is the Expected Malicious Intention dimension, which has 10 statements; The second dimension is the Expected Goodwill dimension, which has 5 statements. The Turkish adaptation of the scale was made by Uymaz (2021) in order to evaluate the Expected Trust, which consists of the Expected Malevolence and Expected Goodwill dimensions in Turkish society.

Yakut-Moral Intelligence Scale (YMIS): The Yakut Moral Intelligence scale, developed by Yakut and Yakut (2021), consists of 20 questions. The factor analysis revealed that the scale consists of 4 factors (Empathy, Conscience, Self-Control, Courtesy). Arithmetic means were used in calculating scale scores. A score close to 5 indicates that the person's moral intelligence level is high; a score close to 1 indicates that this attitude level is low; a score close to 3 indicates that it is at a medium level. As a result of the reliability analysis, it was determined that Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was 0.845 and the scale had a high level of reliability.

Analysis of Data: In this study, participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence status were analyzed using SPSS 26.0 package program. Depending on the number of categories of the independent variable, Independent Samples t-test for paired groups, one-way analysis of variance (ANOVA) for multiple groups and LSD test as posthoc tests were applied. Additionally, Pearson correlation analysis was performed to examine the relationship between some variables. The results obtained were evaluated at a significance level of 0.05.

Ethical Aspect of Research: This research was implemented with the decision of Bayburt University ethics committee dated 12.07.2024 and numbered E-15604681-050.04-215086.

RESULTS

Table 1. Descriptive Statistics, Normality and Reliability Analysis Results of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Scale

Alt Boyut	N	X	Sd	Skewness	Kurtosis	Cronbach's alpha
Expected Malicious Intention	374	33,23	6,57	-,353	,248	,817
Expected Goodwill	374	15,52	3,41	-,189	,152	,786
Expected Confidence Total	374	48,76	8,19	-,401	1,115	,805
Empathy	374	19,01	2,85	-,622	1,050	,744
Conscience	374	19,69	3,22	-1,043	1,790	,836
Self-Control	374	17,62	3,49	-,664	1,246	,822
Kindness	374	19,64	3,24	-,951	1,413	,829
Moral Intelligence Total	374	75,97	10,16	-,977	1,890	,905

When the results of the descriptive statistics and normality analyses in Table 1 were examined, it was determined that the kurtosis and skewness values of the data were within the limits (± 1 ; ± 2) specified by Tabachnik and Fidell (2007) and George and Mallery (2010). These findings show that the data are suitable for normal distribution. In addition, it was observed that the reliability values of the scale were at high levels both in dimensions and in the total scale.

In Table 2, when the gender variable of the students is examined, it is seen that 135 (36.1%) students are male and 239 (63.9%) students are female; According to the faculty variable, 74 people (19.8%) were students of the faculty of sports sciences and 300 (80.2%) were students of other faculties; According to the variable of sports activity, 156 people (41.7%) did sports and 218 people (58.3%) did not do sports; According to the weekly exercise duration variable, 74 people did it for 1-3 hours (19.8), 32 people did it for 4-7 hours (8.6) and 50 people did it for 8 hours or more (13.3); When the sports type variable is examined, the highest participation rate was from students doing individual sports with 101 people (27.0%), while 55 people (14.7%) were students doing

team sports; When the variable of sports year is examined, it is seen that the highest participation rate is from participants who have been doing sports for 1-3 years with 75 people (20.1%), while the lowest participation rate is from participants who have been doing sports for 7-9 years with 19 people (5.1%).

Table 2. Information on Demographic Variables of Participants

		(N)	(%)
Gender	Female	239	63,9
	Male	135	36,1
Faculty Where You Study	Faculty of Sports Sciences	74	19,8
	Other Faculties	300	80,2
Sports Situation	Yes, I do sports	156	41,7
	No I don't do sports	218	58,3
Weekly Exercise Time	1-3 Hours	74	19,8
	4-7 Hours	32	8,6
	8 Hours and above	50	13,3
Type of Sport You Do	Individual	101	27,0
	Team	55	14,7
How Many Years Have You Been Doing Sports	1-3 Years	75	20,1
	4-6 Years	38	10,2
	7-9 Years	19	5,1
	10 Years and above	24	6,3

This section includes statistical results regarding the findings of the research.

Table 3. Comparison of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Levels Sub-Dimension and Total Scores According to Gender Variable

Scale	Sub-dimensions		N	X	Ss	t	p
Expected Confidence	Expected Malicious Intention	Female	239	33,19	6,54	-,151	,880
		Male	135	33,30	6,66		
	Expected Goodwill	Female	239	15,04	3,19	-3,717	,000*
		Male	135	16,38	3,63		
	Expected Confidence Total	Female	239	48,23	8,08	-1,648	,100
		Male	135	49,68	8,34		
Yakut-Moral Intelligence	Empathy	Female	239	19,17	2,79	1,425	,155
		Male	135	18,73	2,96		
	Conscience	Female	239	19,88	3,17	1,501	,134
		Male	135	19,36	3,29		
	Self-Control	Female	239	17,14	3,55	-3,580	,000*
		Male	135	18,46	3,22		
	Kindness	Female	239	19,51	3,18	-1,008	,314
		Male	135	19,86	3,34		
	Moral Intelligence Total	Female	239	75,71	10,04	-,656	,512
		Male	135	76,42	10,39		

($p < 0.05$)*

Table 4. Comparison of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Levels Sub-Dimension and Total Scores According to the Department They Study

Scale	Sub-dimensions		N	X	Ss	t	p
Expected Confidence	Expected Malicious Intention	Faculty of Sports Sciences	74	35,05	6,59	2,677	,008*
		Other Faculties	300	32,78	6,50		
	Expected Goodwill	Faculty of Sports Sciences	74	16,91	3,31	3,995	,000*
		Other Faculties	300	15,18	3,35		
	Expected Confidence Total	Faculty of Sports Sciences	74	51,97	8,44	3,832	,000*
		Other Faculties	300	47,97	7,94		
Yakut-Moral Intelligence	Empathy	Faculty of Sports Sciences	74	18,27	3,41	-2,513	,012*
		Other Faculties	300	19,19	2,68		
	Conscience	Faculty of Sports Sciences	74	19,00	3,56	-2,081	,038*
		Other Faculties	300	19,86	3,11		
	Self-control	Faculty of Sports Sciences	74	17,95	3,65	,933	,351
		Other Faculties	300	17,53	3,45		
	Kindness	Faculty of Sports Sciences	74	18,82	3,99	-2,436	,015*
		Other Faculties	300	19,84	3,00		
	Moral Intelligence Total	Faculty of Sports Sciences	74	74,05	12,06	-1,817	,070
		Other Faculties	300	76,44	9,60		

($p < 0.05$)*

In Table 3, it is seen that there are significant differences according to $p < 0.05$ in the expected goodwill sub-dimension of the expected trust scale and the self-control sub-dimension of the ruby-moral intelligence scale according to the gender of the students and when the values are examined, it is seen that the average scores of men are higher than the scores of women. It was determined that there is no statistically significant difference in the other sub-dimensions of the scales.

In Table 4, it is seen that there are significant differences according to $p < 0.05$ in the expected trust scale according to the departments in which the students study, in the expected goodwill and expected malicious intent sub-dimensions and in the total of expected trust, and when the values are examined, it is seen that the average scores of the students studying at the faculty of sports sciences are higher than those of the students studying at other faculties; in the ruby-moral intelligence scale, there are significant differences in the empathy, conscience and kindness sub-dimensions, and the students of other faculties have a higher average than the students of the faculty of sports sciences. It is seen that there is no statistically significant difference in the self-control and total of the scale.

Table 5. Comparison of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Levels Sub-Dimension and Total Scores According to the Sports Doing Status Variable

Scale	Sub-dimensions	N	X	Ss	t	p	
Expected Confidence	Expected Malicious Intention	Yes, I do sports	156	33,97	6,67	1,844	,066
		No I don't do sports	218	32,70	6,47		
	Expected Goodwill	Yes, I do sports	156	16,40	3,35	4,301	,000*
		No I don't do sports	218	14,89	3,32		
Expected Confidence Total	Yes, I do sports	156	50,37	8,57	3,268	,001*	
	No I don't do sports	218	47,60	7,72			
Yakut-Moral Intelligence	Empathy	Yes, I do sports	156	18,95	2,97	-,333	,740
		No I don't do sports	218	19,05	2,78		
	Conscience	Yes, I do sports	156	19,39	3,09	-1,514	,131
		No I don't do sports	218	19,90	3,30		
	Self-control	Yes, I do sports	156	18,14	3,21	2,457	,014*
		No I don't do sports	218	17,24	3,63		
	Kindness	Yes, I do sports	156	19,41	3,44	-1,135	,257
		No I don't do sports	218	19,80	3,09		
Moral Intelligence Total	Yes, I do sports	156	75,91	10,41	-,097	,923	
	No I don't do sports	218	76,01	10,00			

($p < 0.05$)*

In Table 5, it is seen that there are significant differences according to $p < 0.05$ in the total of expected goodwill and expected trust in the expected trust scale according to the students' sports activities, and when the values are examined, it is seen that the average scores in favor of those who do sports are high, and there is no significant difference in the sub-dimension of expected malevolence; in the Yakut-Moral Intelligence scale, the average scores for those who do sports in the self-control sub-dimension are statistically significant, and there is no statistically significant difference in empathy, conscience, kindness and the total of the scale.

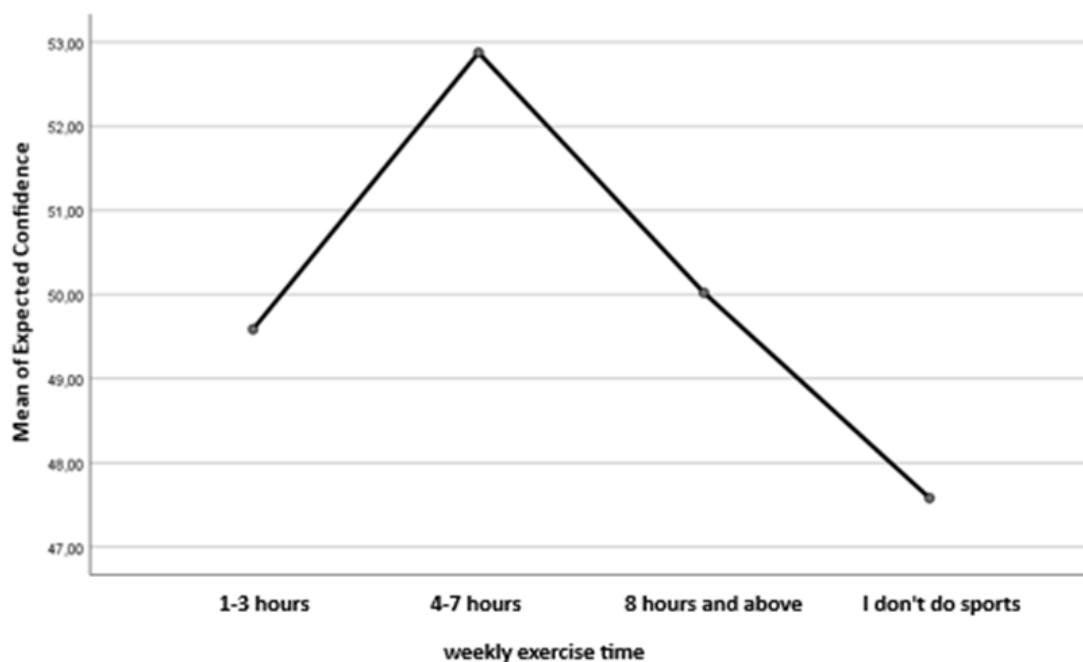


Figure 1. Average Scores of Participants' Expected Confidence Total Scores According to the Weekly Exercise Duration Variable

Table 6. Comparison of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Levels Sub-Dimension and Total Scores According to the Sports Doing Status Variable

Scale	Sub-dimensions	N	X	Ss	f	p	Lsd	
Expected Confidence	Expected Malicious Intention	1-3 Hours	74	33,82	7,34	2,372	,070	
		4-7 Hours	32	35,81	4,36			
		8 Hours and above	50	33,06	6,64			
		No I don't do sports	218	32,69	6,48			
	Expected Goodwill	1-3 Hours	74	15,76	3,32	8,181	,000*	a<c d<a,b,c
		4-7 Hours	32	17,06	2,92			
		8 Hours and above	50	16,96	3,48			
		No I don't do sports	218	14,88	3,33			
	Expected Confidence Total	1-3 Hours	74	49,58	9,24	4,992	,002*	d<a,b,c
		4-7 Hours	32	52,87	5,27			
		8 Hours and above	50	50,02	9,00			
		No I don't do sports	218	47,58	7,73			
Yakut-Moral Intelligence	Empathy	1-3 Hours	74	19,33	2,74	1,083	,356	
		4-7 Hours	32	18,71	3,62			
		8 Hours and above	50	18,46	2,84			
		No I don't do sports	218	19,07	2,77			
	Conscience	1-3 Hours	74	19,33	3,39	,969	,408	
		4-7 Hours	32	19,62	2,41			
		8 Hours and above	50	19,28	3,04			
		No I don't do sports	218	19,92	3,30			
	Self-control	1-3 Hours	74	18,06	3,46	3,071	,028*	b>d
		4-7 Hours	32	19,03	2,93			
		8 Hours and above	50	17,70	2,90			
		No I don't do sports	218	17,23	3,63			
Kindness	1-3 Hours	74	19,34	3,39	1,216	,304		
	4-7 Hours	32	20,12	3,03				
	8 Hours and above	50	19,04	3,71				
	No I don't do sports	218	19,81	3,09				
Moral Intelligence Total	1-3 Hours	74	76,08	11,30	,605	,612		
	4-7 Hours	32	77,50	9,44				
	8 Hours and above	50	74,48	9,54				
	No I don't do sports	218	76,05	10,01				

(p<0.05)*

In Table 6, it is seen that there are significant differences according to p<0.05 in the total of expected goodwill and expected trust in the expected trust scale according to the weekly sports time of the students, and when the values are examined, it is seen that the average of those who do sports for 4-7 hours is higher than the other times, and there is no significant difference in the sub-dimension of expected malicious intent; in the self-control sub-dimension of the Yakut-Moral Intelligence scale, the average scores in favor of those who do sports for 4-7 hours are statistically significant, and there is no statistically significant difference in empathy, conscience, kindness and the total of the scale.

Table 7. Comparison of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Levels Sub-Dimension and Total Scores According to Sport Type Variable

Scale	Sub-dimensions	N	X	Ss	t	p	
Expected Confidence	Expected Malicious Intention	Individual	101	33,01	6,36	-2,488	,014*
		Team	55	35,73	6,85		
	Expected Goodwill	Individual	101	15,98	3,40	-2,178	,031*
		Team	55	17,17	3,11		
	Expected Confidence Total	Individual	101	49,00	8,16	-2,804	,006*
		Team	55	52,91	8,72		
Yakut-Moral Intelligence	Empathy	Individual	101	18,73	2,82	-1,115	,266
		Team	55	19,28	3,23		
	Conscience	Individual	101	19,00	3,21	-2,066	,041*
		Team	55	20,05	2,75		
	Self-control	Individual	101	17,86	3,22	-1,500	,136
		Team	55	18,66	3,15		
	Kindness	Individual	101	19,14	3,50	-1,273	,205
		Team	55	19,87	3,28		
	Moral Intelligence Total	Individual	101	74,74	10,33	-1,820	,071
		Team	55	77,87	10,31		

(p<0.05)*

In Table 7, it is seen that there are significant differences according to $p < 0.05$ in the expected trust scale according to the types of sports that the students do, in the expected goodwill and expected malevolence sub-dimensions and in the total of expected trust, and when the values are examined, the average scores of the students who do team sports are higher than those who do individual sports; in the ruby-moral intelligence scale, there are significant differences in the conscience sub-dimension in favor of those who do team sports, and there is no statistically significant difference in empathy, self-control, courtesy and the total of the scale.

Table 8. Comparison of Participants' Expected Confidence and Yakut-Moral Intelligence Levels Sub-Dimension and Total Scores According to Sports Age Variable

Scale	Sub-dimensions	N	X	Ss	f	p	Lsd	
Expected Confidence	Expected Malicious Intention	1-3 Years	75	33,39	6,19	2,735	,029*	c>a,b,e d>e
		4-6 Years	38	33,13	8,03			
		7-9 Years	19	37,63	5,98			
		10 Years and above	24	34,37	5,65			
		I don't do sports	218	32,69	6,46			
	Expected Goodwill	1-3 Years	75	16,16	3,13	5,371	,000*	e>a,b,c,d
		4-6 Years	38	16,05	3,91			
		7-9 Years	19	16,89	2,86			
		10 Years and above	24	17,33	3,45			
		I don't do sports	218	14,90	3,31			
	Expected Confidence Total	1-3 Years	75	49,55	7,69	4,600	,001*	c>a,b,e d>e
		4-6 Years	38	49,18	10,62			
7-9 Years		19	54,52	7,28				
10 Years and above		24	51,70	7,97				
I don't do sports		218	47,59	7,70				
Yakut-Moral Intelligence	Empathy	1-3 Years	75	18,82	2,83	,762	,551	
		4-6 Years	38	18,57	3,37			
		7-9 Years	19	19,57	2,71			
		10 Years and above	24	19,62	2,85			
		I don't do sports	218	19,03	2,79			
	Conscience	1-3 Years	75	19,12	3,28	,973	,422	
		4-6 Years	38	19,47	3,14			
		7-9 Years	19	20,26	2,82			
		10 Years and above	24	19,62	2,49			
		I don't do sports	218	19,88	3,31			
	Self-control	1-3 Years	75	17,28	3,55	4,332	,002*	b>e d>a,e
		4-6 Years	38	18,60	2,83			
7-9 Years		19	18,78	2,32				
10 Years and above		24	19,66	2,59				
I don't do sports		218	17,23	3,62				
Kindness	1-3 Years	75	19,35	3,86	,541	,706		
	4-6 Years	38	19,13	3,04				
	7-9 Years	19	19,78	2,82				
	10 Years and above	24	19,91	3,20				
	I don't do sports	218	19,78	3,09				
Moral Intelligence Total	1-3 Years	75	74,58	11,14	1,102	,355		
	4-6 Years	38	75,78	10,12				
	7-9 Years	19	78,42	7,41				
	10 Years and above	24	78,83	9,98				
	I don't do sports	218	75,94	10,03				

($p < 0.05$)*

In Table 8, it is seen that there are significant differences according to $p < 0.05$ in the total of expected malicious intent, expected good intention and expected trust in the expected trust scale according to the years of students doing sports, and when the values are examined, it is seen that the average of those who have done sports for 7-9 years is higher than other periods, in the self-control sub-dimension of the Yakut-Moral Intelligence Scale, the average scores in favor of those who have done sports for 10 years and above are statistically significant, and there is no statistically significant difference in empathy, conscience, kindness and the total of the scale.

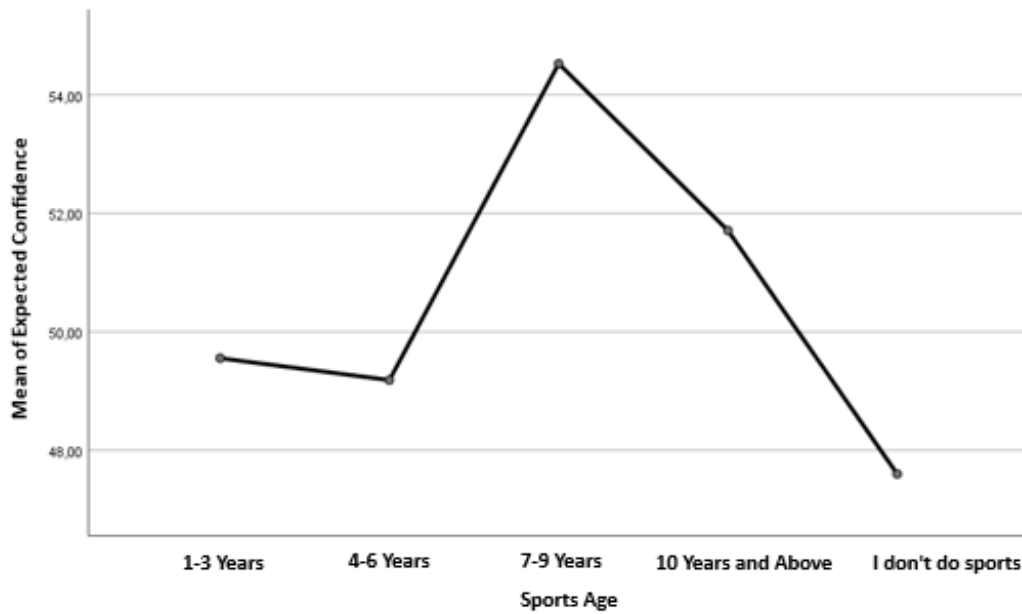


Figure 2. Average Scores of Participants' Expected Confidence Total Scores According to the Exercise Duration Variable

Table 9. Relationship Between Participants' Expected Trust and Yakut-Moral Intelligence Levels

		Moral Intelligence Total
Expected Confidence Total	Pearson Correlation	,250**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	374

** $p < .05$

When Table 9 is examined, a low level ($r=.250$) positive significant relationship was found between the expected trust and ruby-moral intelligence levels. This result reveals that as the expected trust from the students increases, their moral intelligence levels also increase.

DISCUSSION and CONCLUSION

One of the reasons why there are significant differences in favor of men in the "Expected Goodwill" sub-dimension in Table 3 is that men and women are subjected to different socialization processes from childhood. Men are often encouraged to be more extroverted, risk-taking, and leadership-oriented, while women are guided to be more introverted, cooperative, and agreeable. This may contribute to men being perceived as more trustworthy or well-intentioned (Bussey & Bandura, 1999). Additionally, social prejudices and stereotypes may also influence this outcome. The perception of men as more trustworthy or well-intentioned may be a reflection of social stereotypes, and these biases play an important role in the evaluation of individuals based on their gender (Ridgeway, 2001).

When Table 3 is examined, significant differences are seen in favor of men in the Self-control sub-dimension of the "Yakut-Moral Intelligence" scale. This difference may be due to gender roles. Men are often expected to demonstrate emotional control, independence, and leadership. These societal expectations may contribute to men's development of self-control skills (Eagly & Wood, 2012). Men are trained from an early age to control their emotions and make rational decisions. Additionally, men are encouraged to be more independent and autonomous, while women are guided toward emotional and relational skills. These processes may contribute to men's stronger self-control skills (Bussey & Bandura, 1999).

In Table 4, significant differences were found in favor of sports science students in the Expected Confidence scale in the "Expected Goodwill" and "Expected Malicious Intention" sub-dimensions and in the total Expected Confidence scale according to the departments in which the students study. There may be several reasons for this result. Sports science education teaches students values such as ethics, fair play, teamwork and discipline. This education positively affects the social and ethical behaviors of students, contributing to them being more trustworthy and well-intentioned (Kavussanu & Boardley, 2009). Athletes frequently learn the importance of fair play and ethical behavior during training and competition. This may cause sports science students to adopt these values in their daily lives. Additionally, sports science students tend to be more cooperative and adaptable through team sports and group work (Wann, Melnick, Russell, & Pease, 2001). These collaborative environments increase students' trust in each other, and this trust is evident in their social interactions. As a result, sports science students achieving higher scores in these areas is a result of the education and experience they receive.

In Table 4, when the total scores of the Empathy, Conscience and Kindness Sub-dimensions in the Yakut-Moral Intelligence Scale are examined according to the departments in which the students study, it is seen that the scores of other departments are higher

than the scores of the students of the Faculty of Sports Sciences. The main reasons for these differences can be summarized as the content of the education students receive, differences between disciplines, and the teaching of professional ethical values. For example, students majoring in fields such as health sciences or social work may place greater emphasis on the development of people-oriented skills such as Empathy and Conscience. Because these disciplines are professions that involve direct interaction with people, students are expected to strengthen these skills (Davis, 2018). On the other hand, students studying in fields such as engineering or business may focus more on Kindness and professional ethical values. In these disciplines, problem-solving and professional communication skills are at the forefront, so students are encouraged to learn Kindness and ethical behavior (Martin & Austin, 2010).

In this context, it is seen that interdisciplinary education and professional values are effective in the differences in moral intelligence criteria such as Empathy, Conscience and Kindness depending on the disciplines in which students study. These factors shape and develop the moral intelligence skills that students possess.

In Table 5, it is seen that there are significant differences in favor of those who do sports in the Expected Goodwill sub-dimension and the Expected Confidence Total in the Expected Confidence scale, according to the sports activities of the students. Individuals who play sports generally tend to be disciplined, motivated and prone to teamwork. These characteristics are values learned during the process of doing sports and reflected in daily life (García Ferrando & Puig, 2009). Additionally, it has been observed that individuals who engage in sports improve their stress management and emotional control skills along with physical activity (Biddle et al., 2000). Therefore, it can be thought that these features positively affect the perception of "Expected Confidence" in total and contribute to the perception of individuals who do sports as more reliable and well-intentioned.

Table 5 shows that there are significant differences in favor of those who do sports in the Self-control sub-dimension of the Yakut-Moral Intelligence Scale, depending on the sports activities of the students. The psychological and behavioral effects of sports on individuals may explain these differences. First, it has been observed that individuals with regular exercise habits generally have disciplined and regular lifestyles. Playing sports can help improve self-control skills such as time management and self-control (Lippman, Bulanda, & Wagenaar, 2009). In this context, the tendency of individuals who do sports to be more organized and responsible in their daily lives may enable them to obtain higher scores in the Self-control sub-dimension. Secondly, the process of exercising can also improve stress management skills. Stress hormones released during physical activity can increase the ability of individuals with regular exercise habits to cope with stress (Salmon, 2001). Therefore, the higher scores of individuals who do sports in the Self-control sub-dimension may be due to the development of their ability to effectively cope with stress and develop emotional control.

As a result, it can be thought that factors such as discipline, regular lifestyle and stress management are effective in the emergence of significant differences in favor of those who do sports in the Self-control sub-dimension according to their sports activities.

When the Expected Goodwill sub-dimension and Expected Confidence Total scores in the Expected Confidence scale are examined according to the weekly sports activities of the students in Table 6, it is seen that those who do sports for 4-7 hours per week have higher scores than those who do sports for 1-3 hours and 8 hours and more. The process of exercising encourages you to set aside time regularly and work towards goals. This discipline and goal orientation can positively affect individuals' perceptions of Expected Goodwill and Expected Confidence (Eime et al., 2013). It can also be thought that those who exercise for 4-7 hours per week may be in a more positive mood overall due to the increased endorphins released during physical activity and increased stress management skills. Lower stress levels may contribute to individuals behaving more positively and confidently in their social interactions (Stubbs et al., 2016).

As a result, it can be thought that the reason why Expected Goodwill and Expected Confidence scores of students who do sports for 4-7 hours per week are higher than other groups is that regular sports strengthens individuals' discipline, stress management and psychological resilience.

When Table 6 is examined, significant differences were found in the Self-control sub-dimension of the Yakut-Moral Intelligence Scale according to the weekly sports activities of the students. It was observed that students who exercised for 4-7 hours per week had higher scores in Self-control compared to those who exercised for 1-3 hours and more than 8 hours. It is known that regular moderate exercise improves discipline and self-control skills in individuals. Sports can strengthen time management skills and increase the ability to focus on goals (Eime et al., 2013). Additionally, regular exercise is known to strengthen stress management skills and help maintain emotional balance (Biddle et al., 2000). These findings show that these factors are effective in the development of self-control skills of students who do sports for 4-7 hours per week.

In Table 7, it is seen that students who are interested in team sports have higher scores than those who are interested in individual sports in the Expected Goodwill and Expected Malicious Intention sub-dimensions of the Expected Confidence scale and in the Expected Confidence Total, according to the types of sports they do. There are several possible reasons why students involved in team sports may score higher on the Expected Confidence scale. First, team sports require players to cooperate and learn to work together. This contributes to the development of a high level of trust and goodwill among players (Smith & Mackie, 2007). Additionally, team sports can help individuals expand their social support networks, which in turn increases players' trust in one another (Cohen & Wills, 1985). Working together towards common goals is another important element of team sports. In team sports, players often strive together to achieve a common goal, and this shared goal can increase players' commitment and trust in each other (Carron & Eys, 2012). Additionally, team sports contribute to the development of social skills such as communication, leadership, and empathy, and these skills help build trust between individuals (Eccles & Tenenbaum, 2004). Shared experiences are

another critical component of team sports. Players experience victories and defeats together; these shared experiences create stronger bonds and trust among team members (Newman, 2008). Finally, team sports often foster a sense of trust and connectedness among players, which allows individuals to work together to overcome challenges and trust one another (Weinberg & Gould, 2023). For these reasons, students who are involved in team sports can be expected to score higher on the Expected Confidence scale than those who are involved in individual sports.

Table 7 shows that there are significant differences in favor of team sports in the Conscience sub-dimension of the moral intelligence scale, depending on the type of sports the students do. There are several possible reasons why this result may occur. First, team sports require players to cooperate and learn to work together to achieve common goals. This process can foster a sense of responsibility and the development of Conscience among players (Carron & Eys, 2012). Additionally, team sports allow individuals to interact more with each other. These interactions contribute to the development of emotional and social skills such as empathy and understanding (Eccles & Tenenbaum, 2004). In team sports, players can take on leadership roles, which can increase their sense of responsibility. Leadership promotes honesty, justice, and ethical values, which contribute to the development of Conscience in individuals (Weinberg & Gould, 2023). Additionally, team sports require strict rules and discipline. These rules reinforce the sense of fairness and equality and help players develop their Conscience (Newman, 2008). Team sports allow players to work together to achieve common goals and experience both victories and defeats. These shared experiences help develop strong bonds and a common Conscience among team members (Smith & Mackie, 2007). For these reasons, students interested in team sports can be expected to score higher on the Conscience sub-dimension of the moral intelligence scale.

Table 8 shows that there are significant differences in the Expected Goodwill sub-dimension and Expected Confidence Total in the Expected Confidence scale and in the Self-control sub-dimension in the Yakut-Moral Intelligence Scale, depending on the students' years of doing sports. When the scale scores were examined, it was determined that the scores increased statistically as the years of doing sports increased. There are several possible reasons why this result may occur. First of all, as the duration of sports participation increases, students are likely to be more exposed to the discipline, rules, and ethics of sports. This exposure can strengthen their moral and social values such as goodwill, trust, and self-control (Weinberg & Gould, 2023). Individuals who engage in sports for a long time can internalize values such as empathy, honesty, and justice by gaining more experience in their interactions with teammates and opponents (Carron & Eys, 2012). Additionally, as the duration of sports increases, individuals learn to overcome the difficulties they encounter in the sports environment and develop self-control in the process. Long-term exercise helps individuals learn to control themselves, manage their emotional reactions, and work in a disciplined manner to achieve their goals (Eccles & Tenenbaum, 2004). These skills play an important role not only on the sports field but also in daily life, increasing individuals' moral intelligence and sense of confidence. Finally, as the number of years of sports participation increases, individuals' social circles expand and positive interactions within this circle reinforce individuals' social and moral values. Long-term relationships with teammates and coaches increase individuals' feelings of trust and goodwill and ensure that these values are reflected in their daily lives (Smith & Mackie, 2007). For these reasons, as the years of playing sports increase, students might be expected to score higher on the Expected Confidence scale and the moral intelligence scale.

As a result, it was observed that the Expected Confidence and Yakut moral intelligence attitudes of university students in the study were affected by;

- Gender,
- Faculties they study,
- Sports activities,
- Weekly sports activities,
- Type of sports they do,
- Sports age.
- In addition, positive significant relationships were determined between the participants' "Expected Confidence" and "Yakut-Moral Intelligence" levels.

Recommendations:

1. Considering that gender has an impact on Expected Confidence and moral intelligence, universities should develop equitable and inclusive programs to reduce gender-based differences. These programs should be designed to support the development of confidence and moral intelligence in all students.
2. Considering that the faculties in which students study have an impact on their confidence and moral intelligence, sports and moral development activities that encourage cooperation between faculties should be organized. Such activities can help students develop their social and moral skills by interacting with individuals from different disciplines.
3. It has been determined that sports activity status and sports age have positive effects on confidence and moral intelligence. Therefore, universities should create programs and infrastructures that encourage students to do sports regularly. Opportunities for doing sports should be increased and students' participation in sports activities should be encouraged.
4. Considering that weekly sports time has a positive effect on confidence and moral intelligence, incentives should be provided to increase students' weekly sports time. Universities should facilitate access to sports facilities, support sports clubs and organize events that will help students develop the habit of doing regular sports.
5. Considering that the type of sport played has an impact on confidence and moral intelligence, universities should encourage students to participate in different types of sports. A balance should be established between team sports and individual sports,

and students should be provided with opportunities to do sports according to their interests. This diversity can contribute to the social and moral development of students.

These suggestions may contribute to the creation of a more comprehensive and effective education and sports program by providing strategies to increase the confidence and moral intelligence levels of university students.

Financial Support: No financial support was received from institutions and/or institutions during the preparation and writing of this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

References

- Aktan, C. C. (1994). *Temiz toplum ve temiz siyaset*. T Yayınları. Ankara.
- Baier, A. (1986). Ahlaki teorinin sınırlarını genişletmek. *Felsefe Dergisi*, 83(10), 538–545. <https://doi.org/10.2307/2026427>
- Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being* (Vol. 552). Routledge.
- Borba, M. (2001). *Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach kids to do the right thing*. Jossey-Bass Publishers.
- Bradshaw, J. (2009). *Reclaiming virtue: How we can develop the moral intelligence to do the right thing at the right time for the right reason*. (New York: Bantam). Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry.
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676–713.
- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport*. Fitness Information Technology.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cunha, D. A. (1985). *Interpersonal trust as a function of social orientation* [Doctoral dissertation, University of Delaware].
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (3rd ed., pp. 79–98). Guilford Press.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458–476). SAGE Publications.
- Eccles, J. S., & Tenenbaum, H. R. (2004). Gender and ethnicity in adolescents' occupational aspirations. *Journal of Career Development*, 31(1), 77–94.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, Article 98.
- Fukuyama, F. (1998). *Güven: Sosyal erdemler ve refahın yaratılması* (Çev. A. Buğdaycı). Türkiye İş Bankası Yayınları.
- García Ferrando, M., & Puig, N. (2009). *La práctica del deporte en España*. Ministerio de Cultura.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple study guide and reference* (10th ed.). Pearson Education.
- Heatherington, T. F., Wyland, C. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 391–402.
- Kanoğlu, M. (2019). *Ahlâki zekâ* (2. Baskı). Hayat Yayınları.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ve temel ilkeler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behaviour in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97–117. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.97>
- Koç, M., Bayraktar, B., & Çolak, S. (2010). Üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(L), 257–280. Other ID-JA78CY99HU
- Lippman, L. H., Bulanda, J. J., & Wagenaar, T. C. (2009). Student employment: Linking the nature of work and the development of self-regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 19(2), 240–258.
- Martin, D. E., & Austin, B. (2010). Validation of the moral competency inventory measurement instrument: Content, construct, convergent and discriminant approaches. *Management Research Review*, 33(5), 437–451.
- Mishra, J., & Morrissey, M. A. (1990). Trust in employee/employer relationships: A survey of West Michigan managers. *Public Personnel Management*, 19, 443–485. <https://doi.org/10.1177/00910260900190040>
- Miskeveyh, İ. (1983). *Ahlaki olgunlaştırma* (Çev. A. Şener, C. Tunç, İ. Kayaoğlu). Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Newman, M. E. J. (2008). The mathematics of networks. In L. E. Blume & S. N. Durlauf (Eds.), *The new Palgrave encyclopedia of economics* (2nd ed.). Palgrave Macmillan.
- NIH Technology Assessment Conference Panel. (1993). Methods for voluntary weight loss and control. *Annals of Internal Medicine*, 119(7), 764–770.
- Ridgeway, C. L. (2001). Gender, status, and leadership. *Journal of Social Issues*, 57(4), 637–655. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00233>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2007). *Social psychology*. Psychology Press.

- Stubbs, B., Koyanagi, A., Schuch, F. B., Firth, J., Rosenbaum, S., Veronese, N., & Solmi, M. (2016). Physical activity and depression: A large cross-sectional, population-based study across 36 low- and middle-income countries. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 135(6), 492–505. <https://doi.org/10.1111/acps.12654>
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2, 248–266.
- Şahin, M. (1998). *Spor ahlakı ve sorunları*. Evrensel Basım Yayın.
- Şengün, M. (2015). *Ahlaki düşünce ve yargı*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Taylor, R. G. (1989). The role of trust in labor-management relations. *Organization Development Journal*, 7(2), 85–89.
- Uymaz, A. O. (2021). Beklenen güven ölçeği Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Alanya Akademik Bakış*, 5(1), 45–58. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.807666>
- Uzuner, M. E., & Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107–120.
- Wann, D. L., Melnick, M. J., Russell, G. W., & Pease, D. G. (2001). *Sport fans: The psychology and social impact of spectators*. Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Yakut, S., & Yakut, İ. (2021). Yakut-Moral Intelligence Scale. *Journal of International Social Research*, 14(76). <https://doi.org/10.17719/jisr.11502>
- Yavuz, K. (1994). *Çocuk ve din*. Çocuk Vakfı Yayınları.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Yıldırım, İ. (2004). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışların yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 220-228.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*Sedanter Bireylerde Foam Roller ve Statik Stretching Uygulamalarının Mobilizasyon, Denge ve Esnekliğe Etkisi

The Effect of foam roller and static stretching applications on mobilization, balance and flexibility in sedentary individuals

Furkan Sunal¹, **Murat Tutar²

¹Nişantaşı Üniversitesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri, furkansunal97@gmail.com, 0009-0000-1533-0457

²Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, tutarmurat@gmail.com, 0009-0009-1726-7581

ÖZET

Bu çalışma özel bir fitness merkezinde üye olan sedanter bireylerde foam roller ve statik stretching uygulamalarının mobilizasyon, denge ve esneklik uygulamalarının etkilerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Foam roller grubu (FRG) ve statik stretching grubu (SSG) olarak 8 hafta boyunca yapılan çalışmada mobilizasyon, denge ve esneklik becerilerine olan etkileri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya toplamda 30 gönüllü erkek birey katılmıştır. Katılımcılar rastgele örneklem yöntemi ile belirlenmiş ve FRG (n=15) ve SSG (n=15) olarak 2 gruptan oluşmaktadır. Katılımcıların FRG 35.3±3.01 yıl, boy uzunluğunu 171.2±5.51 cm., vücut ağırlığı 80.1±11.03 kg., SSG ise 36.5±2.67 yıl, boy uzunluğunun 163.3±7.3 cm, vücut ağırlığı 68.6±11.62 kg bulunmuştur. Katılımcılardan uzan eriş, mekik, y denge, plank ve fonksiyonel hareket testleri alınmıştır. FRG ve SSG grubuna 8 hafta boyunca haftada 2 gün esneklik çalışması uygulanmıştır. İstatistiksel analiz için normallik dağılımında Skewness-Kurtosis yöntemi uygulanmış ve paired sample t-test uygulanmıştır. SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen ön ve son testler verileri incelendiğinde; FRG'de uzan eriş ve FMS (p<0,05) ölçümlerinde ve SSG'de ise mekik, plank ve y denge (p<0,05) ölçümlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer parametrelerde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Bu araştırma sonucunda, sedanter bireyler uygulanan foam roller uygulamalarının mobilizasyon ve esnekliğe etkisi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Foam roller, statik esneklik, fonksiyonel hareket testi, mobilizasyon, denge

ABSTRACT

This study was conducted to compare the effects of foam roller and static stretching applications on mobilization, balance and flexibility in sedentary individuals who were members of a private fitness centre. The effects of foam roller group (FRG) and static stretching group (SSG) on mobilization, balance and flexibility skills were compared for 8 weeks. A total of 30 male volunteers participated in the study. Participants were determined by random sampling method and consisted of 2 groups as FRG (n=15) and SSG (n=15). The FRG of the participants was 35.3±3.01 years, height 171.2±5.51 cm, body weight 80.1±11.03 kg, and the SSG was 36.5±2.67 years, height 163.3±7.3 cm, body weight 68.6±11.62 kg. Sit and reach, sit-up, y-balance, plank and functional movement tests were taken from the participants. The FRG and SSG groups underwent flexibility training 2 days a week for 8 weeks. For statistical analysis, Skewness-Kurtosis method was applied in normality distribution and paired sample t-test was applied. SPSS 25.0 programme was used. When the pre and post-test data obtained from the research were analysed; statistically significant differences were found in the measurements of sit and reach and FMS (p<0.05) in FRG and shuttle, plank and y-balance (p<0.05) in SSG. No statistically significant difference was found in other parameters (p>0.05). As a result of this study, it was seen that foam roller applications applied to sedentary individuals had an effect on mobilization and flexibility.

Keywords: Foam roller, static stretching, functional movement test, mobilization, balance

Citation: Sunal F., & Tutar, M. (2024). Sedanter bireylerde foam roller ve statik stretching uygulamalarının mobilizasyon, denge ve esnekliğe etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 451-456.

Gönderme Tarihi/Received Date:
01.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
06.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1559171>

****Corresponding author:**
tutarmurat@gmail.com

*Bu çalışma Dr. Öğretim Üyesi danışmanlığında Murat TUTAR tarafından 24.07.2024 tarihinde tamamlanan "Sedanter bireylerde foam roller ve statik stretching uygulamalarının mobilizasyon, denge ve esnekliğe etkisi" başlıklı ve 10649434 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

GİRİŞ

Esneleme egzersizleri sportif aktivitelerin öğrenilmesini ve yapılmasını kolaylaştırır, fiziksel aktivite sırasında oluşan metabolitlerin daha hızlı uzaklaştırılmasına yardımcı olur, kas gerginliğini, kas sertliğini ve kas ağrılarını azaltır, eklem hareket açıklığını artırır, kas, tendon ve eklem yaralanması riskini azaltır ve bağ dokusunun serbestçe hareket etmesini sağlayan kimyasal maddelerin oluşumunu uyarır. Germe hareketlerinin tüm bu faydalı etkilerinden dolayı sportif performansın artırılması ve sakatlıkların önlenmesi için önerilmektedir (Çelebi ve Zergeroğlu, 2017; Demirhan vd., 2017). Foam roller uygulaması, 'kendi kendine miyofasiyal gevşetme' olarak da bilinen self-miyofasiyal gevşetme tekniğinin bir parçasıdır. Günümüzde birçok sporcu, fizyoterapist ve egzersiz uzmanları tarafından yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Foam roller uygulaması, "self-myofascial release" olarak da bilinen bir teknik olan kendini miyofasyal rahatlama tekniğinin bir parçasıdır (Kafkas vd., 2018). Köpük rulo uygulaması, diğer esneklik geliştirme egzersizleriyle birleştirildiğinde en iyi sonuçları verir. Bu nedenle, bir egzersiz programının parçası olarak düzenli köpük rulo uygulaması esneklik seviyenizi artırabilir ve genel fiziksel sağlığınıza katkıda bulunabilir (Beardsley ve Skarabot 2015).

Foam roller kaslardaki tetik noktaların ağrılarını ve bu noktalardan diğer kaslara yayılan ağrıları kaldırmayı daha sonra ise, postür hatalarını düzelterek egzersizle o bölgeyi güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Doğru vd., 2024). Statik esneklikte uzuvların sabit bir şekilde beklemesi ve reseptörlerin uyarılması hedeflenmektedir. Statik esneklik, bir kas grubunun belirli bir süre boyunca sabit bir pozisyonda tutulduğu esneme yöntemidir (Cengiz vd., 2014). Bu tür esneme, genellikle kasların esnekliğini artırmak, eklem hareket açıklığını geliştirmek ve gerginliği azaltmak amacıyla kullanılır. (Barss vd., 2016). Statik esneklik kas gerilme refleksini mümkün olduğunca azaltmaya çalışır ve yaralanma riskini en aza indirir (Tura vd., 2024). Son yıllarda Foam-roller uygulamaları antrenman öncesi ve sonrası esneklik için sıklıkla kullanılmaktadır. Yapılan literatür incelemesinde foam roller uygulamalarının tek başına bir egzersiz sistemi olarak kullanıldığı bir çalışma bulunmamakla birlikte sadece 13 erkek ve 13 kadın üzerinde performans etkisini inceleyen bir çalışma bulunmaktadır (Healey vd., 2014). Bir başka çalışmada ise Rey ve arkadaşları yoğun bir egzersiz protokolü sonrası toparlanma aracı olarak köpük ruloların etkilerini hız, güç, dinamik kuvvet ve dayanıklılığı değerlendirerek araştırmışlar ve performans testlerinde

anamlı bir fark gözlemlenmiştir (Rey vd., 2019). Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, bu çalışma sedanter bireylerde foam roller ve statik stretching uygulamalarının mobilizasyon, denge ve esnekliği daha etkili bir şekilde geliştireceğini belirlemek için yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Katılımcılar randomize şekilde Foam Roller Grubu (FRG) ve Statik Stretching Grubu (SSG) olmak üzere 2'ye ayrılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce bütün katılımcıların gönüllü olur formaları alınmıştır. Çalışmalara başlamadan önce katılımcıların ön test olarak boy, kilo, FMS, uzan-eriş, Y-denge, plank, mekik testleri alınmıştır. Testlerin ardından haftada 2 gün olmak üzere 8 hafta boyunca esneklik uygulamaları uygulanmış ve sonrasında testler tekrar edilecek veriler kaydedilmiştir. Ayrıca tüm katılımcılardan geçmiş yaralanmalarına yönelik bilgiler alınmıştır. Buna göre; araştırmadan en az 1 ay öncesinde herhangi bir sağlık problemi (alt ve üst ekstremitede ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı gibi kas-iskelet sistemine ait yumuşak doku yaralanması, sistemik bir problemi olması, nörolojik rahatsızlık veya üst ve alt solunum yolu enfeksiyonu) olan katılımcılar veya katılmak istemeyenler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ön-test ve son-testlerinden elde edilen değerler kaydedilerek istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır. Tüm katılımcılara Helsinki Deklerasyonu'na uygun olarak çalışmanın amacı ve önemi, olası riskler ve istediği anda çalışmadan çekilebileceği hakkında detaylı bilgi verilmiş ve gönüllü olur formu doldurtulup, imzalatılmıştır.

Araştırma Grubu: Çalışmaya, İstanbul ilinde Bahçelievler ilçesinde yaşayan, en az son 1 yıldır düzenli olarak direnç antrenman programlarını takip eden, herhangi bir kardiyovasküler rahatsızlık, kan hastalığı, kronik rahatsızlık veya son 1 yılda eklem yaralanması yaşamamış, alkol ve sigara tüketmeyen, yaşları 30-40 (35,8±2,84) yaş arası 30 erkek gönüllü katılmıştır.

Verilerin Elde Edilmesi: Katılımcıların ön ve son testleri için boy, kilo, FMS, Y-denge, plank, mekik testleri alınmıştır.

Boy-Kilo Ölçümü: Katılımcıların boy uzunluğu hassasiyeti 0.1cm olan boy ölçer duvara monte stadiometre (Holtain, UK) ile anatomik duruşta, çıplak ayak, ayaklar yere tam basmış, topuklar birleşik ve duvarla temas halinde, dizler gergin ve vücut dik pozisyonda baş ucunun boy ölçer tablasında temas ettiği nokta referans alınarak ölçüm m olarak kaydedilmiştir. Vücut ağırlıkları 0.1 kg hassasiyetiyle ölçüm yapan dijital baskül (Seca, Vogel ve Halke, Hamburg) ile şort ve tişörtten oluşan hafif spor kıyafetli, çıplak ayak ve anatomik duruş pozisyonundayken ölçülmüştür. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ikişer kere ölçülmüş ve iki ölçümün ortalaması tanımlayıcı istatistik değeri olarak alınmıştır”.

Y-Denge Ölçümü: Dinamik postüral kontrolü ölçmek için “Y Balance Testi” kullanılmıştır. Zemine bant yardımı ile “Y” şeklinde figür çizilmiştir. Ayrıca bantların üzerine santimetre cinsinden sayılar yazılmış ve sporcu hareketi yaparken ölçümleri yapılmıştır. Denge testi sırasında katılımcılardan ellerini iliak üzerinde (bellerinde), topuklarını ise zemin üzerinde tutmaları ve uzanma ayağının parmak ucuyla en uzak noktaya hafif bir dokunuş yapmaları istenmiştir. Ölçümler çıplak ayakla 3 yöne uzanma ile gerçekleştirilerek: anterior (ANT) uzanma katılımcının merkezdeki ayak parmak ucundan; posterolateral (PL) ile posteromedial (PM) uzanma ise ayak topuğundan uzanabildiği en uzak nokta arasındaki mesafe ölçülmüştür. Sporcular her yöne 3 defa arka arkaya olmak üzere toplamda 9 kere testi uygulamıştır. “Ölçüm sırasında, sporcuların vücut ağırlığını uzanma ayağına aktarması, duruş ayağının topuğunu zeminden ayırması ya da ellerini kalçadan ayırması hata olarak kabul edilmiş ve sporcu sözlü olarak bilgilendirildikten sonra ölçüm tekrarlanmıştır” (Enquist vd., 2015).

“Her katılımcının bacak uzunluğu, santimetre olarak supin pozisyonunda (yatarken) çift taraflı bir şekilde anterior superioriliak noktadan medial malleolün distal kısmına kadar ölçülerek kaydedilmiştir.” Bütün uzanma mesafeleri santimetre cinsinden kaydedilmiş ve veriler elde edildikten sonra, bacak uzunluk avantajını ortadan kaldırmak amacıyla, her yön için “En İyi Uzanma Mesafesi/Bacak uzunluğu × 100 = % en çok uzanma mesafesi” formülü kullanılarak elde edilen puanlar normalize edilmiştir (Gribble ve Hertel, 2004).

Kor Bölge Plank Testi: “Vücut yere doğru yüzükoyun şekilde, dirsek ve ayaklar üzerinde, topuklar ve başla düz bir çizgi oluşturularak dengenin korunmasıdır. Katılımcı başla komutu ile plank pozisyonunu aldı. Pozisyonu bozması (kalçanın aşağıda düşmesi veya yukarı doğru çıkması) halinde uyarı yapıldı. 3 uyarı alan sporcunun testi” sonlandırılmıştır. Katılımcının plank pozisyonunda kaldığı süre saniye cinsinden kaydedildi (Boyacı ve Tutar 2018).

Mekik Testi: Mekik testi, karın kaslarının gücünü ve dayanıklılığını değerlendirmek için kullanılan bir egzersizdir. Bu test, karın kaslarını çalıştırmak ve gücünü ölçmek amacıyla yapıldı. Yere sırt üstü bir şekilde, dizlerinizi bükülü ve ayak tabanları yerle temas ettirecek şekilde pozisyon alındı. Eller başın yanlarına yerleştirildi. Baş hafifçe yukarı doğru kaldırıp çene göğse doğru çekildi. Boyun kaslarının aşırı gerilmesini önlemek için yapıldı. Karın kasları kullanarak yukarı doğru kalkmaları istendi ve nefes alıp ve karın kaslarını kullanarak omuzlar yukarı doğru kaldırıldı. Sırt yerden yavaşça kaldırılıp, baş ve göğsü yukarı çekerek mekik hareketi tamamlandı. Bir dakika içerisinde yapılan tekrar kaydedildi.

Otur Eriş Testi: Otur-eriş testi için hassasiyeti 0.1 cm ve ölçüm uzunluğu 80 cm olan otur-eriş sehpası (01285A, Lafayette, USA) kullanılmıştır. Otur-eriş testinde sporculardan dizleri bükmeden düz oturuş pozisyonunda yere oturmaları istenmiştir. İki ayak arasındaki mesafe 5 cm açıklıkta, ayak parmak uçları yukarıyı gösterir halde, topukların arka bölümü yere, ayak tabanlarının tamamı sehpaye dayanmıştır. Her sporcu ellerini sehpanın üzerindeki ölçüm başlangıç çizgisi (23 cm) üzerinde yan yana getirmiş ve dizleri bükmeden elleriyle uzanma şeklinde otur-eriş sehpasının üzerindeki barı ileriye doğru kademeli şekilde itebildiği son noktaya kadar itmiştir. Barla uzandığı son noktada 2 sn beklemiş, ölçüm başlangıç çizgisi ile barın ulaştığı ölçüm son çizgisi arasındaki mesafe cm cinsinden esneklik mesafesi olarak kaydedilmiştir. Her sporcu testi 2 kere tekrarlamıştır ve bu 2 tekrarın en iyisi istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır.

Fonksiyonel Hareket Testi: FMS, içerdiği derin çömelme, engelli adım, sıralı hamle, omuz hareketliliği, aktif düz bacak kaldırma, gövde stabilitesi sınav ve rotasyon stabilite gibi yedi ayrı fonksiyonel hareket içermesi nedeniyle gövde veya kor kuvveti ve stabilitesi; nöromusküler koordinasyon, hareket simetrisi, esneklik, hızlanma, yavaşlama ve dinamik denge gibi unsurları değerlendirir (Warren vd., 2018). Her hareket paterni bir değerlendirici tarafından niteliksel olarak değerlendirilir ve hareketi tamamlamak için gerekli telafi edici hareketlerin derecesine veya ağrının varlığına göre 0 ile 3 arası bir puanlama kullanılır.

3= önceden tanımlanmış herhangi bir telafi olmaksızın hareket modelini doğru şekilde tamamlama yeteneği;

2= hareket paternine özgü kompanzasyonlardan herhangi biri ile hareket;

1= hareket paternini gerçekleştirilememesi ve

0= hareket paterninin herhangi bir bölümünde ağrı ya da hareketin düzgün yapılmaması.

Daha sonra bireysel hareket paternlerinin puanları toplanır ve ardından genel bileşik FMS puanı verilir. (Warren vd., 2018). FMS testi, derin çömelme, yüksek adımlama, düz çizgide öne adım alma, omuz hareketliliği, aktif düz bacak kaldırma, gövde stabilitesi ve rotasyon stabilitesi olmak üzere 7 temel hareket ile belirlenir (Warren vd., 2018).

Verilerin Analizi: Veri analizi için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Ön test değerlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Bu katsayılar -1.50 ile +1.50 arasında olduğu için verilerin Tabachnik ve Fidell tarafından belirtildiği gibi normal dağılım gösterdiği rapor edilmiştir. Katılımcılar her biri 15 katılımcıdan oluşan FRG ve SSG'ye basit rastgele yöntemle atanmış ve istatistiksel analiz için paired sample t-test uygulanmıştır.

Antrenman Planı: Katılımcılara antrenmanlarına başlamadan önce yapacakları antrenman programı protokolüyle ilgili gerekli hatırlatmalar yapıldıktan sonra her katılımcı standart ısınma evresi ve antrenmana hazırlık evresinin ardından dahil olduğu grubun antrenman protokolünü ana evrede sergilemiş ve soğuma evresi ile antrenmanı tamamlamıştır.

Tablo 1. Antrenman Programı

Foam Roller Grubu	Statik Stretching Grubu	Protokol
Gastrocnemius / Soleus	Static gastrocnemius	Set: 3 Uygulama süresi: 30 saniye Hareketler arası dinlenme: 5-10 saniye Setler Arası dinlenme: 60 saniye
Tensor facia latae	Static tensor facia latae	
Adduktors	Static adduktors	
Piriformis	Static piriformis with swiss ball	
Latissimus dorsi	Static latissimus dorsi ball stretch	
Quadriceps	Static quadriceps	
Hamstring	Static hamstring	

Araştırmanın Etiği: Bu çalışma gerekçesi, amacı, yaklaşımı ve yöntemi açısından incelenmiş, kapsam ve uygulama açısından etik ilkelere ve insan haklarına uygun olarak değerlendirilmiştir. Çalışma için Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır (No 20240104-162).

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerinin ortalama ve standart sapma puanları

Değişkenler	Foam Roller Grubu			Statik Stretching Grubu		
	n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
Yaş (yıl)	15	35,3	3,01	15	36,5	2,67
Boy (cm)	15	171,2	5,51	15	163,3	7,3
Vücut ağırlığı (kg) (ön)	15	80,1	11,03	15	68,9	11,6
Vücut ağırlığı (kg) (son)	15	79,7	10,93	15	68,6	11,62
VKİ (kg/boy ²) (ön)	15	27,6	3,45	15	26,2	5,23
VKİ (kg/boy ²) (son)	15	26,8	3,49	15	25,7	5,28

Tablo 2'de çalışmaya katılanların tanımlayıcı bulguları verilmiştir. Foam roller grubunda (FRG) yaşların $35,3 \pm 3,01$ yıl, boy uzunluğunun $171,2 \pm 5,51$ cm ve vücut ağırlığı ön test $80,1 \pm 11,03$ son test $79,7 \pm 10,93$ vücut kütle indeksi ön test $27,6 \pm 3,45$, vücut kütle indeksi son test $26,8 \pm 3,49$ olduğu belirlenmiştir. Statik Stretching (SSG) grubunda yaşların $36,5 \pm 2,67$ yıl, boy uzunluğunun $163,3 \pm 7,3$ cm, vücut ağırlığı ön test $68,9 \pm 11,6$ son test $68,6 \pm 11,62$, vücut kütle indeksi ön test $26,2 \pm 5,23$, vücut kütle indeksi son test $25,7 \pm 5,28$ olduğu bulunmuştur.

Tablo 3'e göre SSG grubunda çalışmaya katılanların mekik, plank, y-denge sağ bacak ölçümlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). FRG grubunda ise uzan eriş ve FMS testlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların ön test ve son test performans parametreleri paired t-test sonuçları

Değişkenler	Test	Foam Roller Grubu (n=15)			Statik Stretching Grubu (n=15)		
		\bar{x}	Ss	p	\bar{x}	Ss	p
Uzan Eriş	Ön Test	20,50	4,29	,001*	19,80	2,86	,173
	Son Test	22,10	4,13		20,10	2,72	
Mekik	Ön Test	27,32	6,94	5.51	25,10	5,32	,001*
	Son Test	30,81	5,48		38,10	5,67	
Plank	Ön Test	99,54	15,9	,880	103,91	23,2	,001*
	Son Test	99,82	16,8		112,53	23,7	
Y-Denge Sağ	Ön Test	80,40	6,5	,350	86,10	5,76	,001*
	Son Test	82,22	5,9		87,52	5,75	
Y-Denge Sol	Ön Test	88,30	7,3	,927	88,32	6,43	,002*
	Son Test	82,20	7,2		89,53	6,20	
FMS	Ön Test	13,90	3,04	,001*	16,81	5,14	,849
	Son Test	15,54	2,83		16,72	4,51	

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışmaya katılan sedanter bireylere foam roller ve statik stretching protokolü uygulanmış ve etkilerine bakılmıştır. Test sonuçları incelendiğinde FRG'de ön-son test performanslarında uzan eriş ve fms testlerinde istatistiksel anlamlı fark olduğu bulunmuştur. FRG'nin diğer test sonuçları incelendiğinde mekik, plank ve y-denge verilerinde ise anlamlı fark bulunamamıştır. SSG verileri incelendiğinde ise, mekik, plank, y-denge performanslarında istatistiksel anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda sadece foam roller uygulamasının fms parametresini anlamlı düzeyde arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sullivan (2013) çalışmasında, farklı sürelerde ve setlerde uygulanan foam roller hareketlerinin hamstring kas esnekliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada bir gruba 1 set 5 saniye, 1 set 10 saniye, 2 set 5 saniye ve 2 set 10 saniye olmak üzere 4 farklı uygulama yapılırken, diğer grup kontrol grubu olarak belirlenmiş ve herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Otur-uzan testi ile değerlendirilen kas esnekliğinde tüm tedavi gruplarında anlamlı artışlar gözlenmiştir. En büyük artış 10 saniyelik 2 set uygulamasında kaydedilmiştir (Sullivan vd., 2013). Bununla birlikte, yapılan başka bir çalışmada 58 katılımcı üzerinde 6 haftalık statik germe ve dinamik germenin hamstring kas esnekliği üzerindeki etkinliğini araştırmıştır. Çalışmanın sonuçları her iki uygulamanın da hamstring kas esnekliğini geliştirdiğini, ancak 30 saniye boyunca statik germe uygulamasının dinamik germe uygulamasına göre 2 kattan daha fazla artış sağladığını göstermiştir. Bu bulgular statik germenin esneklik açısından etkili olabileceğini düşündürmektedir (Bandy vd., 1998). Bir başka çalışmada, on bir erkek sporcu üzerinde yapılan bir araştırmada, foam roller uygulamasının bilateral hamstring ve bilateral quadriceps kas kuvvetinde anlamlı bir artışa yol açtığı bulunduğu rapor edilmiştir (Peacock vd., 2014). Bahar ve Yitik (2018) tarafından foam roller kullanılarak gerçekleştirilen kendi kendine miyofasiyal gevşetme egzersizlerinin esneklik ve alt ekstremite gücü üzerine akut etkisi üzerine yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; aktif sıçrama dinamik germe sonrasında kendi kendine miyofasiyal gevşetme tekniğinin daha yüksek olduğu, ancak squat sıçrama ve esneklik için anlamlı sonuçlar elde edilmediği rapor edilmiştir. Ayrıca alt ekstremiteye uygulanan otuz saniyelik kendi kendine miyofasiyal gevşetme tekniğinin esneklik ve dikey sıçrama verimliliği üzerinde etkisi olmadığı belirtilmiştir (Bahar & Yitik 2018). Literatürde bulunan bir başka çalışmaya göre, foam roller uygulamasının uyguladığı basınç miyofasiyal viskoelastik özelliklerini etkileyerek daha fazla esneklik sağladığı rapor edilmiştir. Foam roller uygulamasının arteriyel sertliği keskin bir şekilde azalttığını ve böylece daha yüksek bir esneklik gelişimine yol açtığı belirtilmiştir (Krause vd., 2018). Ayrıca uygulamadaki basınç, miyofasiyal uygulamada kullanılan köpük rulonun sertlik seviyesi, boyutu ve yüzey şekli gibi faktörler de sonuçları etkileyebilmektedir. Köpük rulo gibi miyofasiyal gevşetme yöntemlerinin kas içi kan akışını artırabildiği, kas kasılmasını azaltabildiği ve eklem hareket açıklığını genişletebildiğine dair bulguları içeren çalışmalara güvenmek gerektiği belirtilmektedir (Iacono vd., 2014). Bu nedenle, bu tür yöntemlerin etkilerini değerlendirirken çeşitli faktörleri göz önünde bulundurmak önemlidir (McGowan vd., 2015; Roth vd., 2014; Errico vd., 2015). Gelen (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, üç farklı ısınma protokolünün dikey sıçrama performansı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Statik germe, dinamik germe ve sadece ısınma koşusu protokolleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, ısınmalarda statik germeye yer verildiğinde dikey sıçrama performansında düşüşe neden olduğunu, ancak ısınma hareketleri dinamik esneme türünde yapıldığında dikey sıçrama performansında artış olduğunu göstermiştir (Gelen, 2010). Dağasan (2019) çalışmasında, kadınlara 12 hafta boyunca yoga egzersizleri uygulanmış ve deney grubunun esneklik verilerinde anlamlı bir fark olduğunu rapor etmiştir ($p<0,05$) (Dağasan, 2019). Öte yandan, Yamato (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, on dört erkek sporcuya statik germe, PNF germe, dinamik germe ve kontrol grubu olmak üzere dört farklı yöntem uygulanmış ve dikey sıçrama performansları değerlendirilmiştir. Sonuçlar statik germenin dikey sıçrama performansını düşürdüğünü göstermiştir (Yamato vd., 2017). Sands yapmış olduğu çalışmada (2003) on dört kadın cimmastikçi üzerinde alt ekstremite kaslarına statik germe uygulanmış ve bu uygulamanın dikey sıçrama üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, statik germenin daha az sıçrama yüksekliğine ulaştığı bildirilmiştir. Yetişkinlerde yapılan çalışmalar, statik germenin kas aktivasyonunu azaltarak ve kas hücresel düzeyde kasılma yeteneğini tehlikeye atarak kuvvet performansını düşürdüğü sonucuna işaret etmektedir. Statik germenin antrenman ve müsabakalardan hemen önce yapıldığında kuvvet, güç ve sıçrama üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu göstermektedir. Ancak bu, statik esnemenin tamamen negatif etkisi olduğu anlamına gelmemektedir. Statik esnemenin viskoelastik gevşeme sağlamanın en etkili yollarından biri olduğu ve müsabaka sonrası veya müsabaka öncesi antrenman sırasında kasları ve tendonları

gerilen sporcularda daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda esneklikle ilgili bir test yapılmamış olsa da statik germenin önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Sands & McNeal, 2003).

Sonuç olarak, foam roller uygulamalarının fonksiyonel hareket egzersizinde ve esneklik gelişiminde, statik germe grubuna oranal etkisi olduğu tespit edilmiştir. Foam roller uygulamalarının sedanter bireylerde eklem hareket genişliğini arttırdığı, vücut dengesi ve postural kontrolü geliştirdiği, mobilizasyonu geliştirdiği görülmektedir. Öte yandan, statik esneme hareketlerinin de postural kontrol, dayanıklılık ve postural kontrol gibi parametreleri geliştirdiği görülmektedir. Bu sebeple her iki uygulamanın da vücut üzerindeki spesifik etkileriyle ilgili olduğu düşünülmektedir.

Öneriler: Bu çalışmanın sonuçları, Sedanter bireylerde foam roller ve statik stretching uygulamalarının mobilizasyon, denge ve esnekliğe etkisini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda,

- Gelecekteki araştırmaların daha geniş katılımcı grupları üzerinde ve yaş aralıklarının farklı belirlenmesi sonucunda farklı sonuçlar elde edilebilir.
- Ayrıca, FMS ve benzeri değerlendirme yöntemlerinin, sedanter bireylerin ve yaralanma önleyici çalışmalar sürecinde daha fazla kullanılmasının önem teşkil ettiği söylenebilir
- Spor bilimciler ve antrenörler, bu bulgular doğrultusunda FMS antrenmanlarını mevcut antrenman programlarına entegre ederek, sedanterlerin gelişimini daha kapsamlı bir şekilde destekleyebilirler.

Mobilizasyon çalışmaları, bireylerin fonksiyonel hareket kapasitesini belirlemek ve uygun düzeltici egzersiz programlarını planlamak için önemli bir araçtır. Bu tarz programlar hem fiziksel hem de fizyolojik parametreleri koruyarak bireylerin yaşam kalitesini artırabilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Bahar, A., & Yitik, R. (2018). Foam roller kullanılarak gerçekleştirilen kendi kendine miyofasiyal gevşetme egzersizlerinin esneklik ve alt ekstremité gücü üzerine akut etkisi. *CBU Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 310-317. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.478835>
- Bandy, W. D., Irion, J. M., & Briggler, M. (1998). The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstring muscles. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 27(4), 295-300. <https://doi.org/10.2519/jospt.1998.27.4.295>
- Barss, T. S., Pearcey, G. E., & Zehr, E. P. (2016). Cross-education of strength and skill: An old idea with applications in the aging nervous system. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 89(1), 81.
- Beardsley, C., & Škarabot, J. (2015). Effects of self-myofascial release: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(4), 747-758. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.08.007>
- Boyacı, A., & Tutar, M. (2018). The effect of the quad-core training on core muscle strength and endurance. *International Journal of Sports Science*, 8, 50-54. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20180802.02>
- Cengiz, A., Demirhan, B., Yamaner, F., & Kir, R. (2014). Acute effects of dynamic versus static stretching on anaerobic power and muscle damage of wrestlers. *The Anthropologist*, 18(3), 885-891.
- Çelebi, M. M., & Zergeroğlu, A. M. (2017). The effects of warm ups and stretching exercises on balance and proprioception. *Ankara University Faculty of Medicine*, 70(2), 83-89. https://doi.org/10.1501/Tipfak_0000000969
- Dağışan, C. (2019). *Hatha yoga egzersizlerinin masa başı çalışan kadınlarda esneklik, postür bozukluğu ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Demirhan, B. I. L. A. L., Botobaev, B., Canuzakov, K., & Geri, S. (2017). Investigation of agility levels according to different sport branches. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 1-6.
- Doğan, A. A., Uğurlu, D., Emlek, B., Yapıcı, H., İspenoğlu, C., & Güllü, M., et al. (2023). Investigation of the effects of 12-week Pilates exercise program on some performance tests and body composition. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(2), 1365-1376.
- Doğru, Z. C., Tutar, M., & İlhan, M.-A. (2024). Physical fitness perspective on physical education lesson with rampage method application. *Balneo Research Journal*, 15(2), 686. <https://doi.org/10.12680/balneo.2024.686>
- Engquist, K. D., Smith, C. A., Chimera, N. J., & Warren, M. (2015). Performance comparison of student-athletes and general college students on the functional movement screen and the Y balance test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(8), 2296-2303. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000906>
- Errico, C., Pierre, J., Pezet, S., Desailly, Y., Lenkei, Z., Couture, O., & et al. (2015). Ultrafast ultrasound localization microscopy for deep super-resolution vascular imaging. *Nature*, 527(7579), 499-502. <https://doi.org/10.1038/nature16066>
- Gelen, E. (2010). Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 950-956. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181cb703f>
- Gribble, P. A., & Hertel, J. (2004). Effect of lower-extremity muscle fatigue on postural control. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(4), 589-592. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2003.06.031>

- Healey, K. C., Hatfield, D. L., Blanpied, P., Dorfman, L. R., & Riebe, D. (2014). The effects of myofascial release with foam rolling on performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 61-68. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182956569>
- Healey, K. C., Hatfield, D. L., Blanpied, P., Dorfman, L. R., & Riebe, D. (2014). The effects of myofascial release with foam rolling on performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 61-68. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182956569>
- Iacono, A. D., Martone, D., Alfieri, A., Alayon, M., & Buono, P. (2014). Core stability training program (CSTP) effects on static and dynamic balance abilities. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*, 173(4), 197-206.
- Kafkas, M. E., İlbak, İ., Özgür, E., Çınarlı, F., Yılmaz, N., & Kafkas, A. (2018). Farklı ısınma protokollerinin 1-maksimum tekrar squat performansı üzerine akut etkisi. *Spor Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 192-205. <https://doi.org/10.17155/omuspd.401041>
- Krause, F., Wilke, J., Niederer, D., Vogt, L., & Banzer, W. (2017). Acute effects of foam rolling on passive tissue stiffness and fascial sliding: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18, 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1866-y>
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45, 1523-1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- McNeal, J. R., & Sands, W. A. (2003). Acute static stretching reduces lower extremity power in trained children. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 139-145. <https://doi.org/10.1123/pes.15.2.139>
- Peacock, C. A., Krein, D. D., Silver, T. A., Sanders, G. J., & Von Carlowitz, K. P. (2014). An acute bout of self-myofascial release in the form of foam rolling improves performance testing. *International Journal of Exercise Science*, 7(3), 202.
- Rey, E., Padrón-Cabo, A., Costa, P. B., & Barcala-Furelos, R. (2019). Effects of foam rolling as a recovery tool in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2194-2201. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002277>
- Roth, C. C., & Mohr, D. (2014). Effect of strain rate on ductile fracture initiation in advanced high strength steel sheets: Experiments and modeling. *International Journal of Plasticity*, 56, 19-44. <https://doi.org/10.1016/j.ijplas.2014.01.003>
- Sullivan, K. M., Silvey, D. B., Button, D. C., & Behm, D. G. (2013). Roller-massager application to the hamstrings increases sit-and-reach range of motion within five to ten seconds without performance impairments. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(3), 228.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed., pp. 497-516). Pearson. <https://doi.org/10.4324/9781315805771>
- Tura, Ş., Kiliçarslan, G., Bayrakdar, A., & Çakır, V. O. (2024). The Impact of Bosu Training on The Development of Static and Dynamic Balance in Teenage Basketball Players. *International Journal of Religion*, 5(5), 424-431. <https://doi.org/10.61707/6wv4gr93>
- Warren, M., Lininger, M. R., Chimera, N. J., & Smith, C. A. (2018). Utility of FMS to understand injury incidence in sports: Current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 171-182. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S149139>
- Yamato, Y., Hasegawa, N., Fujie, S., Ogoh, S., & Iemitsu, M. (2017). Acute effect of stretching one leg on regional arterial stiffness in young men. *European Journal of Applied Physiology*, 117, 1227-1232. <https://doi.org/10.1007/s00421-017-3609-x>



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*Yüksek Eğitim Kurumlarındaki Eğitim Kalitesinin Kariyer Planlaması Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi Örneği)

Investigation of the Effect of Education Quality in Higher Education Institutions on Career Planning (The Case of Faculty of Sports Sciences)

Yusuf Deniz¹, **Enes Beltekin²

¹ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Spor Yöneticiliği, yusuf.dench@gmail.com, 0009-0000-7372-2117

² Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ebeltekin@bingol.edu.tr, 0000-0002-1386-6458

ÖZET

Bu çalışma, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler açısından öğretim elemanlarının özellikleri, okula ait tesislerin kullanım alanlarının yeterlilikleri ve derslerde kullanılan öğretim metodlarının öğrencilerin kariyer planlamasına etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Bu araştırmaya 153 kadın 290 erkek olmak üzere toplam 443 öğrenci katılmıştır. Araştırma kapsamında, eğitim kalitesinin kariyer planlaması üzerine etkisi için 9 (cinsiyet, sınıf, bölüm vb.) kişisel bilgi sorusu ile Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından geliştirilmiş olan 5 alt boyuttan oluşan 23 soruluk "Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)" ile Paktaş (2015) tarafından doktora tezinde geliştirilmiş olan 64 soruluk 8 alt boyutlu "Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Veren Üniversitelerde Eğitim Kalitesi Ölçek" formu alt boyutlarından 6 soruluk fiziksel koşullar, 11 soruluk öğretim elemanları özellikleri ile 7 soruluk öğretim metodları boyutu soruları kullanılmıştır. Veriler SPSS Statistics 22 paket programda değerlendirilmiştir. Demografik bilgiler ve diğer grup sorularına ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Öğrencilerin eğitim kalitesi ve kariyer planlaması boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon testi uygulanmıştır. Eğitim kalitesi algıları ve kariyer planlaması alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve baskınlık testlerine bakılmış olup test sonucuna göre Bağımsız Örneklem T ve Tek Yönlü Varyans Analizi testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek üzere ise Post-Hoc testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların eğitim kalitesi ve kariyer planlaması alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları eğitim kalitesinin kariyer planlamasına olumlu etkide bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim Kalitesi, Kariyer Farkındalığı, Kariyer Planlaması, Mesleki Farkındalık

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of examining the effects of the characteristics of faculty members, the physical conditions of usage areas, and the teaching methods used in courses on the career planning of students studying at the Faculty of Sport Sciences at Bingöl University. A total of 443 students, including 153 women and 290 men, participated in this research. To investigate the impact of education quality on career planning, a personal information questionnaire consisting of 9 questions (such as gender, class, department, etc.) was used, along with the "Career Planning Scale for Students Studying in Sport Sciences (CPS)" developed by Yavuz Eroğlu and Eroğlu (2020), which consists of 23 questions across 5 sub-dimensions. Additionally, the sections on physical conditions (6 questions), faculty characteristics (11 questions), and teaching methods (7 questions) from the "Education Quality Scale for Universities Providing Physical Education and Sports" developed by Paktaş (2015) in his doctoral dissertation were utilized. The data were analyzed using SPSS Statistics 22 software package. Descriptive statistics, including arithmetic mean, standard deviation, frequency, and percentage distributions, were presented to provide insights into demographic information and other group-related questions. A correlation test was applied to determine the relationship between the dimensions of education quality and career planning. In order to identify the relationship between perceptions of education quality and career planning sub-dimensions with some demographic variables, skewness and kurtosis tests were first examined. Based on the results, Independent Sample T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) tests were applied. In cases where differences between variables were found, the Post-Hoc test was used to determine which group or groups caused the differences. Furthermore, regression analysis was employed to comprehensively examine the relationships between variables. As a result of the research, a positive and significant relationship was found between the participants' perceived education quality and the dimensions of career planning. It was determined that the perceived education quality had a positive impact on students' career planning.

Keywords: Education Quality, Career awareness, Professional awareness, Career Planning

Citation: Deniz, Y., & Beltekin, E. (2024). Yüksek Eğitim Kurumlarındaki Eğitim Kalitesinin Kariyer Planlaması Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi Örneği). Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6(4), 457-466.

Gönderme Tarihi/Received Date:
30.09.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
08.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1558652>

****Corresponding author:**
ebeltekin@bingol.edu.tr

*Bu çalışma Doç. Dr. Enes BELTEKİN danışmanlığında Yusuf DENİZ tarafından 24.06.2024 tarihinde tamamlanan "Eğitim Kalitesinin Kariyer Planlaması Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı ve 882236 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

GİRİŞ

İçinde yaşadığımız çağda teknolojinin hızla gelişmesi ve ön plana çıkması (Yıldız ve Koç, 2024) farklı yaşam anlayışlarının benimsenmesi, toplumlar arasındaki uyum ve anlaşmazlıklar, hızla değişen yaşam standartları toplumsal değişimleri beraberinde getirmektedir. Bu değişimlerden en fazla etkilenen kurumlardan bir tanesi de şüphesiz eğitim kurumlarıdır. Geliştirilen sistemler ve yenileşme çalışmaları çözüm odaklı olsa da beraberinde birçok sorun getirmiştir. Geçmiş yıllardan bugüne kadar devam eden çözüm arayışları eğitimdeki sıkıntıları ortadan kaldırmak için yeni yaklaşımları ve felsefeleri meydana getirmiştir. Bunların en önemlisi de eğitimde kalitedir (Paktaş, 2015). Kalite, tüm alanlarda olduğu gibi eğitimde de son derece önemli bir unsurdur Eğitimde kalite, elde bulunan olanakları en üst seviyede değerlendirip, verimliliği artırarak öğrenim gören öğrencinin bilgiye en verimli ve hızlı biçimde ulaşmasını sağlamak, sorgulayan ve sorunlara çözüm üretebilen öğrenci yetiştirmek olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumun gerçekleştirilebilmesi eğitim kurumunun sunduğu eğitimin kalitesinin artırarak gerçekleşebilir. Fakat ilk önce kurumun eğitim kalitesi yönünden hangi seviyede yer aldığı bilinmesi lazımdır. Dolayısı ile eğitim kalitesini artırılmasının ilk aşaması, var olan eğitim kalitesinin hangi seviyede olduğunun bilinmesidir. Türkiye'de beden eğitimi ve spor (BES) eğitimi sunan yükseköğretim kurumlarında eğitimde kalite kavramının etkin bir şekilde kullanılması çok önemlidir. BES eğitimi verilen yükseköğretim kurumları, bu alana nitelikli eleman hazırlamak ve kişilerin sağlıklı gelişimine faydalı yönde etkide bulunmak amacıyla gençlere nitelikli akademik ve pedagojik formasyon bilgi ve becerisini öğretmeyi amaç edinmektedir. Bu amaca varmanın temel koşullarından bir tanesi de eğitim kalitesini daha da geliştirmektir (Paktaş, 2015). Kariyer hedefleri belirlenirken alınan eğitimin kalitesi, eğitim veren öğretim elemanlarının yeterlilikleri, eğitim görülen ortamların fiziki yeterlilikleri gibi etkenlerde kariyer farkındalığını artırıp kariyer planlamasına etki eden

faktörlerdendir. Bu bağlamda spor bilimcilerin yetiştirildiği, sporun kitlelere ulaşmasını sağlayacak olan spor insanlarının öğrenim gördüğü beden eğitimi ve spor yüksekokulları veya spor bilimleri fakültelerinde verilen eğitim kalitesi, bu bölümde öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlamalarında ve gelecek algılarında önemli rol oynamaktadır. Bu eğitim süreci, bireyleri kariyer, eğitim, spor veya kişisel yaşamlarındaki başarılarına yönlendirerek, onların hedeflerine ulaşmalarını desteklemektedir (Beltekin ve ark., 2023). Bu açıdan gerçekleştirilen bu araştırmanın önemi, araştırmanın yapılacağı kurum ve kuruluşun varsa yetersiz kaldığı alanlarının tespitini ortaya koymaktır.

Eğitim: Eğitim özelden genele, toplumun bütün tabakalarında etkisi olan ve söz konusu etki neticesinde toplumu değiştiren, kişinin yaşamının başından sonuna kadar, yaşantısının bütün anında önemli bir etkisi olan bir ifadedir. Bir bireyin eğitilmesi, toplumsal alanda olumlu dönüşümlerin temel adımlarından biridir (Özer, 2017). Dante Alighieri, “Eğitim, ekme ve sudan sonra insanların en gerekli gereksinimidir.” sözüyle eğitimin gerekliliğini ve önemini dile getirmiştir. Aristoteles’in deyişiyle eğitim insana kendini gerçekleştirme fırsatı sunar. Eğitim denilince doğuda akla ilk gelen isimlerden biri olan Gazali’ye göre eğitim; bireyi doğduğu andan öldüğü ana kadar sistematik bir biçimde biyolojik, psikolojik ve sosyolojik alanda geliştirme işidir (Oruç, 2009). Eğitim, insanların davranışlarında istedik yönde değişimler oluşturabilme veya yeni davranışlar edinme sürecidir. İnsan davranışlarındaki değişimin kalıcı bir yaşam ürünü, çevresiyle ilişkisi sonucu olmalıdır (Ertürk, 1997).

Kalite: Kalite kavramı insanlığın başından bu yana ele alınmış olup yaşadığımız toplumda da önemini kaybetmeden devam edecek bir konudur. Kaliteye has önemli tartışmaların Socrates, Plato, Aristotle ve diğer Yunan filozoflarının öncülük ettiğini görmekteyiz. Yunanlılar için ideal kalite, mükemmelliktir. Bu kavramın, her şeyin en iyisi gibi diyebileceğimiz değişik alanlarda kullanıldığını görmekteyiz. (Reeves & Bednar, 1994). Kalite, “hangi hizmet veya ürün için kullanılıyorsa, onun gerçekte ne olduğunu açıklamayı amaçlamakta ve bir ürün veya hizmet ile ilgili alıcıların ya da kullanıcıların yargısı olup, beklentilerine ve ihtiyaçlarına cevap verebilmesine olan inançlarının ölçüsüdür” (Taşçı, 2013). Juran’a göre “kalite, kullanıma uygunluktur”. Başka bir ifadeyle, kalite bir değer ölçütü ve beklentidir (Işık & Beykoz, 2018). Kotler (1997); “Talep ve beklentilerin karşılanması temelinde bir mal ya da hizmetin özelliği ya da niteliklerinin bütünü. Kalite; bir hizmetin veya ürünün hedeflenen düzeye elverişli olmasıdır. Daha farklı bir ifade ile hizmetler ve ürünlerin müşterinin hedeflediği düzeyde karşılanmasıdır (Kıngır, 2013).

Eğitim sürecinin en kıymetli boyutu, eğitim kalitesidir. Eğitim kalitesi, katılımcıların bilgi, beceri ve tutumlarıyla toplumun ihtiyaç ve taleplerine uygun şekilde cevap verebilmesidir (Bayrak, 1996). Eğitimde amaç, bir sonraki nesle bir tek kültürel mirası aktarmaktan ziyade o toplumdaki değişimleri var etmek değişen ve her zaman aktif olan güç ve yetenekleri düzeltmesi ve olumlu yönde artırması için gerekli bilgi ve yetenekleri kazandırmaktır. Eğitimdeki kalite arayışı, sürekli olarak çevreyi, durumu ve bireyin niteliklerini dikkate alarak kendini ve ortamını geliştiren bir insan yaratma çabasına evrilmiştir (Paykoç, 1995).

Kariyer: Kariyer; bir kişinin çalışabildiği yıllarca herhangi bir işte yavaş yavaş ve devamlı olarak ilerleme kaydetmesi, beceri ve tecrübe elde etmesidir. Geniş manada kariyer; kişinin çalışma yaşamı devam ettikçe sahiplendiği işlerin tamamı olarak açıklansa da kariyer, bu açıklamanın çok ilerisinde daha kapsamlı bir mana içerir. Bir insanın elde ettiği kariyeri, yalnızca o kişinin elde ettiği işler değil, işyerinde şahsına Atanan göreve ilişkin umutlar, hedefler, duygular ve arzular uygulayabilesi için öğretmesi ve bu doğrultuda elde ettiği bilgi birikimlerini, yeteneklerini, çalışma isteği ile ilerleyebilmesi manası taşır (Bayram, 2010).

Bireyin yaptığı işi çok daha verimli uygulayabilmesi için elindeki yeterliliklerinin iyileştirilmesi ve daha sonra üstleneceği pozisyonlar için olması gereken yeni yeterlilikler elde etmesi şeklinde ifade edilmektedir (Bayram, 2010). Kariyer planlaması, bireysel becerilerin ileride kullanılması serüvenidir. Lisans eğitime hayatına başlayan öğrenciler, kariyer planlaması yaparken belirli bir akademik baskı ile karşı karşıya kalmaktadırlar daha fazla bilgi edinme ve uzmanlaşma beklentileri ile dolu bir dönemdir (Doğan ve Eser,2013; Akt; Turhan ve Arslanboğa, 2022). Bu durum, öğrencilerin kariyer hedeflerini belirlerken daha fazla endişe ve kaygı hissetmelerine neden olmaktadır. Kariyer planlamasının başlıca hedeflerinden bir tanesi kişilerin elde ettiği bilgi birikimi ile gelecekteki yönlendirme yeteneklerinin iyileşmesidir. Kariyer planlaması, bireyin ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçları mesleki yaşamda ne şekilde giderebildiğini belirler. Bu sebeple, meslek planlarının hem esnek hem de gerçekçi seçenekler sunması, kişilerin daha etkin kararlar alması ve gelecekteki güvence altına alması açısından oldukça önemlidir (Sabuncuoğlu, 2000). İki çeşit kariyerden söz edilebilir bunlar; bireysel kariyer planlama ve örgütsel kariyer planlamasıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu araştırma bir saha taramasıdır. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler kendilerine verilen anketleri doldurmadan önce bilgilendirilmiştir. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik kurulunun 18.10.2022 tarihli 22/18 toplantı sayılı etik kurul kararı alınmıştır.

Araştırma Grubu: Çalışmanın evreni, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma evreninin tamamına ulaşmanın zor olması nedeniyle evren örneklem grubu alma yoluna gidilmiştir. Spor bilimleri fakültelerinde kayıtlı öğrencilerin devamsızlık, kayıt dondurma veya okulunu bırakıp kayıt sildirmeme, programlara kaydını yapıp gelmeme gibi sebeplerden ötürü evrenin tamamına ulaşılması zorlaştığı ve bu sebepten dolayı da öğrenci sayılarına ilişkin kesin bir istatistik veriye rastlanılmamıştır. Bu kapsamda çalışmanın örneklemine belirlemek amacıyla Krejcie ve Morgan (1970) tarafından evren büyüklüğüne oranla örneklem büyüklüğünün hesaplandığı tablodan yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu: Tablo 3.1’e göre araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin cinsiyet açısından dağılımı incelendiğinde erkeklerin 290 (% 65.5), kadınların ise 153 kişi ile (% 34.5) okuduğunuz bölümü tercih ederken iş imkanlarına baktınız mı sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise evet 374 kişi (% 84.4), hayır 69 kişi ile (% 15.6) olduğu, öğrenim gördüğünüz bölüme gelmeden önce

bölüm hakkında araştırma yaptınız mı sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise evet 365 kişi (% 82.4), hayır 78 kişi ile (% 17.6) olduğu, mezuniyetiz sonrası alanınız ile ilgili bir işte mi çalışacaksınız sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise evet 368 kişi (% 83.1), hayır 75 kişi ile (% 16.9) olduğu, alanınız ile ilgili gelişiminize katkı sağlayacak etkinliklere (panel, Sempozyum, seminer, vb.) katılıyor musunuz sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise evet 285 kişi (% 64.3), hayır 158 kişi ile (% 35.7) olduğu, öğrenim gördüğünüz kurum alanınız ile ilgili sizi geliştirecek etkinlikler (panel, sempozyum, seminer, vb.) düzenliyor mu sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise evet 224 kişi (% 50.6), hayır 219 kişi ile (% 49.4) olduğu, görülmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılım Sağlayanların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı Yansıtan Tanımlayıcı Anazliler

	n	%	
Cinsiyet	Kadın	153	34.5
	Erkek	290	65.5
Okuduğunuz bölümü tercih ederken iş imkânlarına baktınız mı?	Evet	374	84.4
	Hayır	69	15.6
Öğrenim gördüğünüz bölüme gelmeden önce bölüm hakkında araştırma yaptınız mı?	Evet	365	82.4
	Hayır	78	17.6
Mezuniyetiz sonrası alanınız ile ilgili bir işte mi çalışacaksınız?	Evet	368	83.1
	Hayır	75	16.9
Alanınız ile ilgili gelişiminize katkı sağlayacak etkinliklere (panel, sempozyum, seminer, vb.) katılıyor musunuz?	Evet	285	64.3
	Hayır	158	35.7
Öğrenim gördüğünüz kurum alanınız ile ilgili sizi geliştirecek etkinlikler (panel, sempozyum, seminer, vb.) düzenliyor mu?	Evet	224	50.6
	Hayır	219	49.4
	Rekreasyon	29	6.5
Toplam	443	%100	

Verilerin Elde Edilmesi: Çalışma kapsamında verilerin toplanabilmesi için “anket tekniği” kullanılmıştır. Üç bölüm ve 57 maddeden oluşan anket formu gönüllü katılım esasına dayanarak katılımcılara uygulanmıştır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini tanımlayan 10 ifade bulunmaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde, 24 maddeden oluşan “Eğitim Kalitesi Ölçeği”, formun son bölümde ise 23 maddeden oluşan “Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)” kullanılmıştır.

Eğitim Kalitesi Ölçeği: Eğitim kalitesini ölçmek için Paktaş (2015) tarafından doktora tez çalışmasında geliştirilen “Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Veren Üniversitelerde Eğitim Kalitesi” ölçek formu kullanılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik kullanılan ölçeğin fiziksel koşullar, öğretim metotları ve öğretim elemanları özellikleri olmak üzere yalnızca üç alt boyutu kullanılmış olup bu boyutların güvenilirlik katsayısı her bir alt boyut için sırasıyla; fiziksel koşullar boyutu için $\alpha=0.82$, öğretim metotları boyutu $\alpha=0.78$, ve öğretim elemanları özellikleri boyutunun $\alpha=0.90$ olduğu, ölçeğin toplam iç tutarlık kat sayısının da $\alpha=0.90$ şeklinde tespit edilmiştir. Çalışmanın amacına uygun tasarlanan ölçekte toplam 24 madde bulunmaktadır. Bunlardan; 1 ile 6. arasındaki maddeler fiziksel koşullar; 7 ile 17. arasındaki maddeler öğretim elemanları özellikleri; 18 ile 24. arasındaki ifadeler öğretim metotları boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin derecelendirme şekli 5’li likert tipinde olmakla birlikte olumlu ifadelerin cevaplama biçimi “Tamamen Katılıyorum” ile “Hiç Katılmıyorum” arasında sıralanmış ve “5 ile 1” arasında puanlanmıştır.

Kariyer Planlama Ölçeği: Kariyer planlaması ölçmek için Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından geliştirilen “Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçek” (KPÖ) formu kullanılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik kullanılan ölçeğin kariyer farkındalığı, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği olmak üzere beş alt boyutu kullanılmış olup bu boyutların güvenilirlik katsayısı her bir alt boyut için sırasıyla; kariyer farkındalığı boyutu için $\alpha=0.84$, mesleki farkındalık boyutu $\alpha=0.72$, kariyere yönelik inanç boyutu $\alpha=0.70$, seçimin doğruluğu $\alpha=0.76$, ve eğitimin yeterliliği boyutunun $\alpha=0.71$ olduğu tespit edilmiş olup ölçeğin toplam iç tutarlık kat sayısı da $\alpha=0.88$ şeklinde tespit edilmiştir. Çalışmanın amacına uygun tasarlanan ölçekte toplam 23 madde bulunmaktadır. Bunlardan; 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 ile 15. maddeler kariyer farkındalığı; 12, 13, 14, ve 17. maddeler mesleki farkındalık; 20 ile 23. maddeler arasındaki ifadeler kariyere yönelik inanç, 2, 3, 6. maddeler seçimin doğruluğu ve 16, 18, 19. maddeler eğitimin yeterliliğini ölçmektedir. Ölçeğin derecelendirme şekli 5’li likert tipinde olmakla birlikte olumlu ifadelerin cevaplama biçimi “Tamamen Katılıyorum” ile “Hiç Katılmıyorum” arasında sıralanmış ve “5 ile 1” arasında puanlanmıştır.

Verilerin Analizi: Eğitim Kalitesi ve Kariyer Planlaması ölçekleri vasıtasıyla elde edilen verilerin analizinde istatistiksel paket programı SPSS.22 kullanılmış olup sonuçlar değerlendirilmiştir. Ölçeklere dair güvenilirlik analizleri iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) hesaplanarak yapılmıştır. Demografik değişkenlere ve diğer soru maddelerine dair fikir edinmek amacıyla betimsel analizler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları) sunulmuştur. Öğrencilerin eğitim kalitesi ve kariyer planlaması değişkeni alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için korelasyon (Pearson) analizi yapılmıştır. Eğitim kalitesi algıları ve kariyer planlaması alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek üzere Post-Hoc testlerinden Tukey HSD ve Tamhane testleri yapılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etiği: Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi için, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan 18.10.2022 tarihli 22/18 sayılı etik kurul kararı alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü, gerçekleştirilen istatistiksel analiz sonuçlarının değerlendirildiği ve açıklandığı kısımdır. Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin demografik özelliklerine dayanan analizlerin sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlaması ve Eğitim Kalitesi Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s.s	t	p	
Kariyer Planlama Alt Boyutları	Kariyer Farkındalığı	Kadın	153	4.15	.538	.444	.657
		Erkek	290	4.18	.529		
	Mesleki Farkındalık	Kadın	153	4.27	.653	1.493	.136
		Erkek	290	4.18	.603		
	Kariyere Yönelik İnanç	Kadın	153	4.20	.643	.372	.710
		Erkek	290	4.18	.613		
Seçimin Doğruluğu	Kadın	153	3.79	.738	.676	.500	
	Erkek	290	3.84	.756			
Eğitim Kalitesi Alt Boyutları	Eğitimin Yeterliliği	Kadın	153	3.11	.991	1.835	.067
		Erkek	290	3.28	.890		
	Fiziksel Koşullar	Kadın	153	2.22	.770	2.610	.009**
		Erkek	290	2.44	.930		
	Öğretim Elemanları	Kadın	153	3.74	.724	1.876	.061
		Erkek	290	3.60	.777		
Öğretim Metotları	Kadın	153	3.77	.576	1.767	.078	
	Erkek	290	3.66	.679			

$p < 0.01$ **

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından tablo 2'de bulunan sonuçlar değerlendirildiğinde eğitim kalitesi alt boyutlarından yalnızca fiziksel koşullar puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak, eğitim kalitesi alt boyutları olan öğretim elemanları ve öğretim metotları ile kariyer planlama alt boyutlarında gruplara dair istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 3. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okuduğunuz Bölümü Tercih Ederken İş İmkânına Baktınız mı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Okuduğunuz bölümü tercih ederken iş imkânına baktınız mı?	n	\bar{x}	s.s	t	p	
Kariyer Planlama Alt Boyutları	Kariyer Farkındalığı	Evet	374	4.21	.498	2.920	.005**
		Hayır	69	3.96	.652		
	Mesleki Farkındalık	Evet	374	4.27	.570	3.750	.000***
		Hayır	69	3.90	.780		
	Kariyere Yönelik İnanç	Evet	374	4.23	.583	3.366	.001**
		Hayır	69	3.91	.755		
Seçimin Doğruluğu	Evet	374	3.88	.734	3.968	.000***	
	Hayır	69	3.50	.755			
Eğitim Kalitesi Alt Boyutları	Eğitimin Yeterliliği	Evet	374	3.27	.943	2.402	.017*
		Hayır	69	2.98	.807		
	Fiziksel Koşullar	Evet	374	2.36	.886	.186	.852
		Hayır	69	2.34	.877		
	Öğretim Elemanları	Evet	374	3.71	.747	3.777	.000***
		Hayır	69	3.34	.766		
Öğretim Metotları	Evet	374	3.74	.640	2.827	.005**	
	Hayır	69	3.50	.648			

$p < 0.05$ *, $p < 0.01$ ***, $p < 0.001$ ***

Katılımcıların okuduğunuz bölümü tercih ederken iş imkânlarına baktınız mı sorusuna verdikleri cevaplar açısından tablo 3'te bulunan sonuçlar değerlendirildiğinde kariyer planlaması ölçeği alt boyutlarının tamamında, eğitim kalitesi alt boyutlarından öğretim elemanları ve öğretim metotları alt boyutlarında cevap seçenekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, eğitim kalitesi alt boyutlarından yalnızca fiziksel koşullar alt boyutunda cevap seçeneklerine dair istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Mezuniyet Sonrası Alanınız ile İlgili Bir İşte mi Çalışacaksınız Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

	Alt Boyutlar	Mezuniyet sonrası alanınız ile ilgili bir işte mi çalışacaksınız?	n	\bar{x}	s.s	t	p
Kariyer Planlama Alt Boyutları	Kariyer Farkındalığı	Evet	368	4.19	.505	1.468	.145
		Hayır	75	4.07	.642		
	Mesleki Farkındalık	Evet	368	4.26	.579	2.993	.004**
		Hayır	75	3.98	.759		
	Kariyere Yönelik İnanç	Evet	368	4.21	.589	1.805	.074
		Hayır	75	4.05	.757		
Seçimin Doğruluğu	Evet	368	3.87	.691	2.332	.022*	
	Hayır	75	3.60	.961			
Eğitimin Yeterliliği	Evet	368	3.28	.918	2.607	.009**	
	Hayır	75	2.97	.944			
Eğitim Kalitesi Alt Boyutları	Fiziksel Koşullar	Evet	368	2.34	.884	-0.986	.325
		Hayır	75	2.45	.881		
	Öğretim Elemanları	Evet	368	3.68	.707	1.227	.223
		Hayır	75	3.53	.981		
	Öğretim Metotları	Evet	368	3.69	.629	-1.074	.283
		Hayır	75	3.77	.725		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Katılımcıların mezuniyet sonrası alanınız ile ilgili bir işte mi çalışacaksınız sorusuna verdikleri cevaplar açısından tablo 4'te bulunan sonuçlar değerlendirildiğinde kariyer planlaması alt boyutlarından mesleki farkındalık, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan cevap seçenekleri arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, eğitim kalitesi alt boyutlarında cevap seçeneklerine dair istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Öğrenim Gördüğünüz Bölüme Gelmeden Önce Bölüm Hakkında Araştırma Yaptınız mı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

	Alt Boyutlar	Öğrenim gördüğünüz bölüme gelmeden önce bölüm hakkında araştırma yaptınız mı?	n	\bar{x}	s.s	t	p
Kariyer Planlama Alt Boyutları	Kariyer Farkındalığı	Evet	365	4.20	.514	2.502	.013*
		Hayır	78	4.03	.592		
	Mesleki Farkındalık	Evet	365	4.23	.589	1.364	.176
		Hayır	78	4.11	.751		
	Kariyere Yönelik İnanç	Evet	365	4.21	.605	1.855	.064
		Hayır	78	4.07	.691		
Seçimin Doğruluğu	Evet	365	3.86	.730	2.585	.010*	
	Hayır	78	3.62	.811			
Eğitimin Yeterliliği	Evet	365	3.31	.878	3.779	.000***	
	Hayır	78	2.83	1.05			
Eğitim Kalitesi Alt Boyutları	Fiziksel Koşullar	Evet	365	2.39	.891	1.302	.194
		Hayır	78	2.24	.842		
	Öğretim Elemanları	Evet	365	3.71	.742	3.311	.001**
		Hayır	78	3.39	.802		
	Öğretim Metotları	Evet	365	3.72	.648	1.556	.120
		Hayır	78	3.60	.633		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.001^{***}$

Katılımcıların öğrenim gördüğünüz bölüme gelmeden önce bölüm hakkında araştırma yaptınız mı sorusuna verdikleri cevaplar açısından tablo 5'te bulunan sonuçlar değerlendirildiğinde kariyer planlaması alt boyutlarından kariyer farkındalığı, seçimin doğruluğu, eğitimin yeterliliği ile eğitim kalitesi alt boyutlarından yalnızca öğretim elemanları boyutuna ait ortalama puanlarında cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken, kariyer planlaması alt boyutlarından mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç ve eğitim kalitesi alt boyutlarından fiziksel koşullar ve öğretim metotları alt boyutlarında cevap seçeneklerine dair istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Alanınız ile İlgili Gelişiminize Katkı Sağlayacak Etkinliklere (Panel, Sempozyum, Seminer vb.) Katılıyor musunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar		Alanınız ile ilgili gelişiminize katkı sağlayacak etkinliklere (panel, sempozyum, seminer vb.) katılıyor musunuz?	n	\bar{x}	s.s	t	p
Kariyer Planlama Alt Boyutları	Kariyer Farkındalığı	Evet	285	4.21	.482	1.891	.060
		Hayır	158	4.10	.606		
	Mesleki Farkındalık	Evet	285	4.30	.585	4.192	.000***
		Hayır	158	4.04	.650		
	Kariyere Yönelik İnanç	Evet	285	4.24	.591	2.575	.011*
		Hayır	158	4.08	.665		
	Seçimin Doğruluğu	Evet	285	3.90	.662	2.743	.007**
		Hayır	158	3.68	.871		
Eğitimin Yeterliliği	Evet	285	3.31	.906	2.488	.013*	
	Hayır	158	3.08	.953			
Eğitim Kalitesi Alt Boyutları	Fiziksel Koşullar	Evet	285	2.32	.855	-1.309	.191
		Hayır	158	2.43	.931		
	Öğretim Elemanları	Evet	285	3.70	.740	1.807	.071
		Hayır	158	3.56	.793		
	Öğretim Metotları	Evet	285	3.70	.659	-.225	.822
		Hayır	158	3.71	.625		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.001^{***}$

Katılımcıların alanınız ile ilgili gelişiminize katkı sağlayacak etkinliklere (panel, sempozyum, seminer vb.) katılıyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplara açısından tablo 6'da bulunan sonuçlar değerlendirildiğinde kariyer planlaması alt boyutlarından mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği alt boyutlarında cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken, eğitim kalitesi alt boyutlarının tamamında cevap seçeneklerine dair istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Öğrenim Gördüğünüz Kurum Alanınızla İlgili Sizi Geliştirecek Etkinlikler (Panel, Sempozyum, Seminer vb.) Düzenliyor mu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar		Öğrenim gördüğünüz kurum alanınızla ilgili sizi geliştirecek etkinlikler (panel, sempozyum, seminer vb.) düzenliyor mu?	n	\bar{x}	s.s	t	p
Kariyer Planlama Alt Boyutları	Kariyer Farkındalığı	Evet	224	4.17	.489	.042	.967
		Hayır	219	4.17	.573		
	Mesleki Farkındalık	Evet	224	4.29	.519	2.621	.009**
		Hayır	219	4.13	.703		
	Kariyere Yönelik İnanç	Evet	224	4.22	.574	1.203	.230
		Hayır	219	4.15	.669		
	Seçimin Doğruluğu	Evet	224	3.89	.649	2.064	.040*
		Hayır	219	3.75	.835		
Eğitimin Yeterliliği	Evet	224	3.55	.737	7.945	.000***	
	Hayır	219	2.89	.986			
Eğitim Kalitesi Alt Boyutları	Fiziksel Koşullar	Evet	224	2.51	.898	3.745	.000***
		Hayır	219	2.20	.842		
	Öğretim Elemanları	Evet	224	3.81	.688	4.494	.000***
		Hayır	219	3.49	.799		
	Öğretim Metotları	Evet	224	3.81	.607	3.662	.000***
		Hayır	219	3.59	.668		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.001^{***}$

Katılımcıların öğrenim gördüğünüz kurum alanınızla ilgili sizi geliştirecek etkinlikler (panel, sempozyum, seminer vb.) düzenliyor mu sorusuna verdikleri cevaplar açısından tablo 7'de bulunan sonuçlar değerlendirildiğinde kariyer planlaması alt boyutlarından mesleki farkındalık, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği alt boyutları ile eğitim kalitesi alt boyutlarının tamamında cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken, kariyer planlaması alt boyutlarından kariyer farkındalığı ve kariyere yönelik inanç alt boyutlarında cevap seçeneklerine dair istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kariyer Planlaması ile Eğitim Kalitesi Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.

Alt Boyutlar		Kariyer Planlaması Alt Boyutları				
		KF	MF	KYİ	SD	EY
FK	r	.051	-.038	.029	.182	.338
	p	.280	.425	.543	.000***	.000***
	n	443	443	443	443	443
ÖE	r	.279	.279	.272	.250	.204
	p	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***
	n	443	443	443	443	443
ÖM	r	.264	.243	.277	.214	.174
	p	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***
	n	443	443	443	443	443

FK: Fiziksel koşullar, ÖE: Öğretim Elemanı, ÖM: Öğretim Metotları, KF: Kariyer Farkındalığı, MF: Mesleki Farkındalık, KYİ: Kariyere Yönelik İnanç, SD: Seçimin Doğruluğu, EY: Eğitimin Yeterliliği

Tablo 8 incelendiğinde eğitim kalitesi alt boyutlarından fiziksel koşullar boyutu ile kariyer planlaması alt boyutlarından kariyer farkındalığı ($r=.051$), mesleki farkındalık ($r=-.038$) ve kariyere yönelik inanç ($r=.029$) boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmezken, seçimin doğruluğu ($r=.182$) ve eğitimin yeterliliği ($r=.338$) boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğitim kalitesi alt boyutlarından öğretim elemanı boyutu ile kariyer planlaması alt boyutlarından kariyer farkındalığı ($r=.279$), mesleki farkındalık ($r=.279$), kariyere yönelik inanç ($r=.272$), seçimin doğruluğu ($r=.250$) ve eğitimin yeterliliği ($r=.204$) boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğitim kalitesi alt boyutlarından öğretim metotları boyutu ile kariyer planlaması alt boyutlarından kariyer farkındalığı ($r=.264$), mesleki farkındalık ($r=.243$), kariyere yönelik inanç ($r=.277$), seçimin doğruluğu ($r=.214$) ve eğitimin yeterliliği ($r=.174$) boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 9. Araştırmaya Katılım Sağlayan Öğrencilerin Kariyer Planlaması ile Eğitim Kalitesi Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi

Değişkenler		Beta (β)	S. Hata	<i>t</i>	<i>f</i>	<i>p</i>	R^2	
Bağımsız Değişken	Eğitim Kalitesi	EK»KP	.346	.035	7.753	60.115	.000***	.11
Bağımlı Değişken	Kariyer Planlaması							

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin eğitim kalitesi ile kariyer planlaması değişkenlerine dair bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde, öğrencilerin algıladıkları eğitim kalitesinin kariyer planlamasını düşük düzeyde fakat olumlu açıdan etkilediği ($R^2=.11$) sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu kısmında, araştırmaya dair elde edilen bulgular değerlendirilecek ve literatürde önceden gerçekleştirilmiş çalışmalarla benzerlikler veya farklılıklar olup olmadığı ortaya konulacaktır.

Araştırma bulgularına göre tablo 2’de çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımı incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre eğitim kalitesi alt boyutlarından yalnızca fiziksel koşullar puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde Paktaş’ın (2015) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin algıladıkları eğitim kalitesi ile cinsiyet arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yılmaz ve arkadaşlarının (2023) yapmış olduğu çalışmada ise erkeklerin kadınlara oranla kariyer gelişim engellerinin daha yüksek olduğu; sportif kolaylaştırıcılar alt boyutunda da kadınların erkeklere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu çalışmanın fiziksel koşullar alt boyutuna ait sonuçlar hariç diğer alt boyutların bulguları ile araştırmanın bulguları benzerlik göstermektedir. Bunun nedeni araştırmaların yapıldığı üniversitelerin; fiziksel koşullarının, bulunduğu coğrafyanın, üniversite imkânlarının farklılığı olarak yorumlanabilir. Kariyer seçiminin bireyin kişiliği, ilgi duyduğu alanlar, bireyin kültürel kimliği, cinsiyet, sosyalleşme ve küreselleşme gibi birden fazla faktörden etkilendiği bilinmektedir (Lefevre, 2010). Nitekim bizim çalışmamızda bu sonuçları destekler niteliğindedir.

Tablo 3 incelendiğinde beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenime devam eden öğrencilerin okuduğunuz bölümü tercih ederken iş imkânına baktınız mı sorusuna verdikleri cevaplara göre karşılaştırılmasında kariyer planlaması alt boyutları ile eğitim kalitesi alt boyutlarından öğretim elemanları ve öğretim metotları alt boyutları ortalama puanlarında cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, Altan (2020) günümüz öğrencilerinin fazlaca bir kısmı teknolojiyi kullanmayı, medyayı takip etmeyi ve gördüğü konular hakkında araştırmalar yapma konusunda oldukça iyi bir seviyede olduklarını ifade etmiştir. Bilgisayar ve telefonu yer yer olumsuz bir biçimde kullansalar da ihtiyaçları olan kaynak ve bilgilere rahatça erişebilmektedirler. Bu nedenle öğrenim göreceleri üniversite ve seçecekleri bölüm hakkında teknoloji ve medya yardımıyla kapsamlı bir şekilde araştırma yapabilecek yeteneğine sahiptirler (Altan, 2020). Lisede öğrenim gören öğrenciler, ileride sahip olacakları meslekler hakkında karar verme

noktasında çok önemli bir evrededirler. Bu evrede gençler ileride edinecekleri meslek alanları ve meslekleri belirlemelidirler (Çoban, 2005).

Yapılan bu çalışmaların bulguları ile araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir. Araştırmada bu farklılığın nedeni olarak öğrencilerin her aşamada kariyerlerini düşündüklerini ve geleceğe yönelik kariyer planlamasında iş imkânları ve olanaklarını göz önünde bulundurarak hareket ettiğini söyleyebiliriz. Öğrencilerin eğitim alacakları bölümü seçmeden önce araştırma yapması, kariyer farkındalığının, mesleki farkındalık düzeyinin ve kariyerine yönelik inancında artış olmasına, aldığı eğitimin ilerdeki kariyer planına etki ettiğini söyleyebiliriz. Yine çalışmamızın sonuçlarına göre öğrencilerin eğitim gördüğü bölümde öğretim metotları ve öğretim elemanlarının yeterliliklerini ne kadar çok önemseydiklerini görmekteyiz. Öğrenciler eğitim gördüğü bölümde öğretim elemanlarından aldıkları eğitim neticesinde kariyerine önemli ölçüde yön vermektedir diyebiliriz. Öğretim elemanları hiç kuşku yoktur ki öğrenciler için en önemli faktördür. Öğretim elemanları öğretim metotlarını en verimli şekilde kullanarak öğrencileri geliştirebilir. Öğrencilerinde eğitim elemanlarından beklentilerinin bu yönde olduğunu ve aldığı eğitimin kalitesini öğretim elemanları ve öğretim metotlarına yüksek ölçüde bağladığını söyleyebiliriz.

Tablo 4 incelendiğinde beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin mezuniyet sonrası bir işte mi çalışacaksınız sorusuna verdikleri cevaplara göre karşılaştırılmasında kariyer planlaması alt boyutlarından mesleki farkındalık, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği alt boyutlarında cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ve istatistiksel farklılığın evet cevabı veren öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. Benzer bir şekilde Arslan ve Ulucan (2022) yapmış oldukları çalışmada çalışan öğrencilerin çalışmayan öğrencilere göre kariyer planlamalarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim kalitesi alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde Yumurtacı (2018)'nin yapmış olduğu çalışmada Üniversite öğrencileri arasında mezuniyet sonrası iş bulma beklentileri çeşitlilik göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin gelecekteki emeklilik planlarını ve emeklilik konusundaki bakış açılarını da etkilemektedir. Çünkü kariyer hedefleri doğrultusunda iş hayatına atılacak gençler için emeklilik süreci, uzun vadeli yaşam amaçlarının belirlenmesinde ekonomik ve toplumsal seçimlerin önemli bir parçasını oluşturur. Bu bağlamda, üniversite eğitiminin ardından iyi bir iş bulmak ve uzun bir kariyer sonrası emekli olabilmek, tüm çalışanlar gibi geleceğin profesyonelleri olmak isteyen günümüzün üniversite öğrencilerinin en temel haklarından biridir.

Tablo 5 incelendiğinde beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öğrenim gördüğünüz bölüme gelmeden önce bölüm hakkında araştırma yaptınız mı sorusuna verdikleri cevaplara göre karşılaştırılmasında araştırmaya katılanların kariyer planlaması alt boyutlarından kariyer farkındalığı, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği, eğitim kalitesi alt boyutlarından öğretim elemanları alt boyutunda cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ve bu istatistiksel farklılığın evet cevabı veren öğrenciler lehine olduğu görülmektedir.

Günümüzde klasik meslek tercihi yaklaşımları, yerini kariyer gelişimi modeline bırakmıştır. Öğrencilerin LYS sınavının ardından, aldıkları puanlar sebebi ile tercihte bulunacakları bölümler hemen hemen belirlenmiş olan öğrenciler, puanları ve başarı sıraları sınırları dahilinde, yararları çoğaltırken zararları azaltacak seçimlerde bulunmak, daha başka bir deyişle kendileri açısından en olumlu seçimi yapmak için tercihte bulunabilecekleri üniversite ve bölümleri bizzat gidip görerek, seçim öncesi düşüncelerini de rafine etmek ihtiyacı içinde oldukları söylenebilir (Alkan, 2014). Araştırmada, öğrenim gördükleri bölüme gelmeden önce araştırma yapan öğrencilerin bölümlerini iyi araştırdıkları için kariyer farkındalığının, kariyerlerine yönelik inançlarının fazla olduğunu söyleyebiliriz. Öğrenim görecekleri bölüme gelmeden önce araştırma yapan öğrencilerin seçimlerinin doğruluğunun ve bölümde alacakları eğitimin yeterlilik seviyesinin araştırmaları ile doğru orantıda yüksek olduğunu söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılanların alanınız ile ilgili gelişiminize katkı sağlayacak etkinliklere (panel, sempozyum, seminer vb.) katılıyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre kariyer planlaması alt boyutlarından, mesleki farkındalık, kariyere yönelik inanç, seçimin doğruluğu ve eğitimin yeterliliği alt boyutlarında, eğitim kalitesi alt boyutlarından öğretim elemanları puanlarında cevap seçenekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, Yelkenci ve Yıldırım (2021)'in çalışmasında, J. Bruner (2009) "zihinsel etkinlik ister bilginin sınırlarında ister üçüncü sınıfta olsun, her yerde aynıdır. Farklılık bir derecedir, tür değildir. Fizik öğrenen öğrenci bir fizikçidir, 'başka bir şey' yapmaktansa bir fizikçi gibi davranarak fizik öğrenmek onun için daha kolaydır." demektedir. J. Bruner'in yaklaşımı bir alanı öğretmek için en iyi yolun çocuğu o alanın içerisine sokup, alana maruz bırakmak olduğu düşüncesinin özeti olarak kabul edilebilir. Bu durumda çocuğun küçük bir bilim adamı gibi davranarak öğrenmeye teşvik edilmesinin öğrenmede en etkili yollardan birisi olduğu söylenebilir. Öğrencilerin katılım sağlayacağı sempozyum ve kongre gibi çalışmalar düzenleyerek Araştırma Temelli Öğrenme yoluyla öğrencilerin bilimsel yöntemi tanımalarının sağlanması öğrencilerin tüm süreçleri benimseyerek öğrenmeleri yönünden önemli katkılar sağlar ve öğrencilerin birer sosyal bilim insanı gibi yetiştirebilmeleri için imkanlar meydana getirileceği söylenebilir. Sempozyum hem öğrenim gören hem de eğitimcilerin sosyal bilimlerle alakalı görüşlerini pozitif anlamda değiştirdi (bilimsel açıdan verilen değer artması vb.); lakin ortaokul-lise öğrencinin algılarındaki değişikliklerin birbirinden farklılık arz ettiği görülmüştür (Yelkenci & Yıldırım, 2021).

Araştırmada çıkan sonuçlarda öğrencilerin büyük bir kısmı sempozyum, panel, seminer gibi kendilerini geliştirecek bölümleri hakkında daha çok bilgiye sahip olacakları bu tür etkinliklere katılmadığı ve bu durumun öğrencilerin eğitim kalitesini ve kariyer planlamalarını olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılanların öğrenim gördüğünüz kurum alanınızla ilgili sizi geliştirecek etkinlikler (panel, sempozyum, seminer, vb.) düzenliyor mu sorusuna verdikleri cevaplara göre kariyer planlaması alt boyutlarından mesleki farkındalık, seçimin doğruluğu ve eğitim yeterliliği alt boyutları ile eğitim kalitesi alt boyutlarının tamamında cevap seçenekleri

arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında, üniversite seneleri kişilerin kariyerleri ile ilgili araştırma yapma evresi olup, kariyer seçimleri bu süreçte değerlendirilir (Martens & Felissa, 1998). Bu aşamada öğrencileri doğru tercih yapmaya yönlendirmek, gelecekteki iş hayatları açısından son derece önemlidir (Watson & Stead, 1997). Bu süreçte yeterli dikkat ve destek sağlanmadığında, bireylerin çalışma yaşamına plansız bir geçiş yapmaları, kariyer hedeflerine ulaşma aşamasında zaman ve kaynak kaybına yol açabilir (Leung, 2011). Açık bir yönü bulunmayan kişiler kariyer kararları alırken takılıp kalırlar. (Sangganjanavanich & Magnuson, 2011), Çoğunlukla, bu sınırlı zaman dilimlerinde mezuniyetten sonra öğrenimlerine devam etme kararı aldıkları gözlemlenmektedir (Lopatto, 2004). Bu nedenle, lisansüstü eğitim, erken kariyer döneminde en çok tercih edilen alan haline gelmektedir (Gardner & Barnes, 2007). Öğrenim görenlerin kariyer seçim aşamasında doğru tercihler yapabilmeleri için yaratıcılık, rekabet, iş-yaşam dengesi, iş disiplini, işe bağlılık, ücret, sosyal olanaklar, başarı ödülleri, iş sahasındaki eğitim fırsatları, iletişim, serbestlik ve değer yargıları gibi unsurları dikkate almaları, iş hayatına adaptasyon sürecinde karşılaşılabilecek zorlukları azaltacağı açıktır (Erdoğan, 2008). Geçmişte maaş ve sosyal olanaklar öncelikli tercih sebepleri iken, günümüz dünyasında genç bireylerin kariyerleri açısından gelişimlerini destekleyecek uygun bir çevreye ve pozisyona daha çok önem verdikleri gözlemlenmektedir (Soysal, 2006).

Araştırmada öğrencilerin büyük bir kısmı öğrenim gördükleri kurumun sempozyum, panel, seminer gibi kendilerini geliştirecek bölümleri hakkında daha çok bilgiye sahip olacakları bu tür etkinlikleri düzenlemediğini belirtmiş ve bu sonuçlar öğrencilerin eğitim kalitesini ve kariyer planlamalarını olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, eğitim kalitesinin kariyer planlamasına çok önemli düzeyde etki ettiği ve bu etkinin öğrencilerin gelecekte kariyer hayatlarına ve kariyer planlamasında çok önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir. Özellikle öğrenim görülen üniversitelerin fiziksel şartları, öğretim elemanlarının yeterliliği buna etki eden en önemli faktörler olduğu araştırmanın sonuçları arasındadır. Üniversitelerde eğitim veren öğretim elemanlarına yönelik kurs, seminer, sempozyum gibi kendilerini geliştirecek programların uygulanması gerekmektedir. Üniversitelerde son sınıfa gelmiş olmasına rağmen bölümünü bitirdikten sonra ne iş yapacağını bilmeyen birçok öğrenci mevcut. Bu öğrenciler için her fakültede kariyer ofisleri kurularak bu soruna çözüm üretilebilir. Eğitim sürekli olan bir olgu olduğu için ve eğitim gören bireylerin her sene farklılık göstermesi öğretim elemanlarının kendilerini geliştirmesi gerekliliğinin bir nedenidir. Bunların yanı sıra akademisyenlerin kendi alanlarındaki yeniliklerden haberdar olup eğitim programlarına yansıtmaları sağlanmalıdır. Öğrenciler için her fakültede bir danışmanlık ofisinin oluşturulması öğrencilerin eğitim kalitesini arttıracak gibi kariyer planlamasına da olumlu yönde etki edeceği muhtemeldir. Beden eğitimi ve spor eğitimi veren üniversitelerdeki kaliteyi arttırmak için üniversitelerde toplam kalite uygulamalarının yaygınlaştırma çalışmaları yapılabilir. BES eğitimi veren üniversitelerde fiziki şartlardaki eksikliklerin giderilmesi ve yeni teknolojik aletlerle destelenmelidir. Öğretim görevlileri tarafından öğrencilerin derslere faal katılımı sağlanmalı ve derslerde öğrencilerin araştırma ve proje yapmalarına imkân verilmelidir. Öğrencilerin aktif olarak çeşitli sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılımları sağlanmalı ve bu tür etkinlikleri organize etmeleri esasında üniversiteler tarafından desteklenmelidir.

Aşağıda araştırma sonuçlarıyla ilgili ilerleyen zamanlarda yapılacak çalışmalara yol göstermek amacıyla bazı öneriler sıralanmıştır;

- Araştırmanın çalışma gruplarının daha da genişleterek coğrafi bölgelerdeki seçili üniversitelerde yapılıp coğrafi bölgelerin sonuçlarının karşılaştırmaları yapılması,
- Araştırmanın çalışma gruplarının daha da genişleterek daha köklü ve daha yeni olan üniversitelerde yapılıp karşılaştırmalar yapılması,
- Araştırmanın çalışma gruplarının daha da genişleterek Doğu Anadolu bölgesindeki üniversitelerde yapılıp karşılaştırmalar yapılması,
- Eğitim kalitesi ve kariyer planlaması konularının diğer kavramlarla ilişkisini belirlemek için araştırmalar yapılması, daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir,
- Yapılan çalışmanın diğer bölümlerle olan ilişkisinin araştırılıp karşılaştırma yapılması.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Alkan, N. (2014). Üniversite adaylarının bölüm tercihleri: Bir kariyer araştırma yöntemi olarak bölüm tanıtımları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 61-74. <https://doi.org/10.17066/pdrd.93447>
- Altan, E. (2020). Sağlık yönetimi bölümü öğrencilerinin bölümü seçmelerine etki eden faktörler (Üsküdar Üniversitesi örneği), *Sağlık Bilimleri ve Yaşam Dergisi*, 6(1), 55-65.
- Arslan, H & Ulucan, H. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısının Kariyer Planlamaları Üzerine Etkisi, Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-16*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Bayrak, S. (1996). *Eğitim ve Kalite İlişkisi*. Türk Yurdu Yayıncılık, Bursa.
- Bayram, C. (2010). *Kariyer Planlama ve Yönetimi*. Kum Saati Yayınevi, Ankara.
- Beltekin, E., Arslanboğa, R. & Kuyulu, İ. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Onay İhtiyaçlarının İncelenmesi, Spor Bilimleri Alanında Akademik Değerlendirmeler-2*, Duvar Yayınları, Ankara.
- Bruner, J. (2009). Educational Process. Çeviri: Öztürk T., *Eğitim süreci*. Pegem Akademi, Ankara.

- Çoban, A. (2005). Lise son sınıf öğrencilerinin meslek ve olgunluk düzeylerinin yordayıcı bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 39-54.
- Doğan, B., ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.
- Erdoğan, BZ. (2008). *Bireyden Profesyonele Kariyere İlk Adım*. Ekin Yayınları, Bursa.
- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde Program Geliştirme*. Yelken Tepe Yayınları, Ankara.
- Gardner, SK. & Barnes, BJ. (2007). Graduate student involvement: Socialization for the professional role, *Journal of College Student Development*, 48(4), 369-387. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0036>
- Işık, S & Beykoz, S. (2018). Türk yükseköğretiminde yeni bir arayış: Kalite güvence sistemi. *Kastamonu Üniversitesi İİBF Dergisi*, 20(3), 7-22. <https://doi.org/10.21180/iibfdkastamonu.339245>
- Kıngır, S. (2013). *Toplam Kalite Yönetimi*. Nobel Akademik Yayınları, Ankara.
- Kotler, P. (1997). Marketing Management. *International Edition Prentice-Hall*, 790 s.
- Krejcie, RV & Morgan, DW. (1970). Determining sample size for research activities, *Educational And Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Lefevre, J. H., Roupert, M., Kerneis, S., & Karila, L. (2010). Career choices of medical students: a national survey of 1780 students. *Medical education*, 44(6), 603-612. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03707.x>
- Leung, SA., Hou, ZJ., Gati, I. & Li, X. (2011). Effects of parental expectations and cultural-values orientation on career decision-making difficulties of Chinese university students. *Journal of Vocational Behavior*, 78(1), 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.08.004>
- Lopatto, D. (2004). Survey of undergraduate research experiences, first findings, *Cell Biology Education*, 3(4), 270-277. <https://doi.org/10.1187/cbe.04-07-0045>
- Martens, MP. & Lee, FK. (1998). Promoting lifecareer development in the student athlete, how can career centers help? *Journal of Career Development*, 25(2), 123-134. <https://doi.org/10.1177/089484539802500205>
- Oruç, C. (2009). *İmam-ı Gazali'nin Eğitim Anlayışı*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlahiyat Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özer, S. (2017). *Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Programında Uygulanan Viyolonsel Eğitiminde Türk Eserlerinin Yerinin ve Gerekliğinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Paktaş, Y. (2015). *Öğrenci Algıları Çerçevesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Veren Üniversitelerde Eğitim Kalitesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Paykoç, F. (1994). *Eğitimcinin Sürekli Eğitiminde Kalite ve Yeni Yaklaşımlar*. 4. Ulusal Kalite Kongresi, Kalder Yayınları, İstanbul.
- Reeves, CA. & Bednar, DA. (1994). Defining quality: Alternatives and implications. *The Academy of Management Review*, 19(3), 419-445. <https://doi.org/10.2307/258934>
- Sabuncuoğlu, Z. (2000). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Sangganjanavanich, VF. & Magnuson, S. (2011). Using sand trays and miniature figures to facilitate career decision making, *The Career Development Quarterly*, 59(1), 264-273. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00068.x>
- Soysal, A. (2006). Kariyer yönetiminde yeni strateji arayışları, Türkiye ölçeğinde bir değerlendirme. *Çimento İşveren Dergisi*, 4(1), 24-25.
- Taşçı, D. (2013). *Kalite Kavramı, Kalite Yönetim Sistemleri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Turhan, MÖ. & Arslanboğa, R. (2022). Spor bilimleri fakültesindeki öğretmen adaylarının iş bulma kaygısı ve algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1138-1152. <https://doi.org/10.38021/asbid.1196952>
- Ural, A. & Kılıç, I. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi (SPSS 10.0 12.0 for Windows)*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Watson, MB. & Stead, GB. (1997). Are career mature students more committed to the career choice process?, *Journal of Industrial Psychology*, 23(3), 20-21. <https://doi.org/10.4102/sajip.v23i3.634>
- Yavuz Eroğlu, S. & Eroğlu, E. (2020). Career planning scale of students studied in sports sciences (cps): validity and reliability study, *International Journal of Progressive Education*, 16(3), 123-131. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.248.9>
- Yıldırım, K. & Yelkenci, ÖF. (2021). Sosyal Bilimler Eğitiminde Öğrenci Sempozyumuna Katılan Öğrencilerin Yaptıkları Araştırmalarının ve Sözlü/Poster Sunumlarının Öğrencilerin Sosyal Bilimler Algısı ve Araştırma Süreçlerini Öğrenmesine Etkisi Hakkında Öğrenci ve Öğretmen Görüşleri VI. Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi.
- Yıldız, S. & Koç, K. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 94-104. <https://doi.org/10.30769/usbd.1400904>
- Yılmaz, G., Genç, N., & Safi, Z. (2023). Examination of Career Awareness of University Students Studying in the Field of Sport Sciences. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 7(1), 41-49. <https://doi.org/10.46463/ijrss.1382636>
- Yumurtacı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin iş bulma sürecine ilişkin beklentileri bağlamında emeklilik öngörülerinin belirlenmesi: Bir alan araştırması, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 231-253.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Akademik erteleme ile internet bağımlılığının boş zaman yönetimine etkisi: Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin karşılaştırılması

The effect of academic procrastination and internet addiction on leisure time management: Comparison of sports management and public administration students

*Alptuğ Soyer¹, Oktay Yiğit²

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alptug.soyer1@gmail.com, 0000-0002-7149-6897

² Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, oktay.yigit83@gmail.com, 0000-0002-3302-0345

ÖZET

Araştırmanın amacı spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışlarını karşılaştırmanın yanı sıra bu araştırma grubunun akademik erteleme ile internet bağımlılığı davranışlarının boş zaman yönetimine etkisini tespit etmektir. Araştırmanın çalışma grubunu 147'si kadın (%52,3) 134'ü erkek (%47,7) toplam 281 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Akademik Erteleme Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Boş Zaman Yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencileri arasında akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Akademik erteleme ile internet bağımlılığı, akademik erteleme ile boş zaman yönetimi ve boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen farklı bir sonuç ise akademik erteleme ile internet bağımlılığının boş zaman yönetimini %35 oranında yordadığıdır. Akademik erteleme ve internet bağımlılığı, davranışlarının boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip oldukları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akademik erteleme, internet bağımlılığı, boş zaman yönetimi.

ABSTRACT

The aim of the research is to compare the academic procrastination, internet addiction and leisure time management behaviors of sports management and public administration students, as well as to determine the effect of this research group's academic procrastination and internet addiction behaviors on leisure time management. The study group of the research consists of a total of 281 students, 147 of whom are female (52.3%) and 134 of whom are male (47.7%). Personal information form, Academic Procrastination Scale, Internet Addiction Scale and Leisure Time Management scale were used as data collection tools in the study. It was determined that there was no statistically significant difference ($p>0.05$) between the academic procrastination, internet addiction and leisure time management variables among sports management and public administration students. A moderate positive significant relationship was detected between academic procrastination and internet addiction, academic procrastination and leisure time management, and leisure time management and internet addiction variables. Another result obtained in the research is that academic procrastination and internet addiction predict leisure time management by 35%. Academic procrastination and internet addiction are determined to have a significant and positive value on the leisure exchange of exchange.

Keywords: Academic procrastination, internet addiction, free time management

Citation: Soyer, A., & Yiğit, O. (2024). Akademik erteleme ile internet bağımlılığının boş zaman yönetimine etkisi: Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin karşılaştırılması. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 467-473.

Gönderme Tarihi/Received Date:
06.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
08.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1562431>

*Corresponding author:
alptug.soyer1@gmail.com

GİRİŞ

Ertelene kavramı bir iş hakkında karar alma sürecini veya bu işin tamamlanmasını geciktirme kişisel bir özellik olarak tanımlamak mümkündür (Milgram, Tal & Levison, 1998). Ertelenen işler genellikle bireyler tarafından farklı mazeretlerle anlamsız bulunmakta olup işin bitmesi gereken zaman diliminde yapılmaktadır ya da bu işler yerine getirilmemektedir (Baltacı, 2017). Bireylerin yaşantıları boyunca yerine getirmeleri gereken görevleri zaman zaman geciktirmektedir. Bu geciktirme insanların hem eğitim hem de eğitim dışında kalan yaşam alanlarında aynı özelliklere sahiptir (Gülebağlan, 2003).

Bireylerin geleceğine hazırlanmasında önem arz eden bir yer olan üniversitede öğrenciler eğitim-öğretimin getirmiş olduğu görev ve sorumluluklar neticesinde de erteleme eğilimine girmektedir. Bu durum akademik erteleme olarak nitelendirilmektedir (Özer & Altun, 2011). Ertelene eğiliminin alt boyutu olarak nitelendirilen akademik erteleme tutumu öğrencilerin kendilerine üniversitenin verdiği görev ve sorumlulukların çeşitli sebeplerden ötürü geciktirilmesi olarak açıklanmaktadır (Akbaş & Gizir, 2010). Bireylerin akademik işleri ertelene eğiliminde olmasının birçok unsuru olabilir Bunlar:

- Öğrencilerin ekonomik, okul ya da sosyal yaşantısında karşılaşmış olduğu problemler (Kutlu, Gökdere & Çakır, 2015).
- Öğrencilerin akademik anlamda yüklenen görevlerden daha cazip etkilere yönelmesi (Sarıkaya-Aydın & Koçak, 2016).
- Öğrencilerin kendilerine verilen görevleri yerine getirme arzusunun olmaması, kendilerini zorlaması veya sıkıcı hissetmesi (Steel, 2007).
- Öğrencilerin özgüven düzeylerinin düşük olması sebebiyle kendilerine verilen ödevler veya girecekleri sınavlarda başarısız olma korkusunun yanı sıra diğer bireyler tarafından negatif bir şekilde değerlendirilme korkusu (Aydoğan & Özbay, 2012; Çelik & Odacı, 2015).
- Öğrencilere yüklenen görev ve sorumluluklar neticesinde kişilerin kendilerinin başarı düzeylerinin düşük düzeyde olacağını düşünmesi, kendilerine yüklenen misyona anlam yüklememesi ve üniversite hayatındaki edinimlerinin uzun vadede ortaya çıkacak olması (Steel, 2010).
- Öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerinin yüksek olması (Engin & Genç, 2020).
- Öğrencilerin zaman yönetimini yapamaması (Balkıs, 2006).

Bireyler uzun vadede elde edecekleri edinimler yerine kısa vadede kendilerine keyif verecek aktivitelere tercihi daha fazladır (Pychyl ve ark. 2000). Öğrencilerin günümüzdeki imkanlar dahilinde bilgisayar ve bilgisayarın sağlamış olduğu (internet, online oyunlar, sosyal medya vb.) uygulamalar neticesinde kişilerde oluşan bağımlılık düzeyleri de akademik erteleme nedenlerindedir (Kutlu & Demir, 2017). Bu bağlamda öğrencilerin anlık keyif alabilmek adına internet ortamında zaman geçirmesi kendine kalan zaman dilimini yönetememesi bireylerin akademik anlamda iş/işleri ertelemesine neden olduğu ifade edilebilir.

Bireyler kendileri için önemli olan sosyal yaşantısından, mesleki işlerinden veya dinlenmeyle alakalı etkinliklere katılımı internet sebebiyle vazgeçmektedir. Ayrıca internet kullanıcıları kendilerinin internet kullanımının sıklığından kaynaklanan bedensel, sosyo-kültürel ve meslek yaşantılarında problemlerin varolacağını bilerek interneti kullanmaya devam etmektedirler (Chen, ve ark. 2004). Bireylerin internete bağımlı olması kişilerin hayatlarında akademik, sosyal ve iş hayatlarında sıkıntıya sebep vermesi nedeniyle alkol ve madde bağımlılığına benzetilmektedir (Young, 2004). İnternet bağımlılığı, kişiler tarafından internet kullanım süresinin olması gerekenden daha fazla süre kullanılması veya internete erişme arzusunu olması gerektiği gibi kontrol edememesi ile bireylerde görülen davranışsal bozukluklar olarak açıklamak mümkündür (Söyler & Yıldırım-Kaptanoğlu, 2018). Bireylerin sürekli bir şekilde internete ulaşma arzusu ve bu arzunun kısıtlanamamasının yanı sıra zaman içerisinde internette yararlanma süresini fazlalaştırma gayesi, internetin kullanılmadığı zaman dilimlerinin de bireylere önemsiz hissettirmesi ve bu zaman dilimlerinde bireylerin kendini huzursuz/mutsuz hissetmesi ve bireylerin sosyal, meslek ve aile yaşantısı yapısının gün geçtikçe bozulması internet bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Young & Case, 2004). İnternet kullanımı herkes tarafından kolay ulaşılabilir olması, kişilerin günlük hayatlarında sosyalleşememesi ve bu sosyalleşme isteğini internet aracılığıyla gerçekleştirmesi, alışveriş yapması, oyun oynaması gibi unsurlar internet aracılığıyla kolay bir şekilde yapılması hem bireylerin bağımlılık düzeyini arttırmakta hem de kişilerin zaman unsurunu yitirmesine sebep olabilecektir (Gökçearsan & Günbatır, 2012). Bu sebeple öğrencilerin kendilerine kalan zamanı iyi yönetmesi onların gelecek hayatlarındaki başarılarını etkilemesinin yanı sıra ekran başında uzun zaman geçirmek kişileri hareketsiz yaşam tarzına yönlendirecek ve bu durum onların sağlığını etkileyecektir (Mokhtari, ve ark. 2009; Köse, ve ark. 2012).

Boş zaman yönetimini, boş zaman diliminde yapılacak etkinliklerin planlamak, organize etmek ve bu faaliyetleri uygulamak olarak açıklamak mümkündür (Akgül & Karaküçük, 2015). Bireylerin sosyal yaşantılarında canları sıkıldığında çeşitli boş zaman faaliyetlerine yönelim göstermektedir. İnsanların boş zaman faaliyetlerini etkin ve verimli bir şekilde gerçekleştirebilmesi adına boş zaman yönetimi unsurlarını yararlı olacak biçimde tasarlamalıdır (Er, ve ark. 2020). Boş zaman yönetimi kavramı kişilerin boş zamanını nasıl değerlendirdiğini, etkinlikleri ne düzeyde gerçekleştirdiği ve planlama süreçlerini kapsamaktadır. İyi bir şekilde boş zaman yönetim uygulaması kişilerin kendileriyle ve yaşantılarındaki amaçlarıyla eşgüdüm sağlamaktadır (Torkildsen, 2005).

Bireylerin erteleme davranışı geçirdikleri zaman diliminin boşa geçirmesi olarak açıklanabilir (Chun-Chu & Choi, 2005). Bireyler gün içerisinde yapacağı faaliyetleri planlayıp ve yapmayı istediği etkinlikleri uygulayıp zamanı elverişli bir şekilde yönetebilirse, kişiler sosyal hayatlarının yanı sıra akademik anlamda da başarılı olacaktır (Eranıl & Özcan, 2018). Seki, Hamazaki, Natori ve Inadera (2019), Pestana, Codina ve Valenzuela (2020), Häfner, Oberst ve Stock (2014) ve Sağın, Üstün ve Mergan (2023) gibi yazarlar alan yazında üniversite öğrencilerine yönelik akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi değişkenleri ile ilgili çalışmalar yapmışlardır. Fakat bu üç değişkenin birlikte değerlendirildiği ve akademik ertelemenin internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimine etkisinin araştırıldığı bir modele rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın amacı spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışlarını karşılaştırmanın yanı sıra bu araştırma grubunun akademik erteleme ile internet bağımlılığı davranışlarının boş zaman yönetimine etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme ile internet bağımlılığı davranışlarının boş zaman yönetimine etkisini gösteren literatür açısından yeni model oluşturması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir.

Hipotezler

1. Spor yöneticiliği öğrencilerinin akademik erteleme davranışları kamu yönetimi öğrencilerine göre daha fazladır.
2. Spor yöneticiliği öğrencilerinin internet bağımlılığı kamu yönetimi öğrencilerine göre daha düşüktür.
3. Spor yöneticiliği öğrencilerinin boş zaman yönetimleri kamu yönetimi öğrencilerine göre daha iyidir.
4. Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme davranışı ile internet bağımlılığının boş zaman yönetimine negatif etkisi vardır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma ve ilişkisel (etkileşimsel) analiz modelleri kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki farklılıkları katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunmaksızın belirlemeyi amaçlayan neden sonuç ilişkilerini ortaya çıkaran çalışmalardır. İlişkisel araştırmalar değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığını, yönünü ve derecesini ortaya koyan çalışmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020).

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini bir kamu üniversitesi bünyesindeki Spor Yöneticiliği ve Kamu Yönetimi bölümlerinde öğrenim gören 500 birey oluşturmaktadır. Evren hacmi ilgili üniversitenin öğrenci işleri biriminden spor ve kamu yönetimi bölümlerinde kayıtlı olan öğrencilerin listesi istenerek oluşturulmuştur. Örneklem grubunu ise bu evrenden seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş 281 birey oluşturmaktadır. Roasoft (2024) örneklem belirleme programına göre %5 hata payı ile 500 bireylik evren kitlesi için 218 bireyin yeterli olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Elde Edilmesi: Araştırmada 4 bölümden oluşan bir anket veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Birinci bölüm demografik sorulardan oluşmuştur. İkinci bölümde "Akademik Erteleme", üçüncü bölümde "İnternet Bağımlılığı", dördüncü bölümde de "Boş Zaman Yönetimi" ölçekleri yer almıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan demografik sorularda cinsiyet, medeni durum ve bölüm değişkenlerine yer verilmiştir.

Akademik Erteleme Ölçeği: Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiş olan "Akademik Erteleme Ölçeği" 19 madde ve 2 alt boyuttan ("erteleme" ve "düzenli ders çalışma") oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri birinci alt boyut için 0,89, ikinci alt boyut için 0,84 ve ölçeğin tamamı için 0,92 olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler ölçeğin kullanılabilir olduğunu göstermektedir. İki boyuta sahip olan ölçeğin toplam puan hesaplaması yapılarak da kullanılabilceği belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği akademik erteleme davranışının yüksekliğini göstermektedir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu: Young (1998) tarafından geliştirilmiş, Pawlikowski ve ark. (2013) tarafından da kısa form şekline çevrilmiş, Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan YİBT-KF 12 madde ve tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek 5 likert tipi olup, ölçek maddeleri 1= hiçbir zaman ifadesi ile başlayıp 5= Çok sık ifadesi sonlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısının $\alpha = 0,85$ olduğu tespit edilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin bilimsel çalışmalarda kullanılabilir olduğu görülmüştür. Ölçekten alınmış olan yüksek puanlar internet bağımlılığının yüksek düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Wang, Kao, Huan ve Wu (2011) tarafından geliştirilen Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Boş Zaman Yönetimi" ölçeği 15 madde ve 4 alt boyuttan ("Amaç belirleme ve değerlendirme", "Boş zaman tutumu", "Yöntem", "Programlama") oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi olup maddeler 1- Kesinlikle katılıyorum ve 5- Kesinlikle katılmıyorum arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte programlama alt boyutunda yer alan maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekteki her madde için 1 ile 5 arasında puanlama yapılmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değerinin 0,83 olduğu tespit edildiği için çalışmada kullanılabilir olduğuna karar verilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırmada istatistiki analizlerin yapılabilmesi için SPSS 24 programı kullanılmıştır. Değişkenlerden elde edilen skewness ve kurtosis değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) skewness ve kurtosis değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmişlerdir. Demografik verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Karşılaştırmalı analizlerde ise Independent Sample T Testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini tespit edebilmek için verilerin normal dağılması ve çoklu bağlantı sorunlarının (VIF değerinin 10 ve üzeri olması) olmaması nedeniyle çoklu regresyon analiz yapılmıştır.

Araştırmanın Etiği: Bu çalışma gerekçesi, amacı, yaklaşımı ve yöntemi açısından incelenmiş, kapsam ve uygulama açısından etik ilkelere ve insan haklarına uygun olarak değerlendirilmiştir. Çalışma için Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Etik Kurulu onayı alınmıştır (No 2024/11-06).

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmadaki bağımlı ve bağımsız değişkenlerin skewness, kurtosis ve VIF değerlerinin dağılımları.

Değişkenler	Skewness	s	Kurtosis	s	VIF
Akademik erteleme	0,20	0,14	0,84	0,29	1,18
İnternet bağımlılığı	0,08	0,14	-0,02	0,29	1,18
Boş zaman yönetimi	0,14	0,14	-0,06	0,29	1,18

Tablo 2. Araştırmadaki demografik verilerin dağılımları

Demografik değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	147	52,3
	Erkek	134	47,7
	Toplam	281	100,0
Bölüm	Spor Yöneticiliği	141	50,2
	Kam Yönetimi	140	49,8
	Toplam	281	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılanların %52,3 (n=147)'nin kadın, %47,7 (n=134)'sinin erkek olduğu gözlemlenmiştir. Bölüm değişkeni incelendiğinde araştırmaya katılanların %50,2 (n=141)'sinin Spor Yöneticiliği, %49,8 (n=140)'nin Kamu Yönetimi bölümü öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya konu olan akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	n	Min.	Max.	\bar{x}	s
Akademi Erteleme	281	1,00	5,00	2,97	0,71
İnternet Bağımlılığı	281	1,00	5,00	2,66	0,83
Boş Zaman Yönetimi	281	1,00	5,00	2,65	0,84

Tablo 3 incelendiğinde spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin akademik erteleme ($\bar{x}=2,97\pm0,71$), internet bağımlılığı ($\bar{x}=2,66\pm0,83$) ve boş zaman yönetimi ($\bar{x}=2,65\pm0,84$) düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılması (Independent Sample T Testi)

Değişkenler	Bölüm	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Akademik Erteleme	Spor Yöneticiliği	141	2,97	0,55	-0,91	279	0,92
	Kamu Yönetimi	140	2,97	0,83			
İnternet Bağımlılığı	Spor Yöneticiliği	141	2,73	0,69	1,35	279	0,34
	Kamu Yönetimi	140	2,59	0,95			
Boş Zaman Yönetimi	Spor Yöneticiliği	141	2,69	0,70	0,94	279	0,23
	Kamu Yönetimi	140	2,60	0,96			

Tablo 4 incelendiğinde spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencileri arasında akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 5. Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışları arasındaki ilişkinin analizi (Pearson Correlation)

Değişkenler	Akademik Erteleme	İnternet Bağımlılığı	Boş Zaman Yönetimi
Akademik Erteleme	1		
İnternet Bağımlılığı	0,394**	1	
Boş Zaman Yönetimi	0,398**	0,571**	1

Tablo 5 incelendiğinde akademik erteleme ile internet bağımlılığı (0,394**) ve boş zaman yönetimi (0,398**) arasında orta dereceli pozitif ilişki tespit edilmiştir. Boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı (0,571**) arasında da orta dereceli pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 6. Spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme ve internet bağımlılığının boş zaman yönetimine etkisinin analizi (Çoklu Regresyon Analizi)

Değişkenler	B	S.H	b	t	p
Bağımlı değişken	0,59	0,18		3,17	0,00
Akademik Erteleme	0,24	0,06	0,20	3,92	0,00
İnternet Bağımlılığı	0,49	0,05	0,49	9,42	0,00

R= 0.60, R²= 0.36, Adjusted R²= 0.35, F_(2,278)=78,22, p=0,00

Tablo 6 incelendiğinde spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin akademik erteleme ve internet bağımlılığı davranışlarının boş zaman yönetimine etkisinin araştırılmasında anlamlı bir regresyon modelinin [$F(2,278)=78,22$, $p=0,00<0,05$] olduğu ve bağımlı değişkendeki varyansın % 35'nin (Adjusted R²= 0,35) bağımsız değişkenlerce açıklanabildiği tespit edilmiştir. Bu model özelinde spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme (B=0,24, $p<0,05$) ve internet bağımlılığı (B=0,49, $p<0,05$), davranışlarının boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip oldukları belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın karşılaştırmalı analizleri sonucunda spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinde akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışlarında bölüm değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin aynı üniversiteden olması nedeniyle eşit sosyal ve sportif faaliyet imkanlarına sahip oldukları bu nedenle de bölüm değişkeni açısından araştırmaya konu olan değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı düşünülmektedir. Şeker ve Saygı (2013) çalışmalarında anabilim dalı değişkenine göre akademik erteleme davranışlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Gün, Turabik ve Atanur Baskan (2020) aday öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bölüm değişkenine göre akademik erteleme davranışında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Öztürk Başpınar (2020) üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapmış olduğu çalışmasında akademik erteleme davranışının bölüm değişkenine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Seki, Hamazaki, Natori ve Inadera (2019) üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmalarında internet bağımlılığının akademik bölüm değişkenine göre farklılık gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Salehi, Khalili, Hojjat, Salehi ve Danesh (2014) çalışmalarında tıp öğrencilerinin bölüm değişkenine göre internet bağımlılıklarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Alpulu ve Yılgin (2019) yapmış oldukları çalışmada Marmara ve Kilis 7 Aralık üniversitesi öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinde program değişkenine göre anlamlı farklılığın olduğunu belirtmişlerdir. Toz ve Gümüş (2024) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışlarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir. Farklılığın araştırma grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın ilişki analizi kısmında akademik erteleme ile internet bağımlılığı davranışlarının boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre akademik erteleme ve internet bağımlılığı davranışları

artığında boş zaman yönetimi davranışı da artmakta, azaldığında boş zaman yönetimi davranışı da azalmaktadır. Pestana, Codina ve Valenzuela (2020) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde boş zaman aktivitelerinin erteleme davranışı engellediği yönünde bir sonuca ulaşmışlardır. Aznar-Diaz, Romero-Rodríguez, García-González ve Ramírez-Montoya (2020) Meksika ve İspanyol üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile internet bağımlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Shih (2016) çalışmasında ergenlerde zaman yönetiminin akademik ertelemeye negatif etkisi olduğunu belirtmiştir. Häfner, Oberst ve Stock (2014) deneysel çalışmalarında öğrencilere yönelik zaman yönetiminin akademik ertelemeyi önlediğini gözlemlemişlerdir. Sarıkaya Aydın ve Koçak (2016) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme davranışları arasında negatif orta düzeyli bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Akay, Ayhan, Orhan ve Öçalan (2023) üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ile serbest zaman yönetimi davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Sağın, Üstün ve Mergan (2023) üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı negatif bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Wang (2019) makalesinde lisans öğrencilerinin boş zamanlarının etkili bir şekilde yönetmelerinin boş zaman sıkıntısı gibi araçlar vasıtasıyla internet bağımlılığını düşürdüğünü gözlemlemiştir. Toz ve Gümüş (2024) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızdaki sonuçlar ile farklılık göstermektedir. Farklılığın araştırma grubu, kullanılan ölçekler, ölçüm koşulları farklılıkları gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda spor yöneticiliği ve kamu yönetimi öğrencilerinin bölüm değişkenine göre akademik erteleme, internet bağımlılığı ve boş zaman yönetimi davranışlarında farklılık olmadığı fakat akademik erteleme ve internet bağımlılığı davranışlarının boş zaman yönetimi davranışı üzerinde pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimleri açısından akademik erteleme ve internet bağımlılığı davranışlarına dikkat etmeleri önerilmektedir. Ayrıca akademik olarak daha önce bu tarz bir modelleme yapılmadığı için oluşturulan bu model üzerinden daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akay, A., Ayhan, R., Orhan, R. & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 9(1), 71-84. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1168021>.
- Akay, S., & Gizir, C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlilik ve akademik yüklenme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlilik-güvenirlilik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Alpullu, A. & Yılmaz, A. (2019). Leisure time management in Marmara university and Kilis 7 aralık university students training in sports sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 122-128. <https://doi.org/10.15314/tsed.532245>
- Aydoğan, D. & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3).
- Aznar-Díaz I, Romero-Rodríguez J-M, García-González A, Ramírez-Montoya M-S (2020) Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5): e0233655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>.
- Balkıs, M., Duru E., Buluş M., & Duru S. (2006). üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* 7(2):57-73.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi: Ankara.
- Chen, K., Tarn, J. M., & Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in E-commerce. *Human Systems Management*, 23(1), 49-58.
- Chun Chu, A. H., ve Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Çelik, Ç. & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47.
- Engin, G., & Genç, S. Z. (2020). Öğretmen adaylarının akıllı telefon ekran kullanım süreleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 314-325. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.678739>
- Er, Y., Demirel, M., & Çuhadar, A. (2020). Investigation of leisure management skills and leisure boredom in university students in terms of different variables. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 49-54.
- Eranıl, A. K., & Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.

- Gökçearslan, Ş., & Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gülebağlan, C., 2003. *Öğretmenlerin İşleri Son Ana Erteleleme Eğilimlerinin, Mesleki Yeterlilik Alguları, Mesleki Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Gün, F., Turabik, T., & Atanur Başkan, G. (2020). Akademik özyeterlik ile akademik erteleme eğilimi ilişkisi: Aday öğretmenler üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 815-826. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019051688>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>.
- Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya University Journal of Science*, 16(3), 227-233.
- Kutlu, M. & Demir, Y. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler, *International Journal of Social Science* 3(61), 91-105. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7296>
- Kutlu, N., Gökdere, M. ve Çakır, R. (2015). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışı ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının karşılaştırmalı incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(3), 1311-1330.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 69-76.
- Milgram, N., Mey-Tal, G. ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Mokhtari, K., Reichard, C. A., & Gardner, A. (2009). The impact of internet and television use on the reading habits and practices of college students. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 52(7), 609-619.
- Özer, A., & Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 45-72.
- Öztürk Başpınar, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki, *Turkish Studies*, 15(2), 1197-1219. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies>.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's İnternet Addiction Test. *Comput Human Behav*, 29(3), 1212-1223.
- Pestana JV, Codina N and Valenzuela R (2020) Leisure and Procrastination, a Quest for Autonomy in Free Time Investments: Task Avoidance or Accomplishment? *Front Psychol*. 10(2918), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02918>
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).
- Roasoft. (2024). Örneklem boyutu hesaplayıcı. <http://www.roasoft.com/sampleize.html>.
- Sağın, A.E., Üstün, Ü.D. & Mergan, B. (2023). Egzersiz ve dijital bağımlılığın boş zaman yönetimi üzerindeki yordayıcılık düzeyinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı(1), 200-215. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10024367>.
- Salehi, M., Khalili, M.N., Hojjat, S.K., Salehi, M. & Danesh, A. (2014). Prevalence of internet addiction and associated factors among medical students from Mashhad, Iran in 2013. *Iran Red Crescent Med J*. 16(5), 1-7. <https://doi.org/10.5812/iremj.17256>
- Sarıkaya Aydın, K. & Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17- 38. <https://doi.org/10.29065/usakead.256378>.
- Sarıkaya Aydın, K. ve Koçak, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T. & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256 (2019), 668–67. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>.
- Shih, S. S. (2016). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research*, 110(4), 415–424. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1108278>.
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934.
- Şeker, S.S. & Saygı, C. (2013). Eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi bölümü resim –iş eğitimi ve müzik eğitimi anabilim dallarında okumakta olan öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1219-1227.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon/Pearson.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.
- Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5). 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>.

- Yağmur Toz, Z. & Gümüş, R. (2024). The impact of free time management skills and socio-demographic factors on internet addiction among university students. *Academic Journal of Health Sciences*, 39 (5), 50-58
<https://doi.org/10.3306/AJHS.2024.39.05.50>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons: New York.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S., & Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 105-111.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Olimpiyat Oyunlarına Katılan Profesyonel Sporcuların Olimpiyat Kavramına Yönelik Metaforik Algıları

Metaphorical Perceptions of Professional Athletes Participating in The Olympic Games Towards the Olympic Concept

*Hande Yazıcıoğlu Çalıřan¹, Aylin Özge Pekel²

¹ Aksaray Üniversitesi, Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, handeeyazicioglu@gmail.com, 0000-0002-6100-9880

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aylinozgesarac@gazi.edu.tr, 0000-0001-7552-4106

ÖZET

Olimpiyat Oyunları, sporcular için sadece en yüksek başarıya ulaşma hedefi değil, aynı zamanda yıllar süren fedakârlık, azim ve özverinin karşılığını alabilecekleri, küresel arenada ülkelerini gururla temsil etme fırsatı sunan en prestijli platformdur. Bu bağlamda araştırmada, olimpiyat oyunlarına katılan sporcuların olimpiyat oyunları kavramına yönelik metaforik algılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olup ülkemizi olimpiyatlarda temsil etmeye hak kazanmış 12 kadın 14 Erkek sporcu katılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde, sporculardan "Olimpiyat gibidir/benzer; çünkü....." cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; araştırmaya katılan profesyonel sporcuların "olimpiyat" kavramına yönelik oluşturdukları metaforların sırasıyla "hedef koyma unsuru", "mücadele unsuru" ve "kazanım unsuru olma" temaları altında toplandığı belirlenmiştir. Sporcuların Olimpiyatları hedef, mücadele ve kazanım unsurları olarak algılamaları, onların motivasyonel süreçlerini ve sporun bireysel gelişim üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyat Oyunları, sporcu, metafor, algı, nitel araştırma.

ABSTRACT

The Olympic Games are not only the goal of achieving the highest success for athletes, but also the most prestigious platform where they can be rewarded for years of sacrifice, perseverance and dedication, offering the opportunity to proudly represent their country in the global arena. In this context, this study aims to examine the metaphorical perceptions of athletes participating in the Olympic Games towards the concept of the Olympic Games. The participants of the study were 12 female and 14 male athletes who are citizens of the Republic of Turkey and who were entitled to represent our country in the Olympics. Phenomenology design, one of the qualitative research methods, was used in the study. In obtaining the data, the athletes were asked to complete the sentence "Olympics is like/similar; because.....". Content analysis technique was used to analyze the data. According to the findings obtained; it was determined that the metaphors created by the professional athletes participating in the study for the concept of "Olympics" were gathered under the themes of "setting a goal", "struggle" and "being an element of achievement" respectively. The athletes' perception of the Olympics as a goal, struggle and gain elements helped us to understand their motivational processes and the effects of sports on individual development.

Keywords: Olympic Games, athlete, metaphor, perception, qualitative research

Citation: Yazıcıoğlu Çalışan, H., & Pekel, A.Ö. (2024). Olimpiyat Oyunlarına Katılan Profesyonel Sporcuların Olimpiyat Kavramına Yönelik Metaforik Algıları. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 474-478.

Gönderme Tarihi/Received Date:
20.09.2024.

Kabul Tarihi/Accepted Date:
10.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024.

<https://doi.org/10.56639/jsar.1553403>

*Corresponding author:
handeeyazicioglu@gmail.com

GİRİŞ

Olimpiyat oyunları; dil, din, ırk ayrımı olmadan farklı ülkelerden sporcuları bir araya getirerek dünyaya kendini kanıtlamış, herkes tarafından kabul görmüş, en saygın sportif branşları içine alarak yarışmaların organizasyonuna ev sahipliği yapan spor organizasyonudur. Bütün insanlığa spor yoluyla anlatılan, kardeşlik ile barış felsefesinin yoğunlaştığı, dünyadaki ülkelerin dört yıl içerisinde bir kez bir araya geldiği bir eşi olmayan organizasyon olimpiyat oyunlarıdır. Aynı zamanda Olimpiyat Oyunları dünyanın her noktasındaki sayısız spor seyircisi için heyecanla beklenen bir kültürel etkinlik ve spor şölenidir.

Olimpiyat Oyunları, bireyi odağa alarak dünya genelinde barışı, dostluğu ve adaleti sağlama amacına ulaşma çabasıyla, karşılaştığı zorluklar, beklenmedik olaylar ve içindeki öngörülemeyen çatışmalarla birlikte, günümüzde de en değerli uluslararası organizasyonlardan biri olmaya devam etmektedir. Spor ve sağlıklı yaşamı ön plana çıkaran bu oyunlar, aynı zamanda siyasi, kültürel ve ekonomik unsurları da içermesi nedeniyle ülkeler arasında ev sahipliği yapma konusunda bir rekabet oluşturan çok boyutlu bir toplumsal etkinlik haline gelmiştir (TMOK, 1988).

Olimpiyat Oyunlarını diğer uluslararası müsabakalardan ayıran en temel özellik ise, özünde ülkelerin değil, en üst seviyedeki atletlerin birincilik için mücadele ettiği bir platform olmasıdır (IOC, 2004). Bundan dolayı olimpiyat oyunları dünyadaki bütün sporcuların bir spor branşından elde edebileceği en büyük başarı merdiveni olarak görülmektedir. Tüm sporcular birçok farklı anlam taşısı da Modern Olimpiyatların kurucusu Baron Pierre De Coubertin sporu; "istekli bir şekilde, arzulayarak, kurallara harfiyen uyarak, olası riskleri de göz önünde bulundurarak ve her zaman ilerlemek üzere yapılan çalışmalar" olarak tanımlamıştır (Mandell, 1976). Bu çalışmalar için; cesaret, irade, sebat, soğukkanlılık, dayanıklılık ve ahlaki geliştirdiğini de belirtmiştir. Bu başarıdan daha üst bir başarı olmadığından dolayı herhangi bir spor branşıyla ilgilenen bir sporcunun en büyük hedefi "Olimpiyat Şampiyonluğu" dur.

Bir sporcunun olimpiyatlarda yarışmasının bile çok değerli olduğu süreçte, olimpiyat oyunlarında bırakın şampiyon olmayı derece yapmak bile paha biçilemez bir algı olarak karşımıza çıkar. Her olimpiyat sporcusunun algısı kendi spor dalıyla ilişkili olmakla birlikte daha önceki deneyimlerine göre şekillenmektedir. Bu algı, sporcuların kendilerine olan güvenlerini, genel olarak spor yapma isteklerini ve motivasyonlarını şekillendirebilir (Yanar,

Kırandı, Can, 2017). Dünya genelinde en yetenekli sporcuların bir araya gelerek, rekabetin üst düzeyde olduğu, uluslararası arenada kendilerini kanıtlama fırsatı buldukları bu platformda birçok yorucu süreçten geçen ve ülkesini temsil etme hakkı kazanan sporcular için Olimpiyat kavram algısı önem teşkil etmektedir.

Algı, duyu verilerinin örgütlenip değerlendirilerek çevremizdeki olay ve nesnelere anlam verme süreci olarak tanımlanır (Cüceloğlu, 2008). Geçmiş öğrenme ile deneyimler algı üzerinde kilit önem teşkil etmektedir (Cüceloğlu, 2008). Bireylerin bir konu hakkında algılarını öğrenmek için metaforlar iyi bir araçtır. Çünkü metaforlar bir bireyin bir kavramı veya bir olguyu algıladığı şekilde, benzetmeler yaparak ortaya koyar (Aydın, 2011). Aynı zamanda metafor bir kavramı anlatmak için farklı kavramlardan yararlanarak, anlatımı kuvvetlendirerek, dili zenginleştirip, düşünceleri de dilsel eylemlere etkili şekilde değiştirmek için kullanılan yapılara denir. Metafor, bilişsel anlamda güçlü bir örnektir (Makaracı vd., 2024). Çünkü metafor aracılığıyla, benzeşmeyen iki olgu arasında ilişki kurulduktan sonra, bir zihinsel sema, farklı bir zihinsel sema üzerine yansıtılmaktadır. Böylece metaforlar, bir kişinin zihninde belli kavrayış yapısından farklı anlayış yapısına ilerlemesini sağlamaktadır (Saban, 2008). Martinez, Saulea ve Huber'e (2001) göre metafor biçimlerin konuşmasının dışında zihnin önemli bir sistemini oluşturur. Bu şekilde, benzer terimler başka kelimelerle ifade edilerek parçalar arasında uyum sağlanmakta ve algıda seçicilik oluşturulmaktadır (Marshall, 2010). Farklı içeriklerde yapılan çalışmalar metafor, düşünme biçimi, dil ve bilimin üzerinde olduğu kadar, bireylerin yaşamlarının her alanında kendilerini ifade edişlerin de biçimlendirici etki yarattığını göstermiştir (Asaman, 2013). Metaforlar fikirleri yansıtarak şekil vermekte ve sonucunda insan davranışlarında etkisi olarak onlara yön verir (Strenski, 1989).

Alanyazın incelendiğinde; milli sporcuların kendi branş kavramlarına yönelik metaforik algılarının ortaya konulduğu farklı araştırmalara rastlanılmaktadır (Ayyıldız, 2016; Pekel, Kırkoğlu & Iğdır, 2023; Dursun Karakaya ve Salici, 2016; Koç, Murathan, Yetiş ve Murathan, 2015; Önal, Taş, Filiz ve Hergüner, 2023; Pekel, Soy, Kırkoğlu ve Pekel, 2023; Pekel, Yazıcıoğlu ve İlhan, 2019; Sözen ve Korur, 2019; Şirin, Bektaş, Karaman ve Aytan Korucu, 2012; Tok, 2018). Fakat her sporcunun istediği fakat alanında en iyilerinin ülkesini olimpiyatlarda temsil etme şansı bulunduğu olimpiyat oyunları olgusuna yönelik sporcuların algılarını inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı; olimpiyat oyunlarına katılan sporcuların olimpiyat oyunları kavramına yönelik metaforik algılarının incelenmesidir. Araştırmanın bu yönüyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma grubu seçiminde kolay ulaşılabilir durum örnekleme tercih edilmiştir. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme, araştırma ekibinin erişilmesi kolay olan durumu seçmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Anlaşılmayan konuları derinlemesine incelemek için uygun bir yöntem olarak, olgu bilimi kullanılmaktadır. Metaforlar ise olguları sade ve yalın bir şekilde tanımlayarak gerçeği daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırma Grubu: Çalışma grubunu Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olup ülkemizi olimpiyatlarda temsil etmeye hak kazanmış yaşları 24-50 arasında ve millilik süreleri 9-24 yıl olan 12 kadın 14 Erkek (atıcılık, atletizm, eskrim, modern pentatlon, goalball, jimnastik, boks, güreş, judo, halter) branşında milli olan sporcular oluşturmaktadır.

Verilerin Elde Edilmesi: Araştırmada verilerin toplanması için üç bölümden oluşan form kullanılmıştır. İlk bölümde katılımcıların demografik bilgilerini içeren sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise olimpiyat sporcularına metafor kavramı ile ilgili bilgilendirici bir metin verilmiştir. Son bölümde ise Sporculara "Olimpiyat" kavramı hakkında metafor üretmeleri için "Olimpiyat"..... benzer/gibidir; çünkü....." şeklinde yarı yapılandırılmış bir cümlelerin tamamlanması istenmiştir. Şimşek ve Yıldırım (2016), metaforların tek başına betimsel gücünün yeterli olmayabileceğini belirtmişlerdir. Bu nedenle, metaforların etkisini anlamak için "çünkü" sorusunun da sorulması gerektiğini vurgulamışlardır. Metaforların gerçek anlamını ve dayanaklarını bu tür sorulara yanıtlar arayarak açıklamak mümkündür. Bu bağlamda, sporculardan üretmiş oldukları metaforlar çerçevesinde olimpiyat kavramının ne anlama geldiğini açıklamaları istenmiştir. Böylece, oluşturulan metaforların temel dayanakları ortaya konarak, elde edilen yargıların desteklenmesi amaçlanmıştır.

Verilerin Analizi: Elde edilen metaforlar, daha sonra tümevarımsal bir yöntemle içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizinin temel amacı, toplanan verileri açıklayabilecek ilişkileri ortaya koymaktır. Bunun için toplanan veriler öncelikle kavramsallaştırılmış, sonrasında ise bu kavramlar mantıklı bir şekilde düzenlenerek verileri açıklayan durumlar temalaştırılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Olimpiyata katılmaya hak kazanan sporcuların geliştirdiği metaforların analizi ve yorumlanması sürecinde şu adımlar izlenmiştir:

1.Kodlama ve Ayıklama Aşaması: İlk olarak veriler dijital ortama aktarılmıştır. Bu aşamada, sporcuların yazdığı metafor ile gerekçesi arasında uyumsuzluk bulunan çalışma kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Yapılan incelemede, iki olimpiyat sporcusunun yazdıkları metafor ile açıklaması arasında uyumsuzluk olduğu tespit edilmiş ve bu veriler değerlendirme dışına çıkarılmıştır. Kalan veriler tabloya dönüştürülerek bu aşama tamamlanmıştır.

2.Metafor Derleme ve Kategori Geliştirme Aşaması: Bu aşamada, tabloya aktarılan verilerin araştırmacılar tarafından değerlendirilmesi ve metaforların gruplandırılması gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, bu süreçte aynı zamanda kodlayıcı olarak yer almış ve metaforlar konuları ve kaynaklarına göre kavramsal kategorilere ayrılmıştır. Oluşturulan kategoriler bir araya getirilerek ortak temalar ortaya konulmuştur.

3.Geçerlilik ve Güvenilirlik Sağlama Aşaması: Araştırmanın geçerliliğini temin etmek için, verilerin analiz sürecinin ayrıntılı bir biçimde açıklanmasına özen gösterilmiştir. Güvenilirliği artırmak amacıyla ise, oluşturulan kategori ve temalar, spor fakültesinde görevli farklı bir öğretim üyesine sunularak onun geri bildirimleri alınmıştır. Uzman tarafından verilerin ham biçimi ve kategorilere

ayrılmış halleri değerlendirildikten sonra, ortak bir görüş birliğine varılmış ve sonuçlar görüş ayrılığı sayılarını hesaplayarak araştırmanın güvenilirliğini değerlendirmiştir. Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılarak yapılan hesaplama sonucunda, %93 ve üzeri uyum sağlandığı görülmüştür (Saban, 2008).

4.Nicel Veri Analizi ve Yorumlama Aşaması: Bu aşamada, sporcuların ürettiği metaforlar, kategoriler ve açıklamaları tablo şeklinde sunulmuştur. Sporcuların görüşleri ve ifadeleri olduğu gibi aktarılmış ve her bir sporcuya bir kod adı verilmiştir.

Araştırmanın Etiği: Araştırmaya ait etik komisyon onayı 17/09/2024 tarihli, 2024-241 araştırma kodlu karar ile Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır.

BULGULAR

Olimpiyatlara katılmaya hak kazanan milli sporcuların Olimpiyatlar ile ilgili algılarını metaforlar yoluyla ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışmada, veri analizleri sonucunda 3 farklı tema belirlenmiştir. Bu temalara ve alt kategorilerine ait bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların “Olimpiyat” kavramına yönelik yaptıkları metaforların kavramsal temaları

Kodlar	Kavramsal temalar
Uyanmak istemeyeceğin bir rüya, Hayal, Rüya, Ulaşmak istediği hedef, Everest Dağı, Mutlu uyanılan bir rüya, Zirve, Varış istasyonu, Ulaşılabilecek en üst sporcu hayali, Yemek yemek su içmek, Nirvana, Her gün onunla yatıp onunla uyandığım başarı durağı	Hedef koyma
Savaş, Hayat, Survivor, Ulaşılması zor bir maraton, Zorlu rekabet, Her zaman hakkını alamadığın bir platform	Mücadele Unsuru
Büyük bir dayanışma, Evren, Spor dünyasının zirvesi, Eşitlik saygı	Kazanım Unsuru

Tablo 1'deki analizlerde 14 sporcu “Hedef koyma” 7 sporcu “Mücadele unsuru” ve 5 sporcunun “Kazanım unsuru” olma temalarında metaforlar oluşturduğu belirlenmiştir. Bazı temalar altında aynı kodlar olduğu görülmüştür. Bu kodlar farklı anlamlar içerdiğinden dolayı farklı temalarda yer almıştır.

Hedef Unsuru Olarak Olimpiyatlar: Sporcuların performanslarını artırmaları için kendilerine hedefler koymaları, performans geliştirme konusunda önemli bir strateji olarak belirlenmiştir (Horn, 2008). Hedef belirleme, motivasyon literatüründe merkezi bir rol oynamakta ve yaygın bir yapı olarak öne çıkmaktadır (Austin ve Vancouver, 1996). Sporcular için hedef koymanın önemi, yalnızca performansı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda motivasyonu ve öz disiplin ile de ilişkilidir. Belirlenen hedefler, sporculara ulaşmalarını sağlayacak net bir yol haritası sunar. Çünkü bir hedefe sahip olmamak, motivasyonel etkilerin geçerliliğini de geçersiz kılmaktadır (Locke vd., 1988). Olimpiyat kavramı ile oluşturulan metaforlarda sporcuların olimpiyat oyunları için motivasyonlarını artırırken, onları daha performans odaklı bir yaklaşıma yönlendirdiğini belirten metafor örnekleri görmektediriz.

“Olimpiyatlar Everest Dağı gibidir/benzer çünkü; Everest dünyanın en yüksek noktasıdır ve en üst noktasına gerçekten azmeden kişiler ulaşabilir. Sporun zirvesi ise olimpiyatlardır ve oraya ulaşmak için çabalayan büyük mücadeleler veren sporcular ulaşabilir.” (Sporcu 15)

“Olimpiyatlar Zirve gibidir/benzer çünkü; ulaşılması zor; ulaşıldığında da ender bir haz duygusu verdiği için.” (Sporcu 18)

Mücadele Unsuru Olarak Olimpiyat: Spor bütünüyle hareket ve mücadele esasına dayanan ve bunun içinde gereken çalışmalar bütünü olarak tanımlayabiliriz. Motivasyon, bireyleri belirli bir talebi karşılamak için belirli bir davranışta bulunmaya teşvik eden bir güçtür. Bu güç, kişiyi faaliyetlerde bulunmaya yönlendiren psikolojik ya da içsel bir enerji olarak tanımlanabilir. Ayrıca, motivasyon, bireysel bir faaliyete neden olan ve bu faaliyeti doğru yönde sürdüren içsel süreç olarak da ifade edilmektedir. Mücadele unsuru da bu sürecin bir parçasıdır, çünkü motivasyon genellikle zorluklar ve engellerle başa çıkma gerekliliğini içerir ve bu, bireylerin hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba göstermelerini sağlar (Laroche vd., 2019). Tüm spor organizasyonlarının en büyüğü olan olimpiyatlara katılma sporcular için büyük bir mücadele ve motivasyon unsuru olarak görülmektedir.

“Olimpiyatlar Savaş gibidir/benzer çünkü; savaşın sonucu kazanan galip olur.” (Sporcu 3)

Kazanım Unsuru Olarak Olimpiyat: Hareket ediyor olmanın ve yüksek nabız antrenmanının kişiye sağladığı fiziksel gelişimin yanı sıra, psikososyal ve kişisel gelişime katkısının da altı çizilmektedir (Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019). Bu tür gelişim, sadece katılımcı birey tarafından değil, aynı zamanda etraflarındaki kişiler, örneğin ebeveynler gibi bu sürece şahitlik eden kişiler tarafından da fark edilmektedir. Olimpiyat seviyesindeki sporcular için sporun getirdiği bilinç kazanımını ve kişisel gelişimi çok iyi gözlemleyebilirler; çünkü sporun sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal yönlerden de büyük faydalar sağladığı kanıtlanmıştır. Bu durum, sporun bireylerin yaşam kalitesini artırıcı ve kişisel gelişimi destekleyici etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır.

“Olimpiyat sporun dünyasının zirvesidir gibidir/benzer çünkü; spor müsabakaları içinde en prestijli olanıdır.” (Sporcu 9)

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Olimpiyat Oyunlarına katılmaya hak kazanan milli sporcuların olimpiyat kavramına yönelik metaforik algıları incelenmiştir. Olimpiyata katılan sporcuların metaforları incelendiğinde “Hedef, mücadele ve kazanım” kavramsal temaları altında toplandığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda sporcuların Olimpiyat Oyunlarını bir hedef olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuç motivasyon literatüründe sık sık üzerinde durulan hedef belirleme stratejilerinin önemini destekler (Horn, 2008; Austin & Vancouver, 1996). Milli sporcuların Olimpiyat Oyunlarını “Everest Dağı” veya “Zirve” gibi metaforlarla tanımlamaları, Olimpiyat Oyunlarının spor dünyasında ulaşılabilir en üst nokta olarak algılandığını gösterir. Bu sonuç Locke ve arkadaşlarının (1988) hedef belirlemenin motivasyon konusundaki etkilerini konu edinen çalışmaları doğrulamaktadır. Sporcuların hedefe ulaşmak için yaşadıkları zorluklar ve sergiledikleri çaba, motivasyonel sürecin ne kadar önem arz ettiğini göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2023), ruh sağlığını bireylerin potansiyellerini fark edip anlamlandırabildiği, yaşamda karşılaştıkları stresli durumlarla başa çıkabildiği, verimli bir şekilde çalıştığı ve genel olarak kendini iyi hissetme durumu olarak tanımlamaktadır. Bireylerin, amaç ve hedeflerine ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini fark ederek, izleyerek ve kontrol ederek değerlendirme yapabilmeleri sağlanabilir. Ayrıca, bu süreçte durumu değiştirme yeteneği de önemli bir rol oynamaktadır (Thompson, 1994). İçsel motivasyon ise, öğrenme için gerekli olan gereksinimlerin ve başarı duygusunun doğal ortamlarda geliştiği bir motivasyon türüdür (Ryan ve Deci, 2000). Bu motivasyon biçimi, davranış kazanımını, hoşlanma ve haz duyma gibi eğilimleri temel alarak, herhangi bir dışsal baskı olmadan kendiliğinden ortaya çıkar (Middleton ve Spanias, 1999). Sporcuların Olimpiyat Oyunlarını savaş ya da benzeri mücadele öğeleriyle tanımlamaları, sporun doğasında bulunan mücadele ve rekabeti içerdiğini göstermektedir. Mücadele ruhu sporun özünde yatan ve sporunun performansını artıran bir unsurdur. Bu ruh zorluklarla karşılaştığında pes etmeme, azimle mücadele etme ve hedefe ulaşma kararlılığını ifade eder. Aynı zamanda mücadele ruhu sporcuların kendilerini aşmaları için motivasyon kaynağıdır. Bu bulgu, Laroche ve arkadaşlarının (2019) motivasyonun engellerin ve zorlukların üstesinden gelme gerekliliğini içerdiğine dair araştırmaları destekler. Sporcuların Olimpiyat Oyunları için gösterdiği fedakârlık ve çaba, onların motivasyon ve direnç düzeylerini de ortaya çıkarmaktadır. Mücadele ögesi, sporcuların fiziksel dayanıklılığının yanında psikolojik dayanıklılığını da geliştirdiğini gösterir.

Oluşturulan metaforlar, spora katılan bireylerin, sporun sunduğu pek çok faydanın yanı sıra yaşamın her aşamasında karşılaşılan çeşitli sorunlarla başa çıkma yeteneği kazandıklarını göstermektedir. Shields ve Bredemeier (1995), sporun zafer kazanma ve yenilgi ile yüzleşme süreçlerinin, oyuncuların zorlukların üstesinden gelme, özdenetim geliştirme, azim ve sebat etme becerilerini öğrenmelerine katkı sağladığını belirtmektedir. Ayrıca, spor içinde başkalarıyla iş birliği yapma becerileri edinmenin de önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu deneyimler, spora katılımın bireylerin karakter gelişimine katkıda bulunabileceği fikrini desteklemekte; adalet, özdenetim ve cesaret gibi değerlerin güçlenmesine yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Olimpiyat Oyunlarının sporcular için bir kazanım ögesi olarak görülmesi, sporun kişilerin zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişimine olan katkısını ortaya çıkarmaktadır (Malm, Jakobsson & Isaksson, 2019). Sporcuların Olimpiyat Oyunlarını spor dünyasının zirvesi olarak adlandırmaları, bu organizasyonun başarı ve prestij simgesi olduğunu yansıtmaktadır. Bu bulgu, sporun kişilerde kişisel gelişimi destekleyici ve yaşam kalitesini artırıcı etkilerini konu edinen literatürle uyum içerisinde.

Sonuç ve Öneriler: Bu araştırma, Olimpiyat Oyunlarına katılmaya hak kazanan milli sporcuların Olimpiyat kavramına yönelik metaforik algılarını inceleyerek literatüre önemli katkılar sağlamıştır. Sporcuların Olimpiyatları hedef, mücadele ve kazanım unsurları olarak algılamaları, onların motivasyonel süreçlerini ve sporun bireysel gelişim üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bundan sonraki araştırmalarda, farklı ülkelerden sporcuların Olimpiyat algılarının karşılaştırılması ve bu algıların performansları üzerindeki etkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, sporcuların Olimpiyatlara hazırlık süreçlerinde yaşadıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma stratejileri üzerine daha detaylı çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Asaman E. (2013). *Özel Eğitim Kurumlarındaki Öğretmen ve Öğrencilerin Birbirlerine Yönelik Metaforik Algıları*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (s.s.460) Mersin.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Process and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338–375.
- Aydın, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Çevre Kavramına ilişkin metaforik algıları. *Eastern Geographical Review*, 16(26): 25-44
- Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Karakaya E. D., & Salici O. (2016). Isparta’da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 855-869.

- Horn, T. S. (2008). *Coaching Effectiveness in the Sport Domain in: Horn T.S. ed. Advances in Sport Psychology* (3rd edn.). Human Kinetics, Champaign, IL, 239-267
- Hürmeriç Altunsöz, I., & Koçak, S. (2017). Olimpiyat Oyunları'nda Sporcu Devşirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 115–127. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sporvebilim/issue/83906/1445594>
- Koç, M., Murathan, F., Yetiş, Ü., & Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), 294–303.
- Laroche, J. A., Girard, S., & Lemoyne, J. (2019). Tracing adolescent girls' motivation longitudinally: From FitClub participation to lei- sure-time physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 986-1005.
- Locke, E. A., Latham, G. P., & Erez, M. (1988). The determinants of goal acceptance and commitment. *Academy of Management Review*, 13, 23–39
- Makaracı, M., Acar, G. C., & Bayrakdar, A. (2024). Olympism through the Eyes of Coaches: Metaphorical Texture and Colors of Sport. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 389-402. <https://doi.org/10.25307/jssr.1543444>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mandell, R. D. (1976). *The first modern Olympics*. Blacktoad Publishing.
- Marshall, J. (2010). Five ways to Integrate: Using strategies from contemporary art. *Art Education*, 63(3), 13-19.
- Martinez, M. A., Sauleda, N., & Huber, G. L. (2001). Metaphors as blueprints of thinking about teaching and learning. *Teaching and Teacher Education*, 17(8), 965-977.
- Middleton, J. A., & Spanias, P. A. (1999). Motivation for achievement in mathematics: Findings, generalizations, and criticisms of the research. *Journal for research in Mathematics Education*, 30(1), 65-88.
- Önal, A., Taş, Z., Filiz, B., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı kapsamındaki değerlerin uygulanma- sına yönelik öğretmen görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 48(213), 205-223. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2023.11785>
- Pekel, A. Ö., Soy, E., Kırkoğlu, N., & Pekel, H. (2023). The story of the bow and arrow: through the eyes of children. *Education Quarterly Reviews*, 6(1), 555-562. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.06.01.728>
- Pekel, A. Ö., Kırkoğlu, N., & Iğdır, E. (2023). Volleyball: Behind the professionalism. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(22), 1612-1624. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.699>
- Pekel, A. Ö., Yazıcıoğlu, H. & İlhan, E. L. (2019). Üstün yetenekli öğrencilerin spor kavramına ilişkin algılarının çizme yazma tekniği ile incelenmesi. *The Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(3), 219–231. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jgedc/issue/50605/634325>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Saban, A. (2008). İlköğretim I. kademe öğretmen ve öğrencilerinin bilgi kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *İlköğretim Online*, 7(2), 421-455.
- Shields, D. L. & Bredemeier, B. J. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Sözen, H. & Korur, E. N. (2019). “A physical education teacher is like...”: Examining turkish students' perceptions of physical education teachers through metaphor analysis. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(2), 183-188.
- Strenski, E. (1989). Disciplines and communities, armies and aonasteries and the teaching of composition. *Rhetoric Review*, 8(1), 137-146.
- Şirin, E. F., Bektaş, F., Karaman, G. & Aytan, G. K. (2012). Rafting participants' metaphoric perceptions concerning the concept of rafting. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 207-215.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- TMOK (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi). (1988). *Olimpik Hareket*. İstanbul: Hürriyet Gazetesi Matbaası.
- Tok, E. (2018). Okul öncesi öğretmen adaylarının oyuna ilişkin algıları: Metafor analizi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 599- 611.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Can, Y. (2017). Tenis ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

The Relationship Between Stress Tolerance, Cognitive Emotion Regulation and Temperament Types: Pre-Service Teachers Example

Stres Toleransı, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Mizaç Tipleri Arasındaki İlişki: Öğretmen Adayı Örneği

*Lale Yıldız Çakır¹, Ferudun Dorak²,

¹ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, laleyildiz@mu.edu.tr, 0000 0002 1283 4788

² Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ferudundorak@gmail.com, 0000-0003-2586-0499

ABSTRACT

The current study employing the mixed design to qualitatively and quantitatively investigate the relationship between pre-service physical education teachers' temperament types, cognitive emotion regulation strategies, and stress tolerance level aims to contribute to the features loaded onto the "quality teacher" concept. In determining the participants, a convenience sampling method, one of the non-random sampling methods was used. The study's sampling comprises 92 females and 167 males, a total of 259, pre-service physical education teachers. The participants were administered a questionnaire made up of the scales of the Stress Tolerance Test in the Vienna Test System (DT-test), Cognitive Emotion Regulation, and the Nine Temperaments Model (NTTM). The qualitative data were collected by recording the participating pre-service teachers' responses to the semi-structured open-ended questions. While quantitative data were analyzed with the SPSS 24 package program, qualitative data were written down, defined according to certain phenomena, and interpreted with the analysis in depth and richness. The temperament types of the students were found to lead to significant differences in the sub-dimensions of cognitive emotion regulation and the stress tolerance correct reaction time median values. The qualitative findings of the current study support the quantitative findings.

Keywords: Emotion, stress tolerance, temperament, mixed design, quality teacher

ÖZET

Beden eğitimi öğretmen adaylarının mizaç modelleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve stres tolerans düzeylerini nicel ve nitel fazda inceleyen karma desende bu çalışmada "nitelikli öğretmen" kavramına yüklenen özelliklere katkı sağlamak amaçlanmıştır. Katılımcıların belirlenmesinde, seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. 92 kadın (%35.5) 167 erkek (%64.5) olmak üzere toplam 259 beden eğitimi öğretmen adayı (22.74±3.47) çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Katılımcılara, Viyana Test Sisteminin Stres Tolerans (DT-test) testi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dokuz Tip Mizaç Modeli (DTMM) ölçeklerini içeren anket formu uygulanmıştır. Nitel veriler, yarı yapılandırılmış açık uçlu sorulara verilen cevapların ses kayıt cihazına kaydedilmesi ile toplanmıştır. Katılımcıların mizaç tipi durumuna göre bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarına ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Mizaç tipi durumu dikkate alındığında, stres toleransı doğru reaksiyon zamanı medyanı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çalışmada elde edilen nitel bulgular nicel bulgulara destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, stres toleransı, mizaç, karma desen, nitelikli öğretmen

Citation: Yıldız Çakır, L., & Dorak, F. (2024). The Relationship Between Stress Tolerance, Cognitive Emotion Regulation and Temperament Types: Pre-Service Teachers Example. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 479-489.

Gönderme Tarihi/Received Date:
07.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
11.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1562558>

*Corresponding author:
laleyildiz@mu.edu.tr

Bu çalışma Doç. Dr. Ferudun DORAK danışmanlığında Lale YILDIZ tarafından tamamlanan "Beden eğitimi öğretmen adaylarında stres tolerans düzeyi, bilişsel duygu düzenleme ve mizaç tipleri arasındaki ilişki" başlıklı ve 494644 tez no'lu doktora tezinden türetilmiştir.

INTRODUCTION

Today, research focusing on the necessity of knowing and understanding the individual in all respects before starting his/her education within an effective learning-teaching environment has brought together many different disciplines. Considering the differences between the disciplines and the intersections caused by the interaction, researchers such as Menges (2016), Rasmussen (2015), Weinberg & Gould (2014) discuss different aspects of the concepts such as personality, character and temperament used to get to know the individual. The concept of temperament is considered as a starting point allowing addressing individual differences in a holistic framework and naturally existing in the individual's genetic inheritance and nature (Stolarski et al., 2021). The practices aimed at determining the type of the temperament that the person has are not grounded on certain standardization but on a comprehensive and theoretical basis through which each individual is evaluated by various model-based processes and interpretations (Kopala-Sibley et al., 2018; Selçuk & Yılmaz, 2015). Seen from this perspective, the presence of teachers who know themselves and manage their psychological processes in educational environments will contribute to the education of individuals who may reveal their own characteristics and potentials (Selçuk & Yılmaz, 2015; Carol & Miriam, 2006). Especially in environments where practical activities such as physical education activities are carried out, the teacher's use of personality-oriented applications based on observations and practices may provide positive contributions to the students' development. For this reason the Nine Types Temperament Model (NTTM), which is built on how we look at the nature of human beings, is a comprehensive and practical mental tool from theory to practice and can address actors such as the teacher, the student, parents and peers etc. together in a holistic framework in educational environments (Yılmaz et al., 2014a). This model consists of nine different temperaments. These are; Perfection Seeking (NTT1), Seeking to Feel Emotions (NTT2), Admirable Self-image Seeking (NTT3), Seeking the Meaning of Emotions (NTT4), Seeking the Meaning of Knowledge (NTT5), Intellectual Serenity Seeking (NTT6), Seeking the Joy of Discovery (NTT7), Absolute Power Seeking (NTT8) and Sensory Motor Comfort Seeking (NTT9). According to the model, individuals can exhibit positive or negative characteristics of other temperament types under stress and relaxation (Aycan, 2017). The point that should be considered in education is that the development of the personality structure of the student should be in line with his/her temperamental characteristics, that his/her "natural personality" should be parallel to his/her behaviours and that teachers should care about the necessity of this (Yılmaz et al., 2014b). In addition, the ability of instructors to regulate their emotional state

in the face of stress, anxiety and difficulties is another factor that positively improves the teacher-learner relationship (Uludag-Uyaniker, 2020). In their widest sense, emotions are integrated structures that contain both physiological and cognitive elements that affect behaviour (Garnefski et al., 2004; Rugancı & Gençöz, 2010). Within the scope of the direct impact area of emotions is there the individual's perception system, information processing process, thoughts about the situation he/she may encounter and reactions to be exhibited against this situation (Koschmieder & Neubauer, 2021; Çelik & Kocabıyık, 2014). For this reason, the concept of "Emotion Regulation", which is thought to affect students' behaviour and support their persistence in the educational environment, has been a popular subject of the related research in recent years (Taxer & Gross, 2018; Morrish et al., 2018). According to Garnefski et al. (2001), while emotion regulation has a wide range of social and behavioural impact domains, it also includes controlled and reflexive cognitive processes. It is argued that individuals create cognitive elements before they develop an emotional response to any situation they face (Garnefski & Kraaij, 2007; Gratz & Roemer, 2004). Although the regulation of emotions through cognitive processes is called "Cognitive Emotion Regulation", this concept is also related to terms such as "self-blame, acceptance, focus on thought, positive refocusing" (Sakakibara, & Endo, 2016; Onat & Otrar, 2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies are effective in solving behavioural and social problems, especially arising from being exposed to stressful events (Zlomke, & Hahn, 2010; Garnefski & Kraaij, 2006). Cognitive emotion regulation may help teachers in the stages of providing control, evaluation and accomplishment of objectives in educational environments, as well as contributing to the quality of education with stress management strategies (Corno & Anderman, 2016; Bonanno, & Burton, 2013). The teachers who know themselves, their temperament and emotional state, are at peace with themselves, may manage their stress and may provide a universal education suitable for their students to be unique will provide more opportunities for the success of new generations. The results of this mixed-design study, which qualitatively and quantitatively examined the relationship between pre-service physical education teachers' temperament types, cognitive emotion regulation strategies, and stress tolerance levels, are expected to inform the planning and implementation of educational and instructional programs at universities. Additionally, other aims of the current research are to shed light on other studies and to contribute to the exhibition of behaviours consistent with professional competences and balanced personality as a result of the participants' increasing awareness.

METHOD

Research Design: While the sequential explanatory design (Creswell & Clark, 2018), which is among the mixed methods, constitutes the methodological basis of the research, in this design, which includes a two-stage process, the data obtained from quantitative methods are explained by associating them with qualitative methods. After obtaining the necessary permissions for the research, the tests were applied to the participants who were invited to the Sport Psychology Laboratory at the same time of the day, between 10:00-17:00, by appointment system.

Study Group: In determining the participants, a convenience sampling method, one of the non-random sampling methods were used. The study group of the current research is comprised of 92 females (35.5%) and 167 males (64.5%), a total of 259, pre-service physical education teachers attending the Faculty of Sports Sciences of Ege University. The mean age of the participants is 22.74 ± 3.47 .

Data Collection Tools: The scales used to collect quantitative data in the study are a Demographic Information Form, the Cognitive Emotion Regulation Scale and Nine Temperament Types Model Scale. The qualitative data were obtained through the interview technique with which the researcher attempts to reveal concepts, meanings and relationships by asking questions and in which the role of the researcher is kept limited to the collection, analysis and interpretation of the findings related to the phenomenon of interest. "The standardized open-ended interview" form method and voice recorder were used in the data collection process. This approach involves asking a series of carefully prepared questions in the same order and style to each interviewee (Tuckman, 1999). In the questionnaire, semi-structured open-ended questions were asked to the participants.

Q1: What are you experiencing in the process of fulfilling your task under stress and do you use a specific method to reduce your stress?

Q2: Can you regulate your emotional state and which way do you follow for this?

Q3: What are the characteristics of your temperament, can you explain them?

Cognitive emotion regulation scale: The scale developed by Garnefski et al. (2001) to measure cognitive emotion regulation strategies used by individuals to regulate their emotions after experiencing stressful events or to generally regulate their emotions is a five-point Likert scale including 36 items and 9 sub-dimensions. The appropriateness of the distinction between adaptive and nonadaptive coping strategies were measured by two-level confirmatory factor analysis conducted by Garnefski et al. (2002). The results of the confirmatory factor analysis confirmed that "acceptance", "refocus on planning", "positive refocusing" and "positive reappraisal" and "putting into perspective" dimensions are adaptive emotion regulation strategies while "self-blame", "other-blame", "focus on thought", and "catastrophizing" dimensions are nonadaptive emotion regulation strategies ($\chi^2(94) = 125, p < .05$). As a result of the reliability and validity studies of the scale adapted to Turkish by Onat & Otrar (2010), the internal consistency coefficient was found to be .78 and the test-retest reliability coefficient was found to be "r=.1,00". Within the context of the validity studies of the scale, the criterion-dependent validity method was used.

Table 1. Reliability analysis results of the cognitive emotion regulation scale sub-dimensions

Sub-dimensions of the Scale	The Number of Items	Reliability Coefficient
Self-blame	4	.58
Acceptance	4	.60
Focus on thought	4	.72
Positive refocusing	4	.42
Refocus on planning	4	.71
Positive reappraisal	4	.67
Putting into perspective	4	.62
Catastrophizing	4	.76
Other-blame	4	.77

As a result of the reliability analysis (cronbach alpha method) applied to the sub-dimensions of the scale, the reliability coefficients were found to be ranging from .42 to .77. In reliability analysis studies, the internal consistency values that are .70 and higher are considered to be acceptable according to Nunnally (1978) & Büyüköztürk (2005), .60 and higher are considered to be acceptable according to Özdamar (1999) and .50 and higher are considered to be acceptable in the items responded on the basis of participants' preferences according to Tuckman (1999). As the internal consistency coefficient calculated for the "positive refocusing" sub-dimension within the context of the reliability analysis performed in the current study was found to be below the acceptable values stated in the literature, the related sub-dimension of the scale was excluded from the evaluation.

Nine types temperament model scale: The Nine Types Temperament Scale developed by Yılmaz and colleagues (2014a) for Turkish language and culture is a self-report form consisting of 91 items. These temperament types are Perfection Seeking, Seeking to Feel Emotions, Admirable Self Image Seeking, Seeking Meaning of Emotions, Seeking the Meaning of Knowledge, Intellectual Serenity Seeking, Seeking Joy of Discovery, Absolute Power Seeking and Sensory Motor Comfort Seeking. The highest score obtained from the subscales shows the individual's temperament type. The expressions included on the scale are evaluated and calculated over the participants' responses in the form of 1= No, 2= Sometimes and 3= Yes. According to the exploratory factor analysis, the values of the nine-factor construct range between 8.08 and 1.66 and the variance of explanation was found as 39.04%. Internal consistency coefficient was calculated as .75 for the entire scale and as .77, .79, .68, .71, .80, .74, .71, .83, .77 for the temperament types respectively.

Vienne test system (VTS): This system includes clinical and research-oriented tests developed and spread to the world by the Austrian-based Schuhfried Ges. MB.H. company for use in clinical and applied psychology. In the current study, the Stress Tolerance Level Test (Determination Test – DT), one of the tests found in the VTS Sports Battery and an information form were used.

Determination Test- DT: It is a test to measure reaction speed and quality of stress tolerance under intense flow of stimuli. The ability to react accurately and rapidly to the continuously changing multiple choice (different colour visual - different frequency sound) stimuli during the application process of the test is measured. Since the speed of stimuli gradually increases, the reactions at the stage where the intense stimulus flow begins show the performance under stress. From among the various forms of the test, the form S5 is employed in the current study. In this test, which was prepared in the response mode, 20 stimuli for the trial, and 540 stimuli for the real test are presented at the speeds of 834, 748 and 1078 ms. In the current study, a decision index was used for the results of this test. Determination response time (detertz) is the speed median value of the correct responses to stimuli as time, the number of correct responses given to stimuli is the correct number of determinations (deterdog) (<http://psychologischtesten.nl/>).

Data Analysis: The data collected in the current study were analyzed using SPSS 24.0 program package. Whether the continuous variables are normally distributed or not was checked; as stated by Shao (2002), on the basis of the -2 and +2 skewness and Kurtosis values calculated for the data (Alpar, 2020).

A data analysis plan was prepared before conducting the content analysis on the qualitative data of the current study. According to Yurdakul (2008), in this process where an inductive approach is followed, the following stages should be gone through: preliminary preparation, encoding qualitative data; reaching themes; organizing data and interpreting and reporting qualitative findings. Then, the data obtained by a voice recorder according to this system were transcribed and defined according to certain phenomena and interpreted with the analyses embedded in the depth and richness of the data.

Ethics Committee Approval: The compliance of this study with ethical rules was approved unanimously by the Ege University Scientific Research and Publication Ethics Committee (Decision no:02/10 protocol:11).

RESULTS

In the current study conducted on a total of 269 (92 females and 167 males) pre-service physical education teachers, it was determined that 44 (17.0%) of the participants belong to NTT1; 60 (23.2%) belong to NTT2; 6 (2.3%) belong to NTT3; 4 (1.5%) belong to NTT4; 22 (8.5%) belong to NTT5; 23 (8.9%) belong to NTT6; 32 (12.4%) belong to NTT7, 32 (12.4%) belong to NTT8 and 36 (13.9%) belong to NTT9.

Table 2. Results of the comparisons made between the participants' NTTM types and cognitive emotion regulation sub-dimension

Type	n	Self-blame				Acceptance				Focus on thought			
		Mean rank	Kwh	p	Bonferroni	Mean rank	Kwh	p	Bonferroni	Mean rank	Kwh	p	Bonferroni
NTT1	44	121.38				116.93				140.52			
NTT2	60	140.12			2>7;2>8	138.27			2>8	131.77			
NTT3	6	155.58				139.58				132.58			
NTT4	4	205.63	21.969	.01*	4>8;4>7;4>1	147.13	17.567	.02*		220.38	21.277	.01*	4>7
NTT5	22	155.52			5>8;5>7	158.55			5>8;5>7;5>1	122.64			
NTT6	23	151.35			6>8; 6>7	161.41			6>8;6>7;6>1	152.11			
NTT7	32	101.95				107.69				87.75			
NTT8	32	97.41				101.52				144.08			
NTT9	36	135.68			9>8	136.33				119.14			

Type	n	Refocus on planning				Positive reappraisal				Putting into perspective			
		Mean rank	Kwh	p	Bonferroni	Mean rank	Kwh	p	Bonferroni	Mean rank	Kwh	p	Bonferroni
NTT1	44	160.98			1>5;1>2	145.42				116.95			
NTT2	60	110.78				123.49				145.12			
NTT3	6	180.08				164.92				129.67			
NTT4	4	164.88	41.390	.00*		135.50	10.895	.21	-	124.25	6.414	.60	-
NTT5	22	83.98				102.45				128.30			
NTT6	23	103.37				116.11				146.04			
NTT7	32	142.36				128.11				121.64			
NTT8	32	172.92			8>5;8>6;8>9;8>2	152.84				132.70			
NTT9	36	107.94				122.65				117.26			

Type	n	Catastrophizing				Other-blame			
		Mean rank	Kwh	p	Bonferroni	Mean rank	Kwh	p	Bonferroni
NTT1	44	115.0				119.65			
NTT2	60	147.49			2>7	134.79			
NTT3	6	137.08				160.42			
NTT4	4	228.50	27.965	.00**	4>7	208.00	12.474	.13	-
NTT5	22	157.95			5>7	137.27			
NTT6	23	151.93				155.78			
NTT7	32	89.61				113.02			
NTT8	32	125.31				129.48			
NTT9	36	115.78				115.57			

*p<.05; **p<.01

When the relationships between the participants' scores taken from the cognitive emotion regulation sub-dimensions and their temperament types were examined, it was found that there are significant differences in the sub-dimensions of "self-blame", "acceptance", "focus on thought", "refocus on planning" and "catastrophizing" (p<.05) while no significant difference was found in the other sub-dimensions (Table 2).

Table 3. Descriptive statistics related to the participants' tolerance level test parameters

Correct reaction time median (detertz)	n	Min.	Max.	\bar{x}	Sd
1 st Interval (MDRT1)	259	.57	.89	.71	.05
2 nd Interval (MDRT2)	259	.53	.98	.72	.08
3 rd Interval (MDRT3)	259	.55	.95	.70	.07
Correct reaction median (deterdog)					
1 st Interval (ZV1)	259	149	180	176.30	4.83
2 nd Interval (ZV2)	259	96	180	158.43	16.64
3 rd Interval (ZV3)	259	124	180	170.04	9.61

In Table 3, it was found that according to the correct reaction parameter, the rate of achievement of the pre-service teachers in the interval where stimuli come with the speed of 1078 ms is 97.94%; in the second interval where stimuli come with the speed of 834 ms, it is 88.01% and in the third interval where stimuli come with the speed of 948, it is 94.46%. Thus, it can be argued that in long

time spans, the participants were able to produce fast and correct reactions while doing their tasks; that is, they were able to continue to focus.

Table 4. Results of the comparisons made between the participants' stress tolerance level (detertz/ms) and their temperament types

Stress tolerance	Type	n	Mean rank	Kwh	p	Bonferroni
Correct reaction time median (detertz)	NTT1	44	150.90			1 >2
	NTT2	60	99.79			
	NTT3	6	168.00			
	NTT4	4	77.00			
	NTT5	22	152.20	27.190	.00**	
	NTT6	23	114.48			
	NTT7	32	139.64			
	NTT8	32	111.98			
	NTT9	36	158.15			9>2

**p<.01

In Table 4, there are the participants correct reaction time median mean rank values taken from the stress tolerance test in relation to their temperament type. Statistically significant differences were found between NTT1 and NTT2 and between NTT9 and NTT2 (p<.01). The participants belonging to NTT1 and NTT9 have higher mean rank values than the participants belonging to NTT2, which shows that they have lower stress tolerance performance.

Qualitative Findings: In this part of the current study, the data collected with the thematic coding system are defined and interpreted according to phenomena and are clearly presented. The findings elicited in line with the qualitative sub-problems of the current study are exemplified with the support of suitable excerpts.

Table 5. Conceptual categories related to the pre-service teachers' temperamental characteristics

Concepts	Category	f	%
Disciplined / Normative	NTT1	44	5.4
Perfectionist		15	1.8
Neat / Rigorous		12	1.5
Hard-working		11	1.4
Emotional	NTT2	141	17.4
Benevolent		64	7.9
Pessimist / Easy-going		28	3.5
Not naysayer		57	7.0
Friendly / Sincere	NTT3	65	8.0
Ambitious		64	7.9
Success-oriented		14	1.7
Introvert / Shy	NTT4	6	0.7
Creative / Different		4	0.5
Inquisitive / Reading a lot	NTT5	7	0.9
Observer / Analytic		9	1.1
Unfriendly / Distant	NTT6	5	0.6
Control-oriented / Sceptic		7	0.9
Responsible		15	1.8
Obsessed	NTT7	13	1.6
Indifferent / Untidy		10	1.2
Entertaining / Funny / Joker		44	5.4
Enthusiastic		13	1.6
Extravert	NTT8	6	0.7
Leader		50	6.1
Self-confident / Decisive		10	1.2
Adaptable / Peace-loving	NTT9	41	5.0
Calm / Peace-seeking		19	2.4
Procrastinator		21	2.6
Non-grudger		18	2.2
Total		813	100

In table 5, the concepts used by the participants to express the characteristics of their temperament are categorised on the basis of NTTM. Considering the fact that an individual may have more than one characteristic, the percentages of the total expressions are taken. In this way, it is seen that 43.8% (n=355) have characteristics belonging to NTT2 temperament type; 12.2% (n=99) have

characteristics belonging to NTT9; 10.1% (n=82) have characteristics belonging to NTT1; 9.6% (n=78) have characteristics belonging to NTT3; 8.9% (n=73) have characteristics belonging to NTT7; 7.3% (n=60) have characteristics belonging to NTT8; 4.3% (n=35) have characteristics belonging to NTT6; 2.6% (n=21) have characteristics belonging to NTT5 and 1.2% (n=10) have characteristics belonging to NTT4. Some opinions of the pre-service teachers about the characteristics of temperament are given below:

“I like having fun. I am a light-hearted person; I take everything easy. I do not like rules and discipline. I am a bit shy. I get angry very easily and I forget very easily. I am in the pursuit of adventure, I do not think of troubling things; I dream about beautiful things” (Participant 258, E). NTT7 – Type of Temperament Seeking the Joy of Discovery.

“I am a brave, sociable, friendly person having positive relationships. My behaviours are planned; I am ambitious. I struggle, I cannot stand injustice, I like challenging and I believe that I have leadership characteristics” (Participant 25, K). NTT8 – Type of Temperament Seeking Absolute Power.

Table 6. Conceptual categories related to experiences lived by the pre-service teachers in the process of accomplishing their tasks under stress

Concepts	Category	f	%
Getting angry, furious		46	17.8
Being cool, unfriendly	Behavioral	60	23.2
Being worried, undecided and unable to focus	Cognitive	20	7.7
Getting excited and panicked, trembling, changing heart rate	Physical	50	19.3
Being positively affected from stress, feeling stronger		32	12.3
Being negatively affected from stress, feeling pressurized	Affective	51	19.7
Total		259	100

As can be seen in Table 6, 41% of the pre-service teachers (n=106) explain what they experience under stress through behavioral, 7.7% (n=20) through cognitive, 19.3% (n=50) through physical and 32% (n=83) through affective reactions. In this connection, some student excerpts are given below:

“I am quite relaxed under stress, I do not feel worried at all; I can do anything to be successful” (Participant 158, M). Behavioral – cool / unfriendly (n=60)

“My heart beats under stress, my knees shiver and I sometimes stutter” (Participant 178, M). Physical – Getting excited/panicked/changing heart rate (n=50)

“Stress makes me focused and concentrated” (Participant 124, F). Affective – Positively affected from stress/feeling stronger (n=32)

“When I get captured by stress, I feel pressurized. I feel like I can't succeed” (Participant 73, M). Affective – Negatively affected from stress/ feeling pressurized (n=51)

Table 7. Conceptual categories related to what has been done by the pre-service teachers in the stress-coping process

Concepts	Category	f	%
Trying to calm down		35	13.5
Using breathing techniques	Behavioral	55	21.2
Getting help		17	6.6
Getting isolated and lonely	Affective	25	9.7
Thinking positively		59	22.8
Getting directed to the target, making plans	Cognitive	68	26.2
Total		259	100

As can be seen in Table 7, 13.5% (n=35) of the pre-service teachers prefer behavioral methods to cope with stress, 9.7% (n=25) prefer affective methods, 49% (n=127) prefer cognitive and 27.8% (n=72) prefer physical methods. Some sample opinions of the pre-service teachers are given below:

“In order to cope with my stress, I regulate my breath, I talk positive and I can tell myself that I can do. In this way, I motivate myself” (Participant 145, F). Behavioral – Using breathing techniques (n=55)

“I need to be distanced from crowds and to be alone to reduce my stress, otherwise I feel distressed in the crowd, I get distanced from pessimism, I run away not to be criticized” (Participant 33, F). Affective – Getting isolated and lonely (n=25)

Table 8. Conceptual structures related to the way followed by the pre-service teachers to regulate their emotional state

Concepts	f	%
I suppress my feelings	90	34.7
My feelings are momentary / I directly convey them	49	18.9
I analyze my feelings / think about them / seek for a logic	69	26.6
I run away from my feelings / I put them off / I leave them to time	32	12.4
I regulate my feelings according to the person with whom I am interacting	13	5.0
I get help from people around to regulate my feelings	6	2.3
Total	259	100

As can be seen in Table 8, 34.7% (n=90) of the participants prefer suppressing their feelings in the process of regulating the emotional state, 18.9% (n=49) prefer experiencing their feelings momentarily and directly getting them across, 26.6% (n=69) prefer analyzing their feelings and think about them again, 12.4% (n=32) prefer leaving them to time, putting them off and escaping from them, 5% (n=13) prefer regulating their feelings according to the person with whom they are interacting, 2.3% (n=6) prefer getting help from people around. Some of the opinions expressed by the pre-service teachers about emotion regulation are given below:

“I suppress my feelings; I do not talk to others; I try to do it on my own. I do not show my anger. I try to leave it to time” (Participant 79, F). I suppress my feelings (n=90)

“I usually avoid the subject of emotion regulation. As I feel confused, I let my feelings flow as they are” (Participant 117, M). I run away from my feelings / I put them off / I leave them to time (n=32)

DISCUSSION

Studies on human attitudes and behaviours in the field of psychology from past to present contribute to the development of educational science. In the current study, it was aimed to with NTTM, to shed light on the future studies and to examine pre-service teachers' stress tolerance level and cognitive emotion regulation strategies.

According to descriptive statistical analysis; NTT2; NTT1 and NTT9 temperament types are the most frequently encountered types among the population of the current research. As known, in personality and temperament-based applications, certain judgements can be formed in clinical settings with observational data. However, Yılmaz et al. (2014a) stated when NTTM is used as the starting point of individual differences within a holistic framework, its description, solution and measurement approaches can guide social demands. Krassner et al. (2017), in their study of Chilean, South Korean, Polish and the American subjects, they demonstrated the evidences of intercultural differences in early childhood behaviours. In recent years, many different studies focusing on the parent's factor and cultural differences have made important contributions to contemporary temperament literature (Eisenberg et al., 2009; Casalin et al., 2014). Analyses made on findings obtained from the qualitative section of the current research support quantitative findings. Many of the participants were found to frequently express characteristics belonging to NTT2 (43.8%; n=355). Particularly the frequency of use of the concepts such as “emotional”, “warm-hearted”, “sincere” and “benevolent” is remarkable;

“I am a warm-hearted, extravert person who likes speaking and people. I am very good at making friends and establishing mutual relationships. I generally think positive. I do not hold a grudge” (Participants 75, M).

Prospective physical education teachers' knowing the basic spiritual needs, motivations and personal-social characteristics of each type of temperament will help them design their future educational settings according to their students' types of temperament. For example, for someone having NTT2 type temperament that is the most frequently encountered temperament type among the population of the current study, factors such as feeling loved, being awarded, being accepted and interest in his/her emotional problems are important to increase his/her motivation. It can be said that this type of individuals needs collaborative and group work so that they can be in contact with their surroundings. On the other hand, for someone having NTT1 type temperament, working in more planned, scheduled and regular environments and learning the correct information in a systematic way are of great importance. Another frequently encountered type of temperament in the current study is NTT9 and individuals having this type of temperament may enhance their attention in working environments where there is no conflict and unrest and which is quiet, calm and comfortable. In light of this information, when the teacher knows his/her student's temperament type then he/she can predict the reasons underlying both positive and negative behaviours of this student and then produce solutions.

Among the important findings of the current study, significant differences resulting from the participants' types of temperament in the cognitive emotion regulation sub-dimensions can be shown. Cognitive emotion regulation strategies may occur either automatically or in a controlled, conscious or unconscious way, and the extent to which emotional response components are interdependent in the process of revealing emotions may also vary (Calkins, 1994). According to Gross & Thompson, (2007) clues that trigger emotional reactions need to be evaluated for past-related (preliminary) emotion regulation, because individuals tend to suppress negative emotions rather than regulating the behavioural dimensions of emotion.

It was determined that the mean scores of the participants defined as NTT8 having the type of temperament seeking absolute power in the “self-blame” and “acceptance” sub-dimensions of cognitive emotion regulation are significantly lower than those of the participants having the other types of temperament ($p<.05$). The results related to these two sub-dimensions belonging to NTT8 seem to support each other because in the nature of NTT8 are their behaviours of a person who is self-confident, oppressive,

challenging, aggressive and prone to violence. This can explain that the pre-service physical education teachers having the NTT8 type temperament are directed to the ways of emotion regulation without being captive to their emotions concerning the event experienced and without blaming themselves. In short, individuals of this temperament type have the characteristics that need to cope with the negative emotional states that may occur in the face of negativity. Moreover, the individuals having the NTT8 temperament type have a significantly higher mean score in the “refocus on planning” sub-dimension. The pre-service teachers having the NTT8 temperament type are combative, initiative, brave, leader, resilient and fast to act and they are expected to keep away from concerns in the face of negative situations and in this way to act by thinking about how to cope with them. It is of prime importance for them to produce new projects, to realize these projects and to lead them. When the qualitative data belonging to the participants with the NTT8 temperament type are examined, concepts supporting the quantitative data are seen;

“I cannot stand injustice, I am a responsible person, I have leadership characteristics, I am equal to everyone but I do not quickly trust in people. I like rules and discipline, I warn people violating rules. I know well what to do where, I lead projects and I never give up easily and I focus on planning” (Participant 197, M).

On the other hand, the members of NTT5 have a significantly lower mean score in the “refocus on planning”. The pre-service teachers belonging to the NTT5 type are asocial, introvert, shy, distant and not liking sharing thus it might be thought that these pre-service teachers are directed to finding solutions mostly by focusing on solutions on their own and in isolation and not quickly getting into action and taking decisions. For NTT5s who like to be alone and to travel in the depths of knowledge, it can be said that their desire to be deeply involved in the events they have experienced may distance them from immediately making plans. When the qualitative data belonging to the members of NTT5 temperament type are examined, contents supporting quantitative data are remarkable;

“I can express myself well. I am a bit strict, sarcastic. I am meticulous. I have some obsessions about the subjects I need to study. I cannot leave my works uncompleted, if I start something, I finish it. I do not like my personal possessions to be touched by others. I am an introvert person, I spend a lot of time on computer, I read and research. I do not have vain hopes. All my dreams are realistic.” (Participant 215, M).

The pre-service teachers having the NTT4 temperament type have the highest mean score; significantly higher than those of the other groups, in the “self-blame” sub-dimension of cognitive emotion regulation, this might be because; due to their temperament structure, they are sensitive, overtly emotional, vulnerable and compassionate. Thus, it is possible to think that the pre-service teachers in the NTT4 temperament type can easily reach some self-accusatory thinking dimensions. In addition, the participants with the NTT4 temperament type have the highest mean values; significantly higher than the others, in the sub-dimensions of “focus on thought” and “catastrophizing”. At this point, it can be stated that NTTs, who are melancholic in nature, are predisposed to be depressed by continuous thinking and emotional distress caused by excessive susceptibility. The high mean scores of NTTs in the sub-dimensions of “focus on thought” and “catastrophizing” are also reinforced by the fact that they got the highest mean score from the “self-blame” sub-dimension because someone who feels very bad within negative thoughts can easily blame himself/herself. Within the qualitative data obtained for the pre-service teachers with the NTT4 temperament type, concepts supporting the quantitative data are seen;

“In regulating my emotional state, I can blame myself; I try to get distanced from people and do it on my own. I experience difficulties in controlling my anger.” (Participant 183, M).

The highest mean score from the “acceptance” sub-dimension of cognitive emotion regulation was found to belong to NTT6s. In this regard, one of the characteristics of NTT6s; that is, their having an anxious personality, is remarkable. It is known that there is a negative correlation between the “acceptance” sub-dimension of cognitive emotion regulation and anxiety. Stating that the act of acceptance less likely leads to negative thoughts and emotional reactions, Garnefski et al. (2002) emphasize the positive aspects of acceptance. This might explain the high “acceptance” mean score of NTT6s. At the same time as NTT6s have the personality characteristics such as being unsure, hesitant, unassertive and considering all the possibilities, they tend to live events as they are and, in this way, they try to feel safe. The contents of the qualitative data obtained from the pre-service teachers with the NTT6 temperament type seem to support the quantitative data;

“In general, I am content with what I have, I can accept everything, I do not much want to be at the forefront. I am usually a shy person. I get easily worried; therefore, I tend to overtly control everything” (Participant 65, M).

The pre-service teachers having the NTT7 temperament type were found to have the lowest mean scores; significantly lower than those of the others, in the “focus on thought” and “catastrophizing” sub-dimensions. The fact that NTT7s are cheerful, imaginative, extravert, fun-loving and practical and these characteristics of theirs may result in their attempting to find solutions to problems not thinking much about them and with an optimistic perspective. NTT7s tend to forget the past quickly and think about future opportunities, avoid problems and cannot focus on ideas. The pre-service teachers having this temperament type are naturally expected to focus on creative ideas rather than negative ideas in negative situations.

“I am a very joyful person, I am very energetic, I always want to be active. I always talk to myself positively and I think about my dreams; I am an optimistic and extravert person. I like adventure but first I want to get to know people well” (Participant 254, F).

The participants were found to have values higher than average in all the parameters of the stress tolerance test (DT) administered. Thus, it can be argued that in long time spans, the participants were able to produce fast and correct reactions while doing their

tasks; that is, they were able to continue to focus. The performance level having decreased in the second interval increased in the last interval, which shows that the participants persist on under stress and their stress tolerance is high. It can be said that teacher candidates are individuals who have the ability to maintain their task success under stress, and who can provide conscious and intensive perception towards the target, as an extension of their sportive life with struggle. In the literature, there are remarkable studies that are performed with different parameters of VTS and give information about the basic cognitive abilities of athletes (Gierczuk et al., 2012; Furley & Memmert, 2010).

When the qualitative data of the current study related to stress tolerance were examined, it was found that the many of the participants were calm in the process of fulfilling tasks under stress (n=60, 23.2%). They are thought to have reduced the negative effects of stress leading to physical reactions such as changing heartbeat, shivering hands and feet or to mental reactions such as lack of attention by using the stress-coping strategies they knew. The frequent use of cognitive concepts such as “thinking positively (n=59, 22.8%) and staying focused on the target (n=68, 26.2%)” and the use of breathing techniques as a physical reaction (n=55, 21.2%) might have helped the pre-service teachers reduce the negative effects of stress.

“I get nervous when I get stressed, but I'm defeating my anger, thinking I should complete my job. Heart palpitations and tension can occur. I try to think positive to cope with.” (Participant 98, M).

When the temperament types were taken into consideration, in the stress tolerance correct reaction time median values, statistically significant differences were found between NTT1 and NTT2 and between NTT9 and NTT2. NTT2s can maintain their task achievement and target-oriented attention in DT test significantly better than NTT1s and NTT9s and this may be because NTT2s are people who can be combative, oppressive, assertive, and persistent under stress. Under the wing effect of the temperament types defined by Yılmaz et al. (2011), there is a possibility that NTT2 can be affected by NTT3. NTT3s are ambitious, competitive, persistent and cannot put up with failure; these characteristics may have positively affected NTT2s. On the other hand, NTT1s' possibility of acting slowly under stress may increase because such individuals tend to avoid mistakes and complete all the details in a meticulous manner. Things that are not as they should be can lead to tension in the NTT1s; it is a shame for them to be ordinary or average in an important activity. NTT1s overestimate the targets they have not accomplished and then easily turn them into disasters; they can experience difficulties in focusing. There are some concepts seen within the qualitative data that support the quantitative data;

“If there is any stress, heart rate, pulse is rising. I am getting tense and aggressive. I first think about what I can do best to beat. I am completely focusing on the event. I think of nothing else.” (NTT2- Participant 91, M).

“If I am stressful, I feel anxious and worried. I'm getting better when I slowly set things into rights. Yet, I always think whether I can do everything thoroughly, whether they will be good. I talk to myself and try to calm down (Participant 62, F).

The stress tolerance level of NTT9s who attach great importance to conformity and comfort is significantly lower than that of NTT2s, which might be because of their interaction with NTT1s within the wing effect and their being insecure, tense and sceptic under stress. NTT9s are slow in acting and making decision; thus, they may tend to let events occur in their natural flow. When their peace and comfort are spoiled, there can be a decrease in their performance of giving fast and accurate reactions, which supports the findings of the current study.

“It is difficult for me to be under stress. I experience difficulties in making decisions and getting into action; for example, I do not want to do anything” (NTT9-Participant 239, M).

Conclusions: When the findings of the current study and similar or different findings reported in the literature are taken into consideration, it can be thought that individuals' emotions, attitudes and behaviours represent a unity that is organized and has become a habit and that cognitive emotion regulation strategies can be easily affected from individual differences. Given that the inborn temperamental traits of an individual can create tendencies determinant in their behaviours and attitudes towards the external world, it seems to be quite normal that there are considerable differences between the pre-service teachers' temperament types and emotion regulation cognitions. By improving the awareness of educators who play a leading role in the education/teaching environment on DTTM and Cognitive Emotion Regulation concepts, the potential of the teacher to know his/her students better should be increased, and it should be ensured that they adopt a development-supportive attitude in line with their temperament characteristics.

Financial Support: No financial support was received from institutions and/or institutions during the preparation and writing of this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

References

- Alpar, R. (2020). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Aycan, K. (2017). Dokuz tip mizaç modeli ile aktif müzik eğitimi uygulamalarının ilişkisi, *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 37(3), 911-938.
- Bonanno, G.A & Burton, C.L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation, *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.10.1177/1745691613504116>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademik Yayıncılık, Ankara.

- Calkins, S.D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 53-72. <https://doi.org/10.2307/1166138>
- Carol, R. Rodgers & Miriam, B. Raider-Roth (2006) Presence in teaching, *Teachers and Teaching*, 12(3), 265-287. <https://doi.org/10.1080/13450600500467548>
- Casalin, S., Tang, E., Vliegen, N. & Luyten, P. (2014). Parental personality, stress generation, and infant temperament in emergent parent-child relationships: evidence for a moderated mediation model, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(3), 270-291. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.3.270>
- Corno, L. & Anderma M.E. (2016). *Handbook of Educational Psychology*, Routledge Taylor & Francis Group, 3.Edition, London.
- Çelik, H. & Kocabıyık Onat, O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Eisenberg, N., Valiente, C., Spinrad, T.L., Cumberland, A., Liew, J., Reiser, M. et al. (2009). Longitudinal relations of children's effortful control, impulsivity, and negative emotionality to their externalizing, internalizing, and co-occurring behavior problems, *Developmental Psychology*, 45(4), 988-1008. <https://doi.org/10.1037/a0016213>
- Furley, P. & Memmert, D. (2010). Differences in spatial working memory as a function of team sports expertise: the corsi block-tapping task in sport psychological assessment, *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 801-808. <https://doi.org/10.2466/PMS.110.3.801-808>
- Garnefski, N. & Kraaij V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults, *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples, *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. & Van Der Kommer T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Gierczuk, D., Bujak, Z., Rowinski, J. & Dmitriyev, A. (2012). Selected coordination motor abilities in elite wrestlers and taekwondo competitors, *Polish Journal of Tourism*, 19, 230-239.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. 3-24. <http://psychologischtesten.nl/vienna-test-system/>
- Kopala-Sibley, D.C., Olino, T., Durbin, E., Dyson, M.W. & Klein, D.N. (2018). The stability of temperament from early childhood to early adolescence: A multi-method, multi-informant examination, *European journal of personality*, 32(2), 128-145. <https://doi.org/10.1002/per.2151>
- Koschmieder, C. & Neubauer, A. (2021); Measuring emotion regulation for preservice teacher selection: A theory-driven development of a situational judgment test, *Personality and Individual Differences*, 168, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110363>
- Krassner, A.M., Garstein, M.A, Park, C., Dragan, W.L., Lecannelier, F. & Putnam, S.P. (2017). East-west, collectivist-individualist: A cross-cultural examination of temperament in toddlers from Chile, Poland, South Korea, and the U.S., *European Journal of Developmental Psychology*, 14(4), 449-464. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1236722>
- Menges, C. (2016). Toward improving the effectiveness of formal mentoring programs: matching by personality matters, *Group & Organization Management*, 41(1), 98-129. <https://doi.org/10.1177/1059601115579567>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education, *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543-1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Nunnally, J.C. (1978). *An overview of psychological measurement*. Clinical diagnosis of mental disorders, 97-146.
- Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Patton, M.Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry, *Qualitative Social Work*, 1(3), 261-283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Rasmussen, M.D. (2015). Do patients with personality disorders respond differentially to electroconvulsive therapy? A review of the literature and consideration of conceptual issues. *The Journal of ECT (electroconvulsive therapy)*, 31(1), 6-12. doi. 10.1097/YCT.0000000000000165
- Rugancı, R.N. & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a turkish version of the difficulties in emotion regulation scale, *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455. <https://doi.org/10.1002/jclp.20665>

- Sakakibara, R. & Endo, T. (2016). Cognitive Appraisal as a Predictor of Cognitive Emotion Regulation Choice. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 175-185. <https://doi.org/10.1111/jpr.12098>
- Selçuk, Z. & Yılmaz, E.D. (2015). *Dokuz Tip Mizaç Modeline Göre Rehberlik Yaklaşımına Giriş*. Pegem Akademi, Ankara.
- Shao, A.T. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making*. U.S.A: Thomson-Southwestern.
- Stifter, C.A., Dollar, J.M., & Cipriano, E.A. (2011). Temperament and emotion regulation: The role of autonomic nervous system reactivity, *Developmental psychobiology*, 53(3), 266-279. <https://doi.org/10.1002/dev.20519>
- Stolarski, M., Wojciechowski, J. & Matthews, G. (2021). Seeking the origins of time perspectives – Intelligence, temperament, or family environment? A one-year longitudinal study, *Personality and Individual Differences*, 169, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110080>
- Taxer, J.L. & Gross, J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”, *Teaching and Teacher Education*, 74, 180-188. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.05.008>
- Tuckman, B.W. (1999). *Conducting educational research*. Harcourt Brace College Publishers, New York.
- Uludağ Uyanıker S. S. (2020). *Sporda Psikolojik ve Sosyal Boyutlar (Seçme Konular)* (ed. H.Şahan, İ.Adiloğulları). Zihinsel Antrenman İmgeleme Uygulamaları. Duvar Yayınları
- Weinberg, R. & Gould, D. (Edit: Şahin, M. & Koruç, Z.) (2014). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. 6.basım. Nobel Yayın, Ankara.
- Yılmaz, D.E, Gençer, G.A, Ünal, Ö. & Aydemir, Ö. (2014a). From Enneagram to Nine Types Temperament Model: A Proposal, *Education and Science*, 39(173), 393-423.
- Yılmaz, E. D., Gençer, A. G., Aydemir, Ö., Yılmaz, A., Kesebir, S., Ünal, Ö. ..., Bilici, M. (2014b). Validity and reliability of Nine Types Temperament Scale, *Education and Science*, 39(171), 115-137.
- Yurdakul, B. (2008). Contribution of Constructivist Learning Approach to Constructing Knowledge in Socio-Cognitive Context, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(20), 39-67.
- Zlomke, K.R., & Hahn, K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry, *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

21st century skills in pre-service physical education and sports teacher education in Türkiye: is it sufficient?

Türkiye'de hizmet öncesi beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirmede 21. yüzyıl becerileri: yeterli mi?

*Yaşar İsmail Gülünay¹, Numan Bahadır Kayışoğlu², Cenk Temel³, Mert Aydoğmuş⁴

¹ Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, ismailgulunay@karabuk.edu.tr, 0000-0002-0590-2164

² Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, bahadirkayisoglu@karabuk.edu.tr, 0000-0002-2003-7973

³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cenktemel@hotmail.com, 0000-0001-6777-085X

⁴ Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, mertaydogmus@karabuk.edu.tr, 0000-0001-8763-1777

ABSTRACT

The aim of the research is to investigate pre-service physical education and sports teachers' perceptions of their proficiency in 21st century skills and the level of importance of these skills according to them. A total of 338 volunteer participants, 162 female and 176 male, took part in this study, which was conducted using the descriptive survey model of quantitative research methods. As data collection tools, "Importance of Having 21st Century Skills Scale" and "21st Century Skills Competence Perception Scale", which were developed by Aydın and Tan Şişman (2021), and "Demographic Information Form" were used. Frequency tables, descriptive statistics, skewness-kurtosis analysis, independent samples T-test were applied with SPSS 25. The study's findings revealed that pre-service physical education and sports teachers considered 21st Century skills sufficiently important and perceived themselves as competent in this field. Additionally, no significant difference was found according to gender, grade and cumulative grade point average variables. As a result, it is seen that pre-service physical education and sports teachers see 21st century skills as important and perceive themselves as competent in possessing these skills. In order to carry 21st century skills a little further, it is recommended for further research to create greater awareness in this field with a mindset transformation, to increase the acquisition and use of these skills through various seminars and trainings.

Keywords: Contemporary skills, Physical education and sports teacher education, 21st century skills, Pre-service teacher

ÖZET

Araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 21. yüzyıl becerilerindeki yeterliliklerine ilişkin algılarını ve bu becerilerin kendilerine göre önem düzeylerini incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmada 162 kadın ve 176 erkek olmak üzere toplam 338 gönüllü katılımcı yer almıştır. Veri toplama araçları olarak Aydın ve Tan Şişman (2021) tarafından geliştirilen "21. Yüzyıl Becerilerine Sahip Olmanın Önemi Ölçeği" ve "21. Yüzyıl Becerileri Yeterlilik Algısı Ölçeği" ile "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Frekans tabloları, betimsel istatistikler, çarpıklık-basıklık analizi, bağımsız örneklem t-testi SPSS 25 ile uygulanmıştır. Çalışmanın bulguları, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 21. yüzyıl becerilerini yeterince önemli gördükleri ve bu alanda kendilerini yeterli algıladıkları yönündedir. Ayrıca cinsiyet, sınıf ve genel not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 21. yüzyıl becerilerini önemli gördükleri ve bu becerilere sahip olma konusunda kendilerini yeterli algıladıkları görülmektedir. 21. yüzyıl becerilerinin biraz daha ileriye taşınabilmesi için bu alanda daha fazla farkındalık yaratacak, zihniyet dönüşümü sağlayacak araştırmalar yapılması, çeşitli seminer ve eğitimlerle bu becerilerin edinilmesi ve kullanımının artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çağdaş beceriler, Beden eğitimi ve spor öğretmeni eğitimi, 21. yüzyıl becerileri, Öğretmen adayı

Citation: Gülünay, Y.İ., Kayışoğlu, M.B., Temel, C., & Aydoğmuş, M. (2024). 21st century skills in pre-service physical education and sports teacher education in Türkiye: is it sufficient? *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 490-497.

Gönderme Tarihi/Received Date:
14.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
19.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1566716>

*Corresponding author:
ismailgulunay@karabuk.edu.tr

INTRODUCTION

The skills of yesterday are no longer sufficient in today's world. Naturally, today's skills will not be sufficient in the future. Developments in every field in today's world necessitate some innovations and changes in the context of training qualified people. The full implementation of these changes and developments and their contribution to social development can be made possible by evolving societies into information societies. It can be said that they consist of individuals who can organize themselves around change and innovation management (Bell, 1980: 506), use knowledge as an economic resource (Moore, 1997), and lead to the birth of new products, activities and processes (Naisbitt, 1984: 11) rather than knowledge abstraction.

It is estimated that many countries in the world will transform into an information society by the 21st century, and even within a few decades, the majority of the world's population will live in a global information society (Karvalics, 2007). Therefore, success in life and work in today's information society requires learning twenty-first century skills (Binkley et al., 2012), and it necessitates those educational environments and learner and teacher qualifications be shaped according to the qualifications required by the information society. Wang (2012) argued that educational objectives have changed over the years and that curriculum and objectives focus on teaching individuals the skills they will need as well as training them in accordance with rapidly changing employment conditions. As Silva (2009) emphasizes, it can be said that individuals must have "21st century skills" in order to find a place for themselves in the changing social structure and benefit from employment opportunities.

According to the 2007 report (Asian Development Bank, 2007), the importance of 21st century skills was again emphasized, stating that new skill sets linked to broader world challenges are needed to equip students with the tools needed to navigate the complexities of a global and knowledge-centered economy. In a project carried out by OECD, the characteristics of the new millennium's learners were grouped under three main headings. These are listed as "alternative cognitive features", "change in cultural and social values" and "expectations for teaching and learning" (Pedro, 2006). The Australian Ministry of Education (Australian Government, 2022) stated that 21st century skills are an important skill set rather than specific subject area knowledge for the digital and developing economy

and the future. Wagner (2008) argues that according to the views of business, non-profit organizations, and educational leaders, students need seven survival skills:

- Critical thinking and problem solving.
- Collaboration and leadership.
- Agility and adaptability.
- Enterprise and entrepreneurship.
- Effective oral and written communication.
- Access and analysis of information.
- Curiosity and imagination.

21st century skills consist of performance and perception as well as knowledge and skills, meaning that skills and knowledge are intertwined (Dede, 2010: 57). When 21st century skills are mentioned, it is observed that some focus on concepts such as "adaptability", some on "flexibility", some on "critical thinking", some on "systems thinking", while in fact different expressions are used only for a basic goal, but a common dialogue is needed to enrich 21st century ideas, and in this context, various framework programs have been prepared (Kay, 2010: 7). The Framework for 21st Century Learning, which concerns education systems, was developed by P21 by considering all the requirements mentioned, as a result of the collaboration of many experts such as educators, business representatives, etc. in order to ensure that students receive the maximum benefit (P21, 2009), subsequently, P21 joined Battelle for Kids, an organization that conducts various research on 21st century education in order to support 21st century resources and learning tools (Batellaforkids, n.d.).

The framework includes academic areas such as reading, world languages, arts, mathematics, history and geography, and also interdisciplinary areas such as business, entrepreneurship, civic engagement, health, and environmental literacy (Battelle for Kids, 2019). The "*learning and renewal skills*" (also known as "4C") that are associated with these topics and themes include creativity and innovation, critical thinking and problem solving, communication, and collaboration; "*information, media, and technology skills*," which include information, media, and technology literacy skills that will meet all of the technological needs of the age and produce more effective citizens; and "*life and career skills*" which include adaptability and flexibility, enterprise and self-management, productivity and responsibility, social and intercultural skills, leadership and responsibility skills, and the ability to navigate complex personal and professional environments more easily (Batella for Kids, 2019). In addition, five critical support systems, including 21st Century Standards, 21st Century Skills Assessment, 21st Century Curriculum and Instruction, 21st Century Professional Development, and 21st Century Learning Environments, have been identified for students to receive learning experiences which form 21st century competencies; and this is illustrated in Figure 1 (Batella for Kids, 2019).

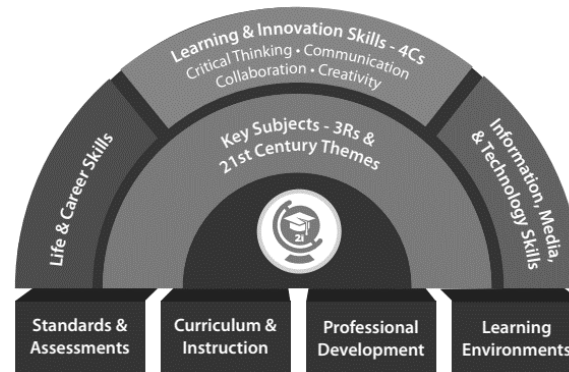


Figure 1. 21st century learning framework (Battelle for Kids, 2019)

Physical education and sport is a unique field that offers versatile contributions to individuals although it is not considered a core subject area or interdisciplinary subject. Considering that physical education and sport is a basic social institution provided in schools (Faucette & Hovell, 1997), longer participation in sports contributes to quality of life by reducing the risk of various diseases (Sallis & Owen, 1998: 39); physical development by helping in areas such as blood pressure, diabetes, bone development (Gutin, Barbeau & Yin, 2004; Bailey & Martin, 1994); affective development with stronger self-confidence (Fox, 1988) and less stress, anxiety and depression (Hassmen, et al., 2000); social development by reducing antisocial and criminal behaviors through structured activities (Gibbons, et al, 1995); mental development by improving mood and increasing mental alertness (Piercy et al., 2018: 32). In this context, 21st century skills are important for teachers who will teach these skills in physical education and sports classes, and therefore for pre-service physical education and sport teachers. The aim of the study is to examine the perception of pre-service physical education and sports teachers' 21st century skills competence and the level of importance of these skills from their perspective, and also to reveal descriptively the effect of the undergraduate curriculum on these skills during the undergraduate education of these students. The fact that there is no similar study when the literature is searched shows the importance of the study, and according to the results of the research, it is considered that it will contribute to the literature with the descriptive evaluation of the students' situations in this regard, both in terms of the curriculum and in terms of defining the current 21st Century skill levels of individuals.

The Importance of 21st Century Skills in Physical Education Teacher Education

In the ever-evolving field of physical education (PE), incorporating 21st-century skills is essential for equipping educators to effectively teach and inspire their students. Skills like critical thinking, creativity, collaboration, communication, and digital literacy are pivotal for PE teachers to refine their teaching methods and foster the holistic development of their students. Critical thinking, as detailed by Abrami et al. (2015), involves deliberate and self-regulatory judgment, which is crucial for evaluating and improving teaching strategies. In the context of PE, this translates to assessing instructional methods and making informed decisions to enhance students' physical and mental well-being (Ennis, 2011). Creativity, on the other hand, is about generating novel and impactful outcomes that drive innovation and problem-solving. According to Kirk (2009) emphasizes that creative teaching methods in PE can make activities more enjoyable and relevant, thereby fostering a lifelong interest in physical activity and health. Collaboration is equally important, not only among PE teachers but also with other educators. Johnson and Johnson (2009) note that collaborative learning boosts engagement and outcomes, contributing to success in educational psychology. Effective communication skills are crucial for PE teachers as they enable clear instruction, meaningful feedback, and positive student engagement, which are all essential for successful teaching and learning in PE settings (Graham, et al, 2013). Furthermore, digital literacy has become increasingly important with the integration of technology in education. The NEA (2012) underscores the need for educators to be adept at using technology to access, evaluate, and create information. Mohnsen (2006) suggests that PE teachers can leverage digital tools to track fitness progress, create online resources, and utilize virtual platforms for remote learning. Integrating these 21st-century skills in the education of PE teachers is crucial for developing adaptable, innovative, and capable educators who can address the diverse needs of their students and inspire a lifelong commitment to physical health.

METHOD

Research Design: The study was conducted in a survey research design. Survey research is a kind of study in which participants' perspectives on a subject or event as well as their skills, attitudes, abilities, etc. are determined with relatively larger samples (Büyüköztürk et al., 2008).

Sample Group: Within the scope of the research, the universities with physical education and sports teaching departments among the state universities in Turkey were listed and data collection tools were sent to all departments through the relevant deanships/directorates, but due to the earthquake, the epicenter of which was Kahramanmaraş/Pazarcık and which affected the whole Turkey during the data collection phase, a total of 20 universities across Turkey returned the data. A total of 356 participants took part in the research with the help of simple random sampling method.

Table 1. Items of the Importance of Having 21st Century Skills and 21st Century Skills Competence Perception Scale

Items
1. Creative thinking
2. Transform new/unique ideas into concrete and useful applications
3. Goal setting in learning processes
4. Seeing failures as learning opportunities
5. Critical thinking
6. Reasoning
7. Being aware of current developments in the world
8. Adapting to change
9. Solving problems by generating innovative and original strategies
10. Scientific thinking
11. Research
12. Effective Communication
13. Working collaboratively to generate creative and original ideas
14. Information literacy
15. Media literacy
16. Technology literacy
17. Adapt to change in different environments and roles (family, work, social life, etc.)
18. Presenting yourself in a professional manner
19. Being flexible
20. Respecting different views and beliefs
21. Self-regulation (goal setting and progress towards goal achievement)
22. Making predictions about the targeted career field(s)
23. Using time efficiently
24. Lifelong learning
25. Self-directed learning (identifying one's own learning needs and progressing towards meeting these needs)
26. Working effectively with culturally and socially diverse people/groups
27. Respect cultural and social differences
28. Becoming an entrepreneur
29. Being productive
30. Ability to perform several tasks at the same time
31. Taking initiative
32. To have an understanding of ethical work
33. Responsible decision-making
34. Leading others in the process of moving towards the goal
35. Guiding others in the process of moving towards the goal

Data collection tools: In the study, "The Importance of Having 21st Century Skills Scale" and "21st Century Skills Competence Perception Scale", which were developed by Aydın and Tan Şişman (2021) and whose validity and reliability studies were conducted, were used as data collection tools. Both scales consist of a total of 35 items. In the scoring phase for both scales, calculations are made by considering the average scores within the scope of all scales. The averages take values between 1 and 5, and it is stated that the higher the average, the higher the importance given or the perception of competence (Aydın & Tan Şişman, 2021). As a result of the scale development study, it was reported that the internal consistency coefficient of the Importance of Having 21st Century Skills Scale was .93 and the internal consistency coefficient of the 21st Century Skills Competence Perception Scale was .94 (Aydın & Tan Şişman, 2021). In the current study, the internal consistency coefficient of the Importance of Having 21st Century Skills Scale was calculated as .95 and the internal consistency coefficient of the 21st Century Skills Competence Perception Scale was calculated as .96. An internal consistency coefficient between .80 and 1.00 shows that the scale has a high level of reliability (Alpar, 2012). The items for both scales are presented in Table 1.

Data collection: The data were collected digitally by reaching students through all state university deanships/directorates. Participation was based on the principle of voluntariness. In the study, where participation was limited due to the earthquake, 18 data sets were found to be incorrect and a total of 338 correct data sets were reached.

Analysis of data: SPSS 25 program was used to analyze the data. The skewness and kurtosis values of both scales were examined to determine whether the data were normally distributed or not, and it was determined that the related values were between -1 and +1. According to Hair et al. (2013), values between +1 and -1, and according to Tabachnick, Fidell & Ullman (2013), values in the range of +1.5 to -1.5 signify a normally distributed set of data. In the context of these results, it was concluded that the data were normally distributed. Among the statistical procedures, frequency tables, descriptive statistics, skewness kurtosis test, independent samples T-test and one way ANOVA were used.

Ethical compliance: This research was evaluated by Karabük University Social and Human Sciences Research Ethics Committee and its ethical appropriateness was unanimously accepted with the meeting number 2022/09 on 08.12.2022.

RESULTS

The findings of the research are as follows.

Table 2. Demographic Information

Variable		f	%
Gender	Male	176	52,1
	Female	162	47,9
	Total	338	100,0
Grade	1 st Grade	120	35,5
	4 th Grade	218	64,5
	Total	338	100,0
CGPA*	Under 1,99	0	0
	2,00 – 2,99	168	49,7
	3,00 – 4,00	170	50,3
	Total	338	100,0

*Cumulative grade point average

According to table 2, there were 176 male and 162 female participants; 120 first-year and 218 fourth-year students; 168 participants with a CGPA of 2.00 - 2.99 and 170 participants with a CGPA of 3.00 - 4.00.

Table 3. Findings on the Importance of Having 21st Century Skills Scale and 21st Century Skills Competence Perception Scale

	\bar{X}	SD
Importance of Having 21st Century Skills	4,45	,39
21st Century Skills Competence Perception	4,03	,53

According to Table 3, the mean of the participants on the Importance of Having 21st Century Skills Scale was 4.45, and the mean of the participants on 21st Century Skills Competence Perception Scale was 4.03.

Table 4. Independent Samples T-Test Results of the Importance of Having 21st Century Skills Scale and 21st Century Skills Competence Perception Scale According to Gender

	Gender	n	\bar{X}	SD	t	p
Importance of Having 21st Century Skills	Female	162	4,46	,029	-,479	,63
	Male	176	4,44	,030		
21st Century Skills Competence Perception	Female	162	4,03	,036	-,087	,93
	Male	176	4,03	,044		

When table 4 is examined, there was no significant difference between the mean scores of the importance of having 21st century skills scale and the mean scores of the 21st century skills competence perception scale according to gender variable ($p>.05$).

Table 5. Independent Samples T-Test Results of the Importance of Having 21st Century Skills Scale and 21st Century Skills Competence Perception Scale According to Grade Level

	Grade	n	\bar{X}	SD	t	p
Importance of Having 21st Century Skills	1 st Grade	120	4,44	,35	-,158	,87
	4 th Grade	218	4,45	,41		
21st Century Skills Competence Perception	1 st Grade	120	4,02	,55	-,083	,93
	4 th Grade	218	4,03	,52		

According to table 5, there was no significant difference between the mean scores of the importance of having 21st century skills scale and the mean scores of the 21st century skills competence perception scale according to the grade level variable ($p>.05$).

Table 6. Independent Samples T-Test Results of the importance of having 21st century skills and perception of 21st century skills competence according to CGPA

	CGPA*	n	\bar{X}	Ss	t	p
Importance of Having 21st Century Skills	2.00-3.00	168	4,45	,41	,139	,89
	3.00-4.00	170	4,45	,36		
21st Century Skills Competence Perception	2.00-3.00	168	4,02	,55	-,115	,90
	3.00-4.00	170	4,03	,52		

*Cumulative grade point average

As stated in table 6, there was no significant difference between the mean scores of the importance of having 21st century skills scale and the mean scores of the 21st century skills competence perception scale according to cumulative grade point average variable ($p>.05$).

DISCUSSION

The findings obtained from this study, the importance of having 21st century skills by students in physical education and sport teaching education and their perceptions of competence and the effect of the undergraduate program on these skills were descriptively investigated, were discussed within the framework of the relevant literature.

When table 3 is examined, according to the participants' responses to the importance of having 21st century skills scale, it is seen that they think that having these skills is generally important ($\bar{X}=4.45$), while their perception of competence for these skills ($\bar{X}=4.03$) is at a sufficient level.

In the importance of having 21st century skills scale, the item with the lowest mean score was “*adaptation to change in different environments and roles (family, work, social life, etc.)*” ($\bar{X}=4.13$). Considering that the maximum score for this item is 5, it can be interpreted that students still find this item important. Coşkuner, et al. (2021) concluded in their study with secondary school students that children who are engaged in sports are better than others in the field of life skills, which they explain as the individual's ability to move comfortably in a different social structure. Zerengok, et al. (2018), in their study, examining the social adaptation of foreign students, reported that students who engaged in leisure time activities including sports activities, stated that engaging in these activities had positive effects on their social adaptation processes. Moradi and Soroush (2023) concluded in their study that especially team sports significantly accelerated the social adaptation process of individuals. Liu, et al. (2023) similarly stated in their study that physical exercise contributed to the social adaptation process. Sezen-Balçıkanlı (2009) explained in her study that physical education is the most important area in the development of moral character, it is unique in that, it can teach a very important concept such as fair-play, which is the symbol of justice and honesty, by helping the development of empathic feelings. While being involved in sports can be explained by the fact that they constantly have to share the same environments with different individuals both during the course and in extracurricular activities, they are familiar with different views and beliefs and therefore can easily adapt to different environments. When the results of the study are considered, it can be interpreted that the participants' involvement in sports has a share in the importance of this item.

In the 21st century skills competence perception scale, although the item with the lowest mean was “*media literacy*” ($\bar{X}=3,71$), it is possible to say that it is sufficient, considering the maximum mean that can be obtained from the scale ($\bar{X}=5.00$). Aydın and Tan Şişman (2021) also stated in their study that pre-service teachers found themselves sufficient in this skill, while Karaman (2016) reported in his study that pre-service teachers had this skill at a medium level. Mallia et al. (2020) concluded in their study with sports science students that they did not consider themselves fully competent in media and did not recognize the media as a source of information. Galli et al. (2021), in their study with sports high school students on increasing online media literacy about performance-enhancing substances, provided a training on this subject by forming a control and experimental group and observed an increase in the media literacy level of the experimental group, while both groups were at medium levels before the training. Erdem and Erişti (2018) concluded in their study that pre-service teachers have medium level media literacy skills. Considering the results of the study, it is seen that pre-service physical education and sports teachers obtained similar results with the others. This situation can be interpreted as the fact that technology is now used very quickly and easily almost everywhere as a requirement of

the current century, and that all kinds of information, including media sources, can be accessed very easily even from a very young age.

The highest mean for both scales was found in the “*effective communication*” item ($\bar{X}=4.69$; $\bar{X}=4.18$). While there are studies (Norliza, 2010; Domenech & Gomez, 2014; Jurik et al., 2014) stating that communication is an integral part of education with its positive effects on motivation, it has also been reported that the learning and teaching process cannot be a successful process without communication. Moreover, it is stated that communication is the most effective tool in the classroom and teacher's success in this regard in the classroom will cause positive reflections (Duta, et al., 2015). Küçük (2012) concluded in his study with pre-service music teachers that they had good communication skills. Tepeköylü, et al. (2009) reported in their study with school of physical education and sports students that the participants had a high perception of communication skills. Karaman and Arısoy (2023) stated in their study with physical education and sports teachers that the effective communication skills of the sample were at a high level. In this context, when the study results are considered, It may be inferred that pre-service teachers of sports and physical education are proficient at “*effective communication*” skills. Mirzeoğlu, et al. (2005) stated that teaching practice courses are an important factor in improving communication skills, while Pepe, et al. (2005) similarly stated that the physical education and sports teaching undergraduate program positively affects this skill. In addition, within the framework of the Ministry of National Education General Qualifications for the Teaching Profession (2017), it is seen that “*effective communication*” is among the qualities that a teacher should have. Similar results were obtained in studies, and the participants of this study stated that while they considered this skill important, they also considered themselves competent in this field.

No significant differences were found between the participants' means the importance of having 21st century skills scale and 21st century skills competence perception scale according to gender variable ($p>.05$). Vebrianto, et al. (2020) in their study with pre-service science teachers stated that both genders have similar competences at 21st century skills. In his study conducted in 2020, Erten found that there was no significant difference among pre-service teachers in terms of gender variable regarding 21st-century skills. Uyar and Çiçek (2021) did not find a significant difference between gender and 21st century skills in their study with different branch teachers. This can be interpreted as both genders can equally benefit from similar educational opportunities, which enables them to give similar kind of importance to the 21st century skills and develop a similar perception of competency.

There was no significant difference found between the participants' means on the importance of having 21st century skills scale and 21st century skills competence perception scale according to participants' cumulative grade point average variable ($p>.05$). Özden et al. (2018) did not find a significant difference between the cumulative grade point averages of the participants and their 21st century skills in general in their study with pre-service teachers of different branches, but they found a significant difference in favor of one class in one sub-dimension of the scale. In their study with pre-service physical education and sports teachers, Güler and Tuncel (2022) found that there was no significant difference in 21st-century skills according to grade point averages variable. Similarly, Gelmez Burakgazi et al. (2019) did not find a significant difference in his study. This result may be explained by the fact that pre-service teachers, regardless of academic achievement, have a similar perception of competence, and 21st century skills are considered similarly important as a requirement of this age.

In the light of the data collected from 1st and 4th grade pre-service teachers within the scope of the research, no significant difference was found between the participants' means on the importance of having 21st century skills scale and 21st century skills competence perception scale according to the grade variable ($p>.05$). While Özden et al. (2018) found significant differences between 21st century skills in favor of only 3rd grade students in their study, Diker Coşkun (2009) stated that fourth grade students had higher averages in lifelong learning skill, which is among 21st century skills, compared to first grade students. Erdoğan and Eker (2020) reported that the 21st century skills of pre-service teachers did not differ in terms of grade level, and also Gökbulut (2020) stated that there was no significant difference between the 21st century skill levels of pre-service teachers according to the grade variable. Despite the similar results in literature with this research outcome, it is still considered to be one of the striking findings of the study. It can be interpreted that the physical education and sports teaching undergraduate program, which was last renewed in 2018 and implemented as a core curriculum, has almost no positive reflection on the 21st century skills of pre-service teachers. And also it can be added that lecturers of this field may need to be developed as part of 21st century skills and they may be encouraged to use methods and techniques which support these skills in their lessons. In this context, it can be said that it is important to determine the missing or deficient aspects in terms of 21st Century skills by subjecting the curriculum to a comprehensive evaluation and detailed examination within the framework of education policies.

Conclusions: It is seen that pre-service physical education and sports teachers consider 21st century skills to be sufficiently important and perceive themselves as competent in this field. Additionally, no significant difference was found according to gender, grade and cumulative grade point average variables. Especially when the grade variable is taken into consideration, it appears that students have acquired these skills at a sufficient level in secondary education. However, in order to carry 21st century skills a little further, it is recommended for further research to create greater awareness in this field with a mindset transformation, to increase the acquisition and use of these skills through various seminars and trainings, and finally to conduct further studies on the extent to which the physical education and sports teaching undergraduate program supports these skills.

Financial Support: No financial support was received from institutions and/or institutions during the preparation and writing of this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

References

- Abrami, P. C., Bernard, R. M., Borokhovski, E., Waddington, D. I., Wade, C. A., & Persson, T. (2015). Strategies for teaching students to think critically: A meta-analysis. *Review of educational research*, 85(2), 275-314.
- Alpar, R. (2012). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenirlilik. Ankara: Detay.
- Asian Development Bank. (2007). *Moving toward knowledge-based economies: Asian experiences*. Retrieved from <https://www.adb.org/sites/default/files/publication/29699/knowledge-based-economies.pdf>.
- Australian Government. (2022). *Links to 21st century learning*. Retrieved from <https://www.education.gov.au/australian-curriculum/national-stem-education-resources-toolkit/i-want-know-about-stem-education/what-works-best-when-teaching-stem/links-21st-century-learning>.
- Aydın, A., & Şişman, G. T. (2021). Hizmet öncesi İngilizce öğretmen eğitiminde 21. yüzyıl becerileri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1223-1251. <https://doi.org/10.37217/tebd.975533>.
- Bailey, D. A., & Martin, A. D. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 330-347.
- Battelle for kids (n.d.). *Our Networks*. Retrieved from <https://www.battelleforkids.org/networks/edleader21-network>
- Battelle for Kids. (2019). *Networks*. Retrieved from <http://www.battelleforkids.org/networks/edleader21-network>
- Bell, D. (1980): The Social Framework of the Information Society. In Forester, T. (ed), *The Microelectronics Revolution: The Complete Guide to the New Technology and Its Impact on Society* (pp.500-549). Cambridge: MIT.
- Binkley, M., Erstad, O., Herman, J., Raizen, S., Ripley, M., Miller-Ricci, M. ve Rumble, M. (2012). Defining twenty-first century skills. In P. Griffin, B. McGaw, & E. Care (Eds.), *Assessment and teaching of 21st century skills* (pp. 17–66). New York: Springer.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Coşkun, Z., Büyükçelebi, H., Kurak, K., & Açak, M. (2021). Examining the Impact of Sports on Secondary Education Students' Life Skills. *International Journal of Progressive Education*, 17(2), 292-304.
- Dede, C. (2010). Comparing frameworks for 21st century skills. In Bellanca, J.A., Brandt, R. (Eds.), *21st century skills: rethinking how students learn* (pp.51-76). Bloomington: Solution Tree
- Diker Coşkun, Y. (2009). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doctoral Dissertation, Hacettepe University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Domenech, F. & Gomez, A (2014). The relationship among students' and teachers' thinking styles, psychological needs and motivation. *Learning and Individual Differences*, 29, 89-97.
- Duta, N., Panisoara, G., & Panisoara, I. O. (2015). The Effective Communication in Teaching. Diagnostic study regarding the academic learning motivation to students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1007-1012. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.064>.
- Ennis, C. D. (2011). Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness. *Quest*, 63(1), 5-18.
- Erdem, C., & Erişti, B. (2018). Paving the way for media literacy instruction in preservice teacher education: Prospective teachers' levels of media literacy skills. *International Journal of Instruction*, 11(4).
- Erdoğan, D., & Eker, C. (2020). Türkçe öğretmen adaylarının 21. yy becerileri ile yaşam boyu öğrenme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 118-148.
- Erten, P. (2020). Öğretmen adaylarının 21. Yüzyıl becerileri yeterlilik algıları ve bu becerilerin kazandırılmasına yönelik görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(227), 33-64.
- Faucette, N., & Hovell, M. (1997). The effects of a 2-year physical education (SPARK) program on physical activity and fitness of elementary school children. *American Journal of Public Health*, 87(8), 1328-1334.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40(3), 230-246.
- Galli, F., Palombi, T., Mallia, L., Chirico, A., Zandonai, T., Alivernini, F., ... & Lucidi, F. (2021). Promoting media literacy online: An intervention on performance and appearance enhancement substances with sport high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5596.
- Gelmez Burakgazi, S., Karsantik, Y., Aktan, T., Ayaz, M. A., Büge, B. C., Karataş, F., ... Yavaşca, O. (2019). Equipped or not? Investigating pre-service teachers' 21st century skills. *Asia Pacific Journal of Education*, 39(4), 451-468. <https://doi.org/10.1080/02188791.2019.1671803>
- Gibbons, S. L., Ebbeck, V., & Weiss, M. R. (1995). Fair play for kids: Effects on the moral development of children in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(3), 247-255.
- Gökbulut, B. (2020). Öğretmen adaylarının eğitim inançları ile 21. yüzyıl becerileri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(1), 127-141.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2013). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. McGraw-Hill.
- Gutin, B., Barbeau, P., & Yin, Z. (2004). Exercise interventions for prevention of obesity and related disorders in youths. *Quest*, 56(1), 120-141.
- Güler, Y., & Tuncel, F. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının 21. Yüzyıl becerileri öz-yeterlik algıları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 70-81.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.

- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational researcher*, 38(5), 365-379.
- Jurik, V., Gröschner, A., & Seidel, T. (2014). Predicting students' cognitive learning activity and intrinsic learning motivation: How powerful are teacher statements, student profiles, and gender? *Learning and individual differences*, 32, 132-139.
- Karaman, B., & Arısoy, A. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sınıf içi etkili iletişim beceri algılarının incelenmesi: Şanlıurfa örneği. In Koçyiğit, B., Bayıroğlu, G. B. (Ed), *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 (pp.29-44)*. İstanbul: Efe Akademik.
- Karaman, M. (2016). Öğretmen adaylarının medya okuryazarlık düzeyleri ve eleştirel düşünme eğilimleri üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(1), Doi: 10.19145/guifd.90435
- Karvalics L. Z. (2007). Information society – what is it exactly. In Pintér R. (ed), *Information Society. From theory to political practice* (pp29-46). Budapest: Network for Teaching Information Society.
- Kay, K. (2010). 21st century skills: why they matter, what they are, and how we get there. In Bellanca, J.A., Brandt, R. (Eds.), *21st century skills: rethinking how students learn* (pp.7-24). Bloomington:Solution Tree
- Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. Routledge.
- Küçük, D. P. (2012). Müzik öğretmenliği anabilim dalı öğrencilerinin iletişim ve problem çözme becerileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 33-54.
- Liu, Y., Feng, Q., Tong, Y., & Guo, K. (2023). Effect of physical exercise on social adaptability of college students: Chain intermediary effect of social-emotional competency and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 14, 1120925.
- Mallia, L., Chirico, A., Zelli, A., Galli, F., Palombi, T., Bortoli, L., ... & Lucidi, F. (2020). The implementation and evaluation of a media literacy intervention about PAES use in sport science students. *Frontiers in Psychology*, 11, 368. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00368>
- Ministry of National Education. (2017). *Öğretmenlik mesleği genel yeterlikleri*. Retrieved from https://oygm.meb.gov.tr/dosyalar/StPrg/Ogretmenlik_Meslegi_Genel_Yeterlikleri.pdf
- Mirzeoğlu, D., Çelebi, M., & Özcan, G. (2005). Öğretmenlik Uygulaması Dersinin Beden Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının Sınıf İçi İletişim Becerilerine Etkisi. Paper presented in 4. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*. Bursa.
- Mohnsen, B. S. (2006). *Using technology in physical education*. Human Kinetics Publishers.
- Moore, N. (1997). The information society. *World information report*, 271-284.
- Moradi, K., & Soroush, S. (2023). The Role of Team Sports in Social Adjustment, Self-concept and Self-efficacy of Students. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion*, 6(4), 664-671.
- Naisbitt, J. (1984). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives*. The USA:Warner.
- National Education Association (NEA). (2012). Preparing 21st Century Students for a Global Society: An Educator's Guide to the "Four Cs". NEA.
- Norliza, A. M., Zalizan, M. J., Norzaini, A., & Saemah, R. (2010). Communication skills and work motivation amongst expert teachers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 7(C), 565-567.
- Özden, D. Ö., Tayşi, E. K., Şahin, H. K., Kaya, S. D., & Bayram, F. Ö. (2018). Öğretmen adaylarının 21. Yüzyıl becerilerine yönelik yeterlik algıları: Kütahya örneği. *Turkish Studies*, 13, 27.
- P21. (2009). Framework for 21st century learning. Retrieved from <https://www.battelleforkids.org/insights/p21-resources/>
- Pedro, F. (2006). *The new millennium learners: Challenging our views on ICT and learning*. Retrieved from <http://www.oecd.org/edu/cei/38358359.pdf>
- Pepe, K., Tot, E., & Güler, D. (2005). Study of the Level of the Contribution obtained by the Courses to the Students at the Physical Education and Sports Department. *Suleyman Demirel University, Burdur Education Faculty Journal*, 6(9), 129-145.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. California:SAGE.
- Sezen-Balçıklı, G. (2009). Fair play and empathy: A research study with student teachers. *Journal of US-China Public Administration*, 6(4), 79-84.
- Silva, E. (2009). Measuring skills for 21st-century learning. *The Phi Delta Kappan*, 90(9), 630-634.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. & Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000160
- Uyar, A., & Çiçek, B. (2021). Farklı branşlardaki öğretmenlerin 21. yüzyıl becerileri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11.
- Vebrianto, R., Jannah, M., Pudranı, Z., Syafaren, A., & Gafur, I. A. (2020). Comparative analysis of strengthening of skills of the 21st century teaching candidates in Indonesia and Malaysia. *Revista ESPACIOS*. ISSN, 798, 1015.
- Wang, Y. (2012). *Education in a changing world: Flexibility, skills, and employability*. Washington DC: The World Bank.
- Wagner T. (2008). *The global achievement gap: Why even our best schools don't teach the new survival skills our children need — and what we can do about it?* New York: Basic.
- Zerengok, D., Guzel, P., & Ozbey, S. (2018). The Impact of Leisure Participation on Social Adaptation of International Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 1-9. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i2.2680>.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**Açık Alanlarda Uygulanan Terapatik Rekreasyon Etkinlikleri: Özel Gereksinimli Bireylerin Fiziksel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimlerine Yönelik Etkilerinin Değerlendirilmesi

Therapeutic Recreational Activities Applied in Open Spaces: Evaluation of the Effects on Physical, Mental and Social Development of Individuals with Special Needs

*Sabiha Kaya¹, Kardelen Yıldırım²

¹ Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sabihakaya@trabzon.edu.tr, 0000-0002-0883-4486

² Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kardelenyildirim@gmail.com, 0009-0005-0300-3826

ÖZET

Bu araştırma, açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, Trabzon Akçaabat bölgesindeki çeşitli özel eğitim kurumlarından seçilen öğretmenlerden oluşan katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylere katkılarını değerlendirmektir. Nitel araştırma yöntemiyle tasarlanan bu çalışmada, katılımcıların terapatik rekreasyon etkinliklerine dair gözlemleri ve deneyimleri NVivo yazılımı ile içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Kodlardan hareketle, öncelikle kategoriler, ardından temalar oluşturularak araştırmanın ana odak noktaları belirlenmiştir. Araştırma bulguları, açık alan terapatik rekreasyonunun özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesi ve sosyal entegrasyonunu destekleyen çok yönlü etkiler sunduğunu ortaya koymaktadır. Motor becerilerde artış, denge ve koordinasyon gelişimi, bilişsel süreçlerin desteklenmesi ve odaklanmanın sağlanması gibi fiziksel ve zihinsel alanlardaki katkılarının yanı sıra, sosyal etkileşimde artış ve davranışsal becerilerin güçlenmesi gibi olumlu sosyal etkiler de gözlemlenmiştir. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla uzman görüşleri alınmış, analiz sonuçları uzmanlar tarafından doğrulanmıştır. Görüş birliği/görüş ayrılığı formülüne göre güvenilirliği %92 olarak hesaplanan bu çalışma, terapatik rekreasyonun özel eğitim ortamlarında daha etkin kullanımı için öneriler sunmaktadır. Araştırmanın sonuçları, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla terapatik rekreasyonun faydalarına dair kapsamlı bilgiler sunmakta ve alanda hazırlanacak etkinliklerin kullanımı sürecine yardımcı olabilecek bilgiler içermektedir.

Anahtar Kelimeler: Açık alan rekreasyonu, Terapatik rekreasyon, Özel gereksinimli birey

ABSTRACT

This study aims to comprehensively investigate the effects of outdoor therapeutic recreation activities on the physical, mental, and social development of individuals with special needs. Semi-structured interviews were conducted with teachers from various special education institutions in the Akçaabat district of Trabzon. The primary objective is to evaluate the contributions of therapeutic recreation activities to the holistic development of individuals with special needs. Utilizing a qualitative research design, the data collected from participants' observations and experiences were analyzed through content analysis using NVivo software. From the coded data, categories and themes were generated, identifying the main focal points of the study. The findings reveal that outdoor therapeutic recreation provides multifaceted benefits, enhancing the quality of life and promoting social integration for individuals with special needs. Physical and cognitive improvements such as enhanced motor skills, better balance and coordination, and improved cognitive focus were observed. Additionally, significant social benefits were noted, including increased social interaction and strengthened behavioral skills. To ensure the validity and reliability of the study, expert evaluations were sought, and the analysis results were verified through expert consensus. This study, whose reliability was calculated as 92% according to the consensus/disagreement formula, offers suggestions for more effective use of therapeutic recreation in special education settings. The results of the study provide comprehensive information on the benefits of therapeutic recreation in order to improve the quality of life of individuals with special needs and contain constructive information within the scope of the use of such activities in the field.

Keywords: Outdoor recreation, Therapeutic recreation, Individual with special needs

Citation: Kaya, S., & Yıldırım, K. (2024). Açık Alanlarda Uygulanan Terapatik Rekreasyon Etkinlikleri: Özel Gereksinimli Bireylerin Fiziksel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimlerine Yönelik Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 498-513.

Gönderme Tarihi/Received Date:
06.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
22.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1581260>

*Corresponding author:
sabihakaya@trabzon.edu.tr

** Bu çalışma, 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında destek almıştır.

GİRİŞ

Terapatik rekreasyon, bireylerin sağlığını ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla boş zaman aktivitelerinin terapatik bir yaklaşımla kullanılmasını içeren özel bir alandır ve özellikle özel gereksinimli bireyler ile zihinsel sağlık sorunları yaşayan bireylere yönelik olarak uygulanmaktadır. İyileşme sürecini teşvik etmenin yanı sıra, sosyal bağları güçlendirme, yaşamda bir amaç ve aidiyet duygusu kazandırma hedefiyle tasarlanan terapatik rekreasyon uygulamaları, bireylerin kişisel iyileşme yolculuklarını destekleme ve çeşitli iyi oluş alanlarında gelişim sağlama potansiyeliyle giderek daha fazla tanınmaktadır. Terapatik rekreasyon, fiziksel, duygusal ve sosyal iyi oluşu geliştirme gibi terapatik hedeflere ulaşmak amacıyla boş zaman aktivitelerinin kullanılması olarak tanımlanmakta olup, ruh sağlığı iyileştirme programları, yaşlılar için günlük sağlık merkezleri ve rehabilitasyon tesisleri gibi çeşitli ortamlarda uygulanmaktadır (Park et al., 2022; Jay et al., 2021; Banhidi el al., 2013). Yapılan araştırmalar, terapatik rekreasyonun ruh sağlığı sorunları yaşayan bireylerde işlevsel, kişisel ve sosyal iyileşme alanlarında önemli gelişmeler sağladığını ve sosyal sermayeyi paylaşılmış deneyimler, takım çalışması ve minnettarlık aracılığıyla artırdığını ortaya koymaktadır (Jay et al., 2021; Banhidi el al., 2013). Özellikle terapatik etkinliklerin sanat gibi programlarla birleştirilmesi, bireylerin bilişsel ve ruhsal iyi oluşlarında genel bir iyileşme sağlamıştır (Gilraldez-Hayes, 2020). Bununla birlikte, terapatik rekreasyon uygulamalarında insanların sosyal yaşam perspektiflerine yer verilmesi, toplumsal dengesizliklerin ötesine geçerek dönüştürücü değişimlerin sağlanmasına olanak tanıyabilir (Peterson, 2023). Aynı zamanda, terapatik rekreasyonun sosyal düzenleme çabalarının desteklenmesi, kapsayıcı ve sosyal olarak bağlı topluluklar oluşturmaya katkı sağlamakta, sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi sorunları ele almaktadır (Jay et al., 2021). Ancak, terapatik rekreasyon tüm bu faydalarına rağmen sağlık sistemi içinde yeterince tanınmamaktadır; bu nedenle terapatik rekreasyonun yanlış anlaşılmasını gidermek ve farkındalığı artırmak amacıyla faydaları bakımından farkındalık sağlanması amacıyla eğitimlere ihtiyaç duyulmaktadır (Park et al., 2022). Bu alanda çalışan profesyoneller, terapatik rekreasyon

kavramının tanınırlığını artırmak için önemli zorluklarla karşı karşıya kalsalar da, bu yapısal gelişimi sağlayacak çabalar alanın gelişimini desteklemektedir (Jay et al., 2021; Banhidi et al., 2013; Park et al., 2022). Kültürel kapsayıcılığın sağlanması, eğitim ve sağlık sisteminde tanınırlığının artırılması ile terapatik rekreasyon etkinliklerinin uygulanabilirliği özel gereksinimli bireylerde anlamlı ölçüde destek sağlamaya ve yaşam kalitelerini artırmaya yardımcı olabilir.

Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Planlanması: Terapatik rekreasyon faaliyetleri, özel gereksinimli bireyler, zihinsel sağlık sorunları veya kronik rahatsızlıklar gibi çeşitli ihtiyaçları olan bireylerin fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel refahını artırmaya yönelik olarak tasarlanmış müdahaleleri içermektedir. Bu faaliyetler, bireylerin yetenek ve kısıtlılıklarını değerlendirerek uygun terapatik yaklaşımlar sunan rekreasyon ve uzman terapistler tarafından uygulanmaktadır. Özellikle, özel ihtiyaçları olan genç yetişkinler için, terapatik rekreasyon hem eğlenceli hem de faydalı yapılandırılmış serbest zaman etkinlikleri sağlayarak yaşam becerileri, sosyal etkileşim ve benlik saygısı gelişimine katkı sunmaktadır (Esseff, 2016). Literatür incelendiğinde, travmatik beyin hasarı bağlamında, rekreasyonel terapi hastalarının kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına ve rehabilitasyon sürecinde gerekli olan sakinleştirici faaliyetlere katılmalarına destek olduğu görülmüştür (Banhidi et al., 2013). Demanslı bireyler için ise, terapatik rekreasyon faaliyetleri bireylerin beceri seviyelerine ve kişilik yapılarına uygun şekilde uyarlanarak olumsuz davranışları azaltmakta ve sosyal katılım ile olumlu duygusal tepkileri arttırdığı araştırmalara rastlanılmıştır (Kolanowski et al., 2001). Alzheimer hastalarının bakımında ise, bu tür etkinlikler dikkat ve beceri gelişimini teşvik ederek hastalar ve bakıcılar için olumlu etkiler sağlayabilmektedir (Leahey & Singleton, 2011; Akın, Baş, & Akın, 2023). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, terapatik rekreasyonun akademik stres dönemlerinde duygusal düzenlemeyi kolaylaştırarak stresi azalttığını göstermektedir (Joffre et al., 2009). Ruh sağlığı hizmetlerinde terapatik rekreasyon programları, bireylerin algılanan kontrol duygularını ve öz yeterliklerini güçlendirmekte ve bu sayede yaşam kalitesini artırmaktadır (Jay et al., 2021). Madde bağımlılığı tedavisi gören ergenler için ise terapatik rekreasyon, serbest zaman eğitimi ve toplumsal etkinlikler yoluyla sosyal beceri ve benlik saygısı gelişimine odaklanırken, bu alanda kaynak sınırlamaları gibi zorlukların bulunduğu dikkat çekmektedir (Milne et al., 1996; Mobyly, 2009). Genel anlamda, terapatik rekreasyon farklı durumlar içerisinde olan bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayarak bütünsel sağlığı ve refahı destekleyen çok yönlü ve etkili bir yaklaşım olarak görülebilmektedir.

Terapatik rekreasyonun küresel olarak gelişimi, boş zaman etkinlikleri aracılığıyla bireylerin refahını ve sağlığını geliştirmeyi amaçlayan çeşitli yaklaşımlar ve gelişen paradigmalara şekillenmektedir. Terapatik rekreasyon alanı, Amerika Birleşik Devletleri'nde Ulusal Terapatik Rekreasyon Sertifikasyonu Konseyi'nin profesyonel kimlik bilgilerinde merkezi bir rol oynadığı geleneksel köklerinden, farklı kültürel ve düzenleyici ortamlarda uygulanabilen küresel bir modele doğru genişlemektedir (Banhidi et al., 2013; Dieser, 2013). Çağdaş bir hizmet sunum modeli olan Serbest Zaman ve Refah Modeli, bireylerin anlamlı ve kişisel gelişim odaklı bir yaşam sürmelerini teşvik etmek için yalnızca eksikliği gidermekten öte, bireysel güç ve kapasitelerin geliştirilmesine vurgu yapmaktadır (Hood & Carruthers, 2013; Carruthers & Hood, 2007). Bu model, sağlık ve insan gelişimi hizmetlerinde giderek daha fazla gereksinim duyulan güçlü yönlere dayalı bir yaklaşımı desteklemekte ve terapatik rekreasyonun etkin uygulanması için geniş bir dönüşümle uyum sağlamaktadır. Ayrıca, Terapatik Rekreasyon Yoluyla Yaşam Boyu Sağlığı Optimize Etme modeli, yaşam boyu sağlığı ve refahı desteklemek için serbest zaman etkinliklerini seçme, optimize etme, telafi etme ve değerlendirme süreçlerini öne çıkararak, terapatik rekreasyon uygulamalarının dinamik yapısını daha da ortaya çıkarmaktadır (Wilhite et al., 1999). Bu gelişmelere karşın, terapatik rekreasyon alanı, amacını tanımlama ve serbest zaman hakkını teşvik etmedeki rolünü savunma gibi halen tartışmalı konularla karşı karşıya kalmaktadır. Terapatik rekreasyon alanındaki araştırmalar tarihsel olarak yeterince temsil edilmemiş olmakla birlikte, fiziksel aktivite, rehabilitasyon ve ortopedik durumların yönetimi gibi alanlarda sunduğu destekleyici potansiyel giderek daha fazla tanınmaktadır (Svarich et al., 2018). Alan geliştikçe, terapatik rekreasyonun küresel ölçekte bireylerin refahına katkıda bulunabilmesini sağlamak amacıyla araştırma ve uygulama alanındaki mevcut engellerin ele alınması büyük öneme sahiptir (Witt, 1988). Sonuç olarak, terapatik rekreasyonun gelişimi, yenilikçi modeller ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik güçlü bir taahhülle şekillenirken, küresel ölçekte potansiyeline ulaşabilmesi için kültürel, düzenleyici ve kavramsal zorlukları aşması ve bu yönde araştırmaların artırılması gerektiği anlaşılmaktadır.

Türkiye'de Uygulanan Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi: Dünya'nın diğer bölgelerinde olduğu gibi Türkiye'de de özel gereksinimli bireyler için terapatik rekreasyon etkinlikleri, bu bireylerin yaşam kalitesini artırmayı ve sosyal entegrasyonlarını sağlamayı hedefleyen çok yönlü ve kapsamlı bir yaklaşımdır. Terapatik rekreasyon kavramı, özel gereksinimlilikle ilgili toplumsal algıların normalleşmesini teşvik etmek ve yapılandırılmış programlar aracılığıyla özel gereksinimli bireylerin topluma entegrasyonunu kolaylaştırmak amacıyla sosyal rol değerlendirme teorisine dayanmaktadır (Aksoy et al., 2022). Bu teori, özel gereksinimli bireylerin sosyal katılımını ve kabulünü desteklemek için toplumsal rollerin olumlu değerlendirilmesini vurgular (Bullock & Howe, 1991). Bu doğrultuda terapatik rekreasyon programları, bireylerin kişisel yeteneklerini temel alarak özel olarak tasarlanan değerlendirmeler, serbest zaman eğitimi ve devam eden destek hizmetlerini içeren bireyselleştirilmiş yaklaşımlar sunmaktadır (Svarich et al., 2018). Sürekli topluluk katılımını sağlama amacı taşıyan bu programlar, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak güçlenmesini hedefler ve onları toplum içinde aktif bireyler olarak konumlandırır (Bullock & Howe, 1991).

Ortopedik engeller bağlamında terapatik rekreasyon, özel gereksinimli bireylerin sağlığını geliştirmek ve olası ek sağlık sorunlarını önlemek amacıyla multidisipliner tedavi modelleri kapsamında önemli bir rehabilitasyon bileşeni olarak kabul edilmektedir. Bu tedavi sürecinde, rekreasyonel terapistler bireylerin fonksiyonel yeteneklerini ve bağımsızlıklarını geri kazanma çabalarına yönelik uyarlanmış eğlence fırsatları sunarak, özel gereksinimlerden kaynaklanan aktivite sınırlamalarını azaltmada önemli bir rol oynar (Svarich et al., 2018). Rekreasyonel terapistler, bireylerin fiziksel sınırlarına uygun etkinlikler tasarlarlarken aynı zamanda sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu gibi psikososyal ihtiyaçlara da yanıt verecek etkinlikler tasarlamaktadır (Banhidi et al., 2017). Örneğin, terapatik rekreasyon için özel olarak tasarlanmış kamplardan biri olan Camp Koinonia, genç yetişkinlere karakter gelişimini

destekleyen ve aidiyet hissiyi güçlendiren sosyal etkileşim, yeni deneyimler ve kişisel gelişim fırsatları sağlamaktadır (Parsons, 2016).

Terapatik rekreasyon uygulamaları, özel eğitim kurumlarında özel gereksinimli bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla önemli bir rol oynamaktadır. Bu uygulamalar, bireylerin yaşam kalitesini artırmak, sosyal becerilerini geliştirmek ve genel iyilik hallerini iyileştirmek için yapılandırılmaktadır (Gün & Akel, 2018). Özel eğitim kurumlarında gerçekleştirilen terapatik rekreasyon uygulamaları, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak onların toplumsal entegrasyonuna katkıda bulunmaktadır.

Özel gereksinimli bireylerin motor becerilerinin gelişimine de odaklanan terapatik rekreasyon uygulamaları, fiziksel aktiviteler yoluyla bu bireylerin hareket kabiliyetini ve kas gelişimlerini iyileştirmektedir. Örneğin, yüzme ve su terapisi gibi etkinlikler, serebral palsy gibi fiziksel engelleri olan bireylerde kas gelişimini destekleyerek hareket becerilerini artırmaktadır (Polat et al., 2018). Ayrıca, bu tür aktiviteler bireylerin özgüvenlerini geliştirmekte ve sosyal etkileşim becerilerini olumlu yönde etkilemektedir (Demir et al., 2018). Araştırmalar, terapatik rekreasyon uygulamalarının genel yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunduğunu ve bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Gün & Akel, 2018).

Joffre et al. (2009)' ın belirttiği gibi terapatik rekreasyon uygulamalarının etkinliği, programların bireylerin ihtiyaçlarına uygun şekilde planlanması ve uygulama kalitesi ile doğrudan ilişkilidir. Özel eğitim kurumlarında terapatik rekreasyon programlarının geliştirilmesi sırasında bireylerin özel gereksinimleri göz önünde bulundurulmalı; uygulamalarda esneklik ve bireye özgü yaklaşımlar benimsenmelidir (Gün & Akel, 2018). Ayrıca, bu kurumlarda görev yapan öğretmen ve terapistlerin terapatik rekreasyon hakkında yeterli bilgiye ve eğitime sahip olmaları, uygulamaların başarı düzeyini önemli ölçüde artırmaktadır (Çiriş, 2023). Eğitimli uzmanların liderliğinde yapılan terapatik rekreasyon etkinlikleri, bireylerin sosyal becerilerini destekleyerek toplumsal uyumlarını geliştirmekte ve onların bağımsızlık düzeylerini artırmaktadır.

Türkiye'de de benzer ihtiyaçlar doğrultusunda, özel gereksinimli bireylerin sosyal gelişimlerini kolaylaştırmak için erişilebilir ve kapsayıcı hizmetlerinin sunulması büyük bir önem taşımaktadır. Toplum temelli programlar, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik refahını artıran, farklı ihtiyaçlara yanıt verebilecek şekilde düzenlenmiş boş zaman etkinliklerine katılmalarına olanak tanımaktadır (Potic et al., 2014). Ancak, erişilebilirlik sorunları ve sosyal entegrasyon zorlukları, bireylerin bu etkinliklerine katılımını sınırlamaktadır ve bu durum, daha uzmanlaşmış ve uyarlanmış rekreasyon hizmetlerine duyulan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Özellikle kapsayıcı ve erişilebilir oyun alanlarının ve dinlenme alanlarının tasarımı, özel gereksinimli çocuklar arasındaki etkileşimi artırmak, sosyal katılımı ve gelişimi teşvik etmek için Türkiye'de önemli görülebilir. Bu alanlar, özel gereksinimli çocukların diğer çocuklarla etkileşim kurabilmelerini sağlayarak toplumsal entegrasyona katkıda bulunurken aynı zamanda toplumun bu bireyleri daha iyi tanımaya ve kabul etmesine yardımcı olabilmektedir. Dolayısıyla, Türkiye'deki terapatik rekreasyon uygulamaları, geleneksel sosyal yapıların ve modern destek hizmeti yaklaşımlarının bir sentezi olarak, özel gereksinimli bireylerin toplumsal kabulünü artırmayı ve onlara hayatın her alanında eşit fırsatlar sunmayı amaçlayan önemli bir sağlık ve sosyal hizmet yaklaşımı olarak değerlendirilebilir.

Özel gereksinimli bireyler üzerinde yapılan terapatik rekreasyon çalışmaları, bu bireylerin yaşam kalitesini artırma, sosyal entegrasyon sağlama ve psikolojik iyilik hallerini geliştirme açısından dikkate değer bulgular sunmaktadır. Terapatik rekreasyon, özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirmeyi amaçlayan yapılandırılmış etkinlikleri içerir ve bu tür etkinliklerin bireylerin günlük yaşam memnuniyetine anlamlı katkılar sağladığı belirtilmektedir. Bu tür faaliyetlerin, özel gereksinimli bireylerin toplumsal hayata daha aktif katılmalarını teşvik eden etkili bir araç olarak değerlendirildiği, Türkiye'de yapılan çeşitli araştırmalarla bu sonuç desteklenmektedir. Türkiye'deki özel eğitim kurumlarında uygulanan terapatik rekreasyon programları, özel gereksinimli bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine kayda değer katkılar sağlamaktadır. Ancak, bu uygulamaların etkisinin artırılması için bireylerin gereksinimlerine uygun, bireyselleştirilmiş programların geliştirilmesi ve uygulayıcıların eğitimine daha fazla önem verilmesi gerekmektedir. Bu tür programların, özel eğitim kurumlarında bütüncül bir yaklaşımla ele alınması ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulması, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerinin ve toplumsal katılımlarının artırılmasında temel bir rol oynamaktadır. Özel eğitim kurumlarında terapatik rekreasyon uygulaması, özel ihtiyaçları olan öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarını geliştirmeye odaklanarak çok yönlü olmalıdır (Aksoy et al., 2022). Eğlence amaçlı terapatik faaliyetlerin, özellikle eğitim başarıları için çok önemli olan bilişsel ve duygusal yönlerde özel eğitim öğrencileri arasında öğrenmeye hazır olma ve ilgiyi önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir (Ramlan et al., 2019). Uyarlanmış sporları terapatik programlara entegre etmek, fiziksel gelişim, sosyalleşme ve ekip çalışması becerilerini daha da geliştirebilir ve aynı zamanda zihinsel refahı teşvik edebilir. Değiştirilmiş basketbol veya futbol gibi bu aktiviteler öğrenciler tarafından iyi karşılanır ve onların özel ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir, böylece yaşam kaliteleri artar ve sosyal entegrasyonu kolaylaştırır (Baías & Sandor, 2022). Terapatik Rekreasyonla Çocukları Güçlendirmek gibi programlar, engelli öğrencilerin gelişimsel ve geçiş ihtiyaçlarını desteklemek için okullar ve toplum temelli rekreasyon terapi hizmetleri arasındaki işbirliğinin önemini göstermektedir. Bu tür programlar, Sertifikalı Terapatik Rekreasyon Uzmanlarının öğrencilerin kişiselleştirilmiş eğitim planlarıyla uyumlu müdahaleler sunmada, topluluk entegrasyonunu ve anlamlı kapsayıcılığı teşvik etmede rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca, terapatik rekreasyon, fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal becerileri geliştirme yeteneği ile tanınır ve özel ihtiyaçları olan bireylerin refahına bütünsel bir yaklaşım sunar (Esseff, 2016). Terapatik rekreasyon uygulayıcılarının, bu hizmetlerin eğitim ortamlarına entegre edilmesini sağlamak için okul sistemleri ve politika yapılarıyla yakın çalışması ve böylece oyun ve boş zaman etkinliklerinin öğrencilerin beceri eksiklikleri üzerindeki amaçlı etkilerini geliştirmeleri çok önemlidir (Chorost, 1988). Güçlü yönlerle dayalı bir yaklaşım benimseyerek, terapatik rekreasyon öğrencileri güçlendirebilir, kişisel gelişim ve özerklik duygusu elde etmelerine yardımcı olabilir (Holmes-Layman,

2013). Genel olarak, özel eğitim kurumlarında terapötik rekreasyon uygulaması kapsamlı, kapsayıcı ve her öğrencinin benzersiz ihtiyaçlarına göre uyarlanmış olmalı ve eğitim yolculuklarında bu müdahalelerin tam avantajlarından yararlanmalarını sağlamalıdır.

Özel gereksinimli bireyler için terapötik rekreasyon etkinliklerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken temel unsurlar:

1- Katılımcıların Kapsamlı İhtiyaç Değerlendirmesi

Etkinliklerin bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarına uygun olması için katılımcıların kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Bireylerin yetenekleri, kısıtlılıkları, yaş grupları ve özel ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.

2- Hedefe Yönelik ve Kişiselleştirilmiş Etkinlik Tasarımı

Etkinlikler, yalnızca eğlenceli değil, aynı zamanda belirli terapötik hedeflere ulaşmayı amaçlayacak şekilde planlanmalıdır. Örneğin, sosyal beceriler veya benlik saygısını geliştirme gibi spesifik hedefler doğrultusunda yapılandırılmış etkinlikler tercih edilmelidir (Esseff, 2016).

3- Özel Durumlara Uygun Faaliyet Seçimi

Katılımcıların durumlarına özel aktiviteler belirlenmelidir. Örneğin, travmatik beyin hasarı olan bireyler için sakinleştirici etkinlikler seçilmeli, demanslı bireyler için beceri düzeyine göre uyarlanmış aktiviteler planlanmalıdır (Banhidi et al., 2013; Kolanowski et al., 2001).

4- Teknoloji ve Destekleyici Araçların Entegrasyonu

Teknolojik araçlar (örneğin, Wii oyunları) gibi destekleyici unsurlar, bireylerin dikkat ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmek amacıyla etkinliklere dahil edilmelidir. Bu tür araçlar, bireylerin katılım motivasyonunu artırabilir (Leahey & Singleton, 2011).

5- Stres Yönetimi ve Duygusal Düzenlemeye Yönelik Etkinlikler

Duygusal düzenlemeyi destekleyen ve stres yönetimini sağlayan aktiviteler, özellikle zihinsel sağlık sorunları yaşayan bireyler için önemlidir. Bu tür etkinliklerin katılımcıların odaklanma ve duygusal denge sağlama becerilerine katkıda bulunması hedeflenmelidir.

6- Sosyal Beceri ve Bağımsızlığı Destekleyen Grup Aktiviteleri

Sosyal beceri ve benlik saygısı kazandıracak grup etkinlikleri seçilmelidir. Grup etkinlikleri, bireylerin toplumsal entegrasyonunu desteklemek ve öz güvenlerini artırmak için kritik rol oynar (Milne et al., 1996). Özel gereksinimli bireylerde Ebeveynlerin ve ailelerin katılımı, etkinliklerin başarısını artırabilir. Aileler, öğrencilerin ilgi alanlarını ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamak için değerli bir kaynaktır. Aynı şekilde, yerel toplum kaynakları da etkinliklerde destek sağlayabilir.

7- Güvenli ve Motive Edici Ortam Sağlama

Etkinlikler, güvenli, motive edici ve katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortamda gerçekleştirilmelidir. Bu, bireylerin etkinliklere olan bağlılığını artırır ve olumlu bir deneyim sunar. Özetle, özel gereksinimli bireyler için terapötik rekreasyon etkinlikleri planlanırken bireylerin ihtiyaçlarına uygun, kişiselleştirilmiş ve bütünsel gelişimlerini destekleyecek bir programın oluşturulması esas alınmalıdır.

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın amacı, açık alanlarda uygulanan terapötik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerinin neler olabileceğini uzmanların görüşleriyle değerlendirmektir. Bu kapsamda, özel eğitim kurumlarından seçilen öğretmenlerden, farklı yaş gruplarından, çeşitli fiziksel veya zihinsel sağlık koşullarına sahip bireylerin deneyim ve gelişim süreçlerini, nitel bir yaklaşımla inceleyerek; bireylerin açık alanlarda gerçekleştirilen terapötik rekreasyon faaliyetlerine katılımının yaşam kalitesi ve sosyal entegrasyon süreçleri üzerindeki etkilerinin nasıl olduğunu değerlendirmeleri istenmiştir.

Çalışmada, terapötik rekreasyon etkinliklerinin motor beceriler, koordinasyon, duysal entegrasyon, bilişsel fonksiyonlar, odaklanma, stres yönetimi ve sosyal etkileşim gibi alanlardaki katkıları değerlendirilmektedir. Araştırma, özel eğitim kurumlarından seçilen öğretmenlerin gözlemleriyle, çeşitli yaş gruplarından farklı fiziksel veya zihinsel sağlık koşullarına sahip bireylerin deneyimleri üzerinden yürütülmüştür. Nitel bir yaklaşımla, bu katılımcıların terapötik rekreasyon süreçlerine dair gözlemleri ve deneyimleri analiz edilmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri ve Alt Hipotezler: Açık alanlarda uygulanan terapötik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimleri üzerindeki etkilerini öğretmenlerin görüşleriyle incelemeyi amaçlayan bu çalışmada belirtilen araştırma hipotezlerine yanıt bulunması amaçlanmaktadır;

Hipotez 1: Açık alanlarda uygulanan terapötik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin fiziksel gelişimini olumlu yönde etkiler.

Alt Hipotez 1A: Açık alanlarda uygulanan terapötik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin motor becerilerini geliştirir.

Alt Hipotez 1B: Açık alanlarda uygulanan terapötik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin koordinasyon ve denge becerilerini geliştirir.

Alt Hipotez 1C: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin duyu organları arasındaki ilişkiyi geliştirir.

Hipotez 2: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin zihinsel gelişimini olumlu yönde etkiler.

Alt Hipotez 2A: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin stres düzeyini azaltır ve zihinsel rahatlama sağlar.

Alt Hipotez 2B: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin bilişsel fonksiyonlarını artırır ve odaklanmayı destekler.

Alt Hipotez 2C: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, özel gereksinimli bireylerin eğitsel gelişimlerini artırır ve eğitim süreçlerini geliştirir.

Hipotez 3: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireyler üzerindeki sosyal katılımlarını yönde etkiler.

Alt Hipotez 3A: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, katılımcılar arasındaki sosyal etkileşimi artırır.

Alt Hipotez 3B: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, katılımcıların davranışsal yeteneklerini güçlendirir.

Alt Hipotez 3C: Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri, katılımcıların davranışsal yeteneklerini güçlendirir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, katılımcıların düşünce ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya yönelik nitel araştırma yöntemi ve yöntem desenlerinden biri olan bütüncül tek durum deseni kullanılmıştır. Nitel araştırma deseni, toplumsal fenomenleri, bireylerin davranışlarını, inançlarını, tutumlarını ve algılarını anlama, açıklama ve yorumlama amacı taşır. Bu desen, katılımcıların duyu, düşünce, deneyim ve motivasyonlarını kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlayarak olayları içsel bir perspektiften değerlendirme olanağı sağlar (Miles & Huberman, 2016). Bütüncül tek durum deseni ise, bir araştırma yaklaşımı olarak bilgi toplama, toplanan bilgiyi organize etme, yorumlama ve analiz etme süreçlerinden oluşan sistematik bir yapıya sahiptir (Merriam, 2019). Bu yaklaşım, bir olayın veya sürecin neden ve nasıl meydana geldiğini kavramak ve gelecekteki araştırmalarda odaklanılması gereken alanları belirlemek için önemli bir derinlik sunar (Davey, 1991). Nitel araştırmalar, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemlerine dayanır ve olaylar ile algıları doğal ortamlarda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde analiz eder (Yıldırım, 2011). Bu süreçte toplanan nitel veriler, karmaşık durumları açıklama kapasitesine sahip olup, araştırmacılara kapsamlı ve zengin bir içerik sunar. Ayrıca, nitel verilerin tam anlamıyla değerlendirilebilmesi, doğru analiz yöntemlerinin uygulanması ile mümkün olur; bu da araştırmacılara derinlemesine bir anlayış ve içgörü sağlar (Miles & Huberman, 2016).

Araştırma Grubu: Bu araştırma grubunu oluşturan katılımcılar, farklı yaş, cinsiyet, medeni durum ve mesleki deneyime sahip bireylerden oluşmaktadır. Toplamda 11 katılımcıdan 7'si kadın, 4'ü erkek olup, yaşları 22 ile 45 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 33,2 olarak hesaplanmıştır. Medeni durum açısından, 4 katılımcı bekar, 7 katılımcı ise evlidir. Eğitim düzeyi bakımından tüm katılımcılar lisans mezunudur, bu da grubun eğitim açısından homojen bir yapıda olduğunu göstermektedir. Mesleki deneyim süresi bakımından katılımcılar arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Deneyim süresi 0 yıl ile 22 yıl arasında değişiklik göstermekte olup, ortalama mesleki deneyim süresi yaklaşık 8,27 yıldır. Katılımcıların haftalık ders yükleri büyük ölçüde benzerdir; 10 katılımcının haftalık ders yükü 40 saat iken, yalnızca bir katılımcı haftada 18 saat ders vermektedir. Bu araştırma grubunun çeşitli demografik özellikleri ve mesleki deneyim düzeyleri, çalışmada farklı bakış açıları sunmaları açısından önemli bir zenginlik sağlamaktadır. Grubun eğitim seviyesindeki homojenlik, sonuçların değerlendirileceği akademik yeterliliği desteklemekte, mesleki deneyim yılındaki çeşitlilik ise bireysel farklılıkları göz önüne alarak geniş bir perspektif sunmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcı	KK1	KK2	KK3	KE4	KK5	KK6	KE7	KK8	KE9	KE10	KK11
Cinsiyet	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Erkek	Kadın
Yaş	31	30	22	45	30	28	35	40	32	35	34
Medeni Durumu	Bekâr	Evli	Bekâr	Evli	Evli	Bekâr	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli
Eğitim Durumu	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	Lisans
Mesleki Deneyim Yılı	8	5	0	22	5	2	8	12	5	8	8
Haftalık Ders Yükü	40	40	18	40	40	40	40	40	40	40	40

Verilerin Elde Edilmesi: Veri toplama sürecinde, her bir katılımcıyla en az 30-40 dakikalık yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bu görüşmeler ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilmiştir. Araştırmanın amaçlarına uygun olarak, terapatik rekreasyonun özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkileri literatür incelemeleri dikkate alınarak yedi yarı yapılandırılmış görüşme sorusu oluşturulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme, önceden belirlenmiş bir görüşme planı doğrultusunda ilerlerken gerektiğinde yeni sorular sormaya da olanak tanıyan esnek bir yöntemdir (Karasar, 2015).

Bu çalışmada, görüşmelere rehberlik eden araştırma soruları şunlardır:

- 1- Açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin motor becerileri üzerindeki etkileri ve uygulama olanakları nelerdir?

- 2- Açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin koordinasyon ve denge becerilerine katkıları nelerdir?
- 3- Terapatik rekreasyonun özel gereksinimli bireylerin duyuşal işleme süreçleri üzerindeki etkisi nedir?
- 4- Özel gereksinimli bireyler için terapatik rekreasyonun stres azaltma ve zihinsel rahatlatma potansiyeli nedir?
- 5- Açık alanlarda yapılan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin bilişsel fonksiyonları ve odaklanma üzerindeki etkileri nelerdir?
- 6- Açık alan terapatik rekreasyonunun katılımcılar arasındaki sosyal etkileşimi artırma potansiyeli nedir?
- 7- Terapatik rekreasyonun özel gereksinimli bireylerin davranışsal yeteneklerini güçlendirme potansiyeli nedir?

Bu araştırma soruları, terapatik rekreasyonun özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamak ve bu etkinliklerin farklı alanlarda sağladığı katkıları değerlendirmek amacıyla yapılandırılmıştır. Bu sayede, görüşmeler araştırma sorularına odaklanarak öğretmenlerin görüşlerini anlamak üzerine yoğunlaşmıştır.

Verilerin Analizi: Bu çalışmada, açık alanlarda gerçekleştirilen terapatik rekreasyon etkinliklerinin, özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelenmeye çalışılmaktadır. Araştırma, Trabzon'un Akçaabat ilçesindeki özel eğitim kurumlarından seçilen 11 öğretmenden oluşan bir katılımcı grubuyla yürütülmüştür. Amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılarla, yarı yapılandırılmış yedi sorudan oluşan bir görüşme formu aracılığıyla bireysel görüşmeler yapılmıştır. NVivo analiz programı kullanılarak elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. İçerik analizi sürecinde, veri setine odaklanarak, sık tekrarlanan veya katılımcılar tarafından özellikle vurgulanan olay ve olgular temel alınarak kodlar oluşturulmuştur. Bu kodlar, araştırmanın ana odak noktalarını ve temalarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kodlardan hareketle, önce kategoriler, ardından temalar oluşturularak sistematik bir ilerleme sağlanmıştır. Benzer ve ilişkili bulunan veriler (kodlar), belirli kavramlar (kategoriler) ve temalar etrafında toplanarak analiz edilmiştir. Katılımcı görüşleri bu süreçte dikkatli bir biçimde ayrıştırılarak incelenmesi analiz türünün önemini göstermektedir (Merriam, 2019; Miles ve Huberman, 2016). Elde edilen sonuçlar, doğrudan katılımcı ifadelerine dayalı kodlar ve temalar doğrultusunda yorumlanmış ve araştırmanın amaçları çerçevesinde açıklanmıştır. Araştırmanın geçerliliği, incelenen olgunun gerçekçi ve tarafsız bir şekilde yansıtılmasıyla sağlanmıştır. Bu çalışmada, veri toplama ve analiz süreçleri ayrıntılı olarak açıklanmış; veriler özenle düzenlenmiş ve araştırmacı veri seti ile sürekli etkileşimde bulunmuştur. Veri ve bulguların doğruluğunu artırmak için uzman görüşlerine başvurulmuş; inandırıcılık, teyit edilebilirlik, tutarlılık ve aktarılabilirlik gibi kriterlere özen gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin özellikleri detaylı bir şekilde sunulmuştur. Geçerlilik aşamasında, "Görüş Birliği" ve "Görüş Ayrılığı" sayıları belirlenmiş; araştırmacı, analizlerinin bir kısmını uzmanlara göndererek onların tekrar analiz yapmalarını istemiştir. Aynı temaya yönelik benzer kodlamaların yapılması görüş birliği, farklı temaların işaretlenmesi ise görüş ayrılığı olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler, araştırmanın tarafsızlık ve güvenilirlik düzeyini güçlendirmiştir. Miles ve Huberman'ın (2016) "görüş birliği/görüş birliği + görüş ayrılığı" formülüne göre araştırmanın güvenilirliği %92 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın Etiği: Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Katılımcılara detaylı olarak bilgilendirilmiş onam formu hazırlanmış ve onaylamaları istenmiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Makalenin etik kurul izni Trabzon Üniversitesi/Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Eğiti Kurulu tarafınca 24.04.2024 tarih ve E-81614018-050.04-2400019625 sayılı kararı ile alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini ortaya koyan analiz sonuçları sunulmuştur. Veriler, katılımcılardan elde edilen görüşler doğrultusunda içerik analizi yöntemiyle incelenmiş; belirli temalar ve kodlar çerçevesinde yapılandırılmıştır. Bulgular, terapatik rekreasyon uygulamalarının bireylerin motor becerilerini, bilişsel fonksiyonlarını ve sosyal etkileşim yeteneklerini nasıl geliştirdiğini ve yaşam kalitesine olan katkılarını kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Tablo 2'deki veriler doğrultusunda, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin motor becerilerine etkisi ve uygulama imkânları çeşitli temalar altında incelenmiştir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen bulgular, motor beceri gelişimi, sosyal beceri artışı, açık alanda egzersizin gerekliliği, gelişim fırsatları yaratma ve iletişimi geliştirme gibi başlıklarda ele alınmıştır.

Motor Beceri Gelişimi: Katılımcılar, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin büyük kas gelişimini desteklediğini ve motor becerileri geliştirici bir ortam sunduğunu belirtmiştir. Katılımcılar (KK2, KK3, KE4, KK5, KK6, KE7, KK8, KE9, KE10), açık hava etkinliklerinin kas kuvveti, dayanıklılık, denge ve koordinasyon gibi temel motor beceriler üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmiştir. Yürüyüş, bisiklet sürme ve diğer açık hava sporlarının bu becerilerin gelişimini desteklediğine vurgu yapılmıştır.

Gelişim Fırsatı Yaratma: Çeşitli katılımcılar (KK1, KK3, KK5, KK8, KE9), açık alanların özel gereksinimli bireyler için motor fonksiyonları iyileştirici ve hareket kabiliyetini artırıcı bir ortam sağladığını vurgulamıştır. Bu tür alanların fiziksel egzersiz yapma, karmaşık becerilerin gelişimini destekleme ve genel anlamda gelişim fırsatları yaratma açısından önemli olduğu belirtilmiştir.

Sosyal Beceri Artırma: Katılımcılardan KK1, KK8 ve KK11, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin sosyal becerileri artırdığını, sosyal etkileşimi teşvik ettiğini ve yaşam becerilerinin gelişimini desteklediğini dile getirmiştir. Bu görüşler, etkinliklerin yalnızca fiziksel aktivite değil, aynı zamanda doğal çevre ile etkileşim ve sosyal etkileşimi de teşvik ederek özel gereksinimli bireylerin sosyal başarılarını artırdığı yönündedir.

Açık Havada Egzersizin Gerekliliği: Katılımcılar (KK2, KK5, KK6, KE7, KK8), açık alanların özel gereksinimli bireylerin fiziksel egzersiz yapabilmesi için önemli bir ortam sağladığını ifade etmişlerdir. Özellikle açık hava sporları ve oyunlarının, motor fonksiyonların geliştirilmesi ve çevre ile etkileşimin sağlanması açısından kritik olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu, açık alanlarda gerçekleştirilen aktivitelerin fiziksel ve çevresel katkılarının önemini ortaya koymaktadır.

İletişimi Geliştirme: İletişim becerilerinin gelişimi de araştırmanın bir diğer önemli bulgusudur. KK1 ve KE10 katılımcıları, açık alan etkinliklerinin duyuşal farkındalığı artırarak iletişim yeteneklerini desteklediğini belirtmişlerdir. Örneğin, açık alanlardaki oyun alanlarının göz kontağı kurma ve karşılıklı etkileşimi teşvik etme açısından önemli rol oynadığı ifade edilmiştir.

Bu bulgular, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin yalnızca motor becerilerini değil, aynı zamanda sosyal, duyuşal ve iletişim becerilerini de geliştirmede önemli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Açık alanların fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlardaki çok yönlü katkıları, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir potansiyel taşıdığını göstermektedir.

Tablo 2. Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Motor Becerilerine Etkisi ve Uygulama İmkânlarına İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
	Motor Beceri Gelişimi	-Motor Becerileri Geliştirir, -Büyük Kaslar Gelişir.	Açık hava ortamlarında gerçekleştirilen etkinliklerde, kas kuvveti, dayanıklılık, denge ve koordinasyon gibi motor becerilerinin gelişimine katkıda bulunur. Örnek olarak yürüyüşler bisiklet sürme veya açık hava sporları bu tür fiziksel becerilerin gelişimini destekler.	KK2, KK3, KE4, KK5, KK6, KE7, KK8, KE9, KE10
	Gelişim Fırsatı Yaratma	-Pozitif Etkiler Fazladır. -Etkinlik Ortamı Sunar Genel Fırsatlar Verir -Gelişim Fırsatı Yaratır -Aktivitelere Teşvik Eder -Karmaşık Beceriye Destekler.	Açık alanlar özel gereksinimli bireyler için fiziksel egzersiz, motor fonksiyonlarını iyileştirmek ve hareket kabiliyetlerini artırmak açısından kritiktir.	KK1, KK3, KK5, KK8, KE9
Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Motor Becerilerine Etkisi ve Uygulama İmkânları	Sosyal Beceriye Artırma	-Sosyalliği Artırır -Sosyal Etkileşimi Geliştirir. -Yaşam Becerisini Geliştirir, -Sosyal Başarıları Artar.	Açık alanlarda gerçekleşen terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin motor becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğine inanıyorum. Bu tür etkinlikler, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, doğal çevre ile etkileşim, ve sosyal etkileşim gibi pek çok fayda sağlayabilir	KK1, KK8, KK11
	Açık Havada Egzersizin Gerekliliği	-Spor Oyunları Önemlidir -Açık Alanın Önemi -Egzersize Teşvik Eder, -Açık Hava Gereklidir, -Çevre Etkileşimi Geliştirir,	Açık alanlar özel gereksinimli bireyler için fiziksel egzersiz, motor fonksiyonlarını iyileştirmek ve hareket kabiliyetlerini artırmak açısından kritiktir.	KK2, KK5, KK6, KE7, KK8
	İletişimi Geliştirme	-İletişim Gelişimi Destekler, -Duyuları Harekete Geçirir, -Duyuları Kontrol Ettirir	En ufak bir kaydırak bile göz kontağı karşılıklı etkileşimi desteklemektedir açık hava bunu pozitif yönde etkilemektedir	KK1, KE10

Tablo 3. Açık Alan Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireyler İçin Koordinasyon ve Denge Becerilerine Katkılarına İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
Açık Alan Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireyler İçin Koordinasyon ve Denge Becerilerine Katkıları	Fiziksel farkındalık sağlama	-Vücut Farkındalığını Etkiler	Salıncaklar hamak salıncak özellikle bir de trambolin vücut farkındalığını yüksek ölçü de etkiliyor.	KK1
	Farklı Zemin Etkileri	-Farklı Zeminler Önemlidir -Çeşitli Materyaller Önemlidir -Hareket Alanı Önemlidir -Etkinlikler Önemlidir	Farklı zemin türleri engelli bireylerin denge ve koordinasyonunu geliştirir	KK2, KE4, KK5, KK6, KE7, KK8, KK11
	Denge ve Koordinasyon Gelişimi	-Denge Ve Koordinasyonu Geliştirir -Motor Becerileri Gelişir -Performans Göstermelerini Sağlar	Koordinasyon beceri düzeyleri artmakta ve denge becerileri ilerleme kaydetmektedir ancak bazen açık alanlara ulaşım açısında olumsuzluklar yaşanmaktadır	KK2, KK3, KE4, KK5, KK6, KE7, KK8, KE9, KE10, KK11
	Yaşam Kalitesi	-Yaşam Kalitesini Artırır	Açık alanlarda yaptığımız etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmelerine de önemli ölçüde yardımcı olur. Elimizde olan imkânlar salıncak, döner oyuncaklar ve dengesizlik sağlayan yüzeyler, vestibüler sistemi uyararak denge ve koordinasyonun gelişimine katkıda bulunur.	KK5

Açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin denge, koordinasyon ve yaşam kalitesi üzerindeki katkıları çeşitli temalar altında incelenmiştir. Katılımcıların ifadelerine dayalı olarak elde edilen bulgular, fiziksel farkındalık sağlama, farklı zeminlerin etkisi, denge ve koordinasyon gelişimi ve yaşam kalitesinin artırılması başlıkları altında ele alınmıştır.

Fiziksel Farkındalık Sağlama: Katılımcılardan KK1, özellikle salıncak, hamak ve trambolin gibi ekipmanların, özel gereksinimli bireylerin vücut farkındalığını artırmada büyük bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu tür ekipmanlar, bireylerin fiziksel farkındalıklarını geliştirerek, bedenlerini kontrol etme ve çevreleriyle daha uyumlu hareket edebilme becerilerini desteklemektedir.

Farklı Zemin Etkileri: Farklı zemin materyalleri ve yüzey özellikleri, özel gereksinimli bireylerin denge ve koordinasyon gelişiminde önemli bir faktör olarak görülmüştür. KK2, KE4, KK5, KK6, KE7, KK8 ve KK11 gibi katılımcılar, çeşitli yüzeylerin, bireylerin denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmeye yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgu, açık alanlarda farklı zemin türlerinin kullanılmasının bireylerin hareket alanlarını genişletme ve denge kabiliyetlerini artırma potansiyelini ortaya koymaktadır.

Denge ve Koordinasyon Gelişimi: Birçok katılımcı (KK2, KK3, KE4, KK5, KK6, KE7, KK8, KE9, KE10, KK11), açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin denge ve koordinasyon gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Koordinasyon becerilerinde belirgin bir artış yaşandığı ifade edilirken, bu gelişmelerin bireylerin performans gösterme kapasitelerini olumlu etkilediği belirtilmiştir. Ancak, bazı katılımcılar, açık alanlara ulaşım konusunda yaşanan zorlukların bu tür etkinliklerin sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmiştir.

Yaşam Kalitesini Artırma: Katılımcılardan KK5, açık alan etkinliklerinin bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir katkı sağladığını ifade etmiştir. Özellikle, vestibüler sistemi uyaran salıncaklar, döner oyuncaklar ve dengesiz yüzeylerin kullanımı, denge ve koordinasyonun gelişimine olumlu etki yaparken, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine olan katılımlarını artırmakta ve genel refah seviyelerini yükseltmektedir.

Bu bulgular, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda yaşam kalitelerini ve çevreyle olan etkileşimlerini artırmada önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Denge, koordinasyon ve fiziksel farkındalık gelişimine yönelik bu etkinliklerin özel gereksinimli bireylerin hayatlarına kattığı olumlu etkiler, açık alan terapatik rekreasyonun potansiyel faydalarını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Açık Alan Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Duyu İşlemleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
Terapatik Rekreasyonun Özel Gereksinimli Bireylerin Duyu İşlemleri Üzerindeki Etkisi	Duyusal Algı	-Gerçek Nesnelere Temas -Algılama Noktası Yüksek -Dış Seslerin Etkisi	Çocuk gerçek nesnelere duyu alanına daha kolaylıkla girdi sağlar bu da algılama noktasında yüksek ivme kazandırmaktadır.	KK1, KK2,
	Duyusal Etki	-Duyu Organları Arasındaki İlişki Fazladır -Öğrenmeyi Olumlu Etkiler -Duyu Organlarını Aktifleştirir -Duyu Organlarını Olumlu Etkiler -Duyusal Sorunların Azalmasına Yardım Eder	Dışarıda yürüyüş yaparken rüzgârı hissetmesi hayvan seslerini duyması duyu organları arasındaki ilişkiyi etkiler	KK2, KK3, KE7, KK8, KE10
	Duyusal Deneyim	-Duyu Girdi Deneyimini Artırır -Duyusal Deneyimlerini Zenginleştirir -Farklı Duyusal Uyarımlar Etkiler -Bütünsel Deneyim Sağlar	Aynı anda görsel işitsel dokusal uyarımlarla karşılaşabilirler. Duyusal deneyimlerini zenginleştirir.	KK3, KE4, KK6, KK8, KK11
	Duyusal Entegrasyon	-Farklı Duyusal Uyarımlar Etkiler -Duyusal Entegrasyonu Destekler	Terapatik rekreasyon etkinlikleri bir çok duyu organlarını aktifleştirir. Motor becerilerin ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi yoluyla duyu organlarının entegrasyonunu destekler. Örneğin, denge ve koordinasyon gerektiren aktiviteler, vücudun çeşitli duyu girdilerine nasıl tepki verdiğini ve bu girdileri nasıl entegre ettiğini gösterir.	KE4, KE7
	Yaşam Kalitesi	-Yaşam Kalitesini Artırır -Günlük Yaşam Performansı Artırır -Beceri Kazanmayı Etkiler	Genel yaşam kalitesini artırmak ve günlük hayatta daha iyi performans göstermelerini sağlamak amacıyla kullanılır.	KK5, KE9

Bu bulguda, terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin duyu işlem becerilerine olan etkileri çeşitli temalar çerçevesinde incelenmiştir. Katılımcıların geri bildirimleri doğrultusunda duyu algı, duyu etki, duyu deneyim, duyu entegrasyon ve yaşam kalitesine katkı gibi temel başlıklar altında toplanan bulgular, açık alan etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin duyu işleme kapasiteleri üzerindeki önemli etkilerini ortaya koymaktadır.

Duyusal Algı: Katılımcılardan KK1 ve KK2, gerçek nesnelere doğrudan temas etmenin ve açık alanlardaki dış seslerin, özel gereksinimli bireylerin algılama süreçlerini güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Özellikle, çocukların çevreyle fiziksel olarak temas edebilmesi, duyu algıyı güçlendirmekte ve öğrenme sürecinde hızlanma sağlamaktadır. Bu bulgu, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin algılama yetilerini geliştirici bir etki sunduğunu göstermektedir.

Duyusal Etki: KK2, KK3, KE7, KK8 ve KE10 gibi katılımcılar, duyu etkileşimin yoğunlaştığı açık alanlarda gerçekleştirilen yürüyüş gibi aktivitelerin, duyu organları arasındaki ilişkiyi artırarak öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Örneğin, rüzgârın hissedilmesi ya da doğal ortamda hayvan seslerinin duyulması gibi duyu uyarımları, bireylerin duyu organları arasındaki bağı kuvvetlendirmekte ve duyu sorunlarının azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu bulgu, açık alan terapatik etkinliklerinin duyu uyarımları yoluyla bireylerin psikolojik iyilik hallerine de katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Duyusal Deneyim: Katılımcılardan KK3, KE4, KK6, KK8 ve KK11, açık alanda aynı anda görsel, işitsel ve dokusal uyarımlarla karşılaşmanın bireylerin duyu deneyimlerini zenginleştirdiğini belirtmişlerdir. Bu bütünsel deneyim, bireylerin farklı duyu uyarımlarıyla aynı anda etkileşime girmesini sağlayarak duyu girdileri arasındaki entegrasyonu güçlendirmektedir. Sonuç olarak, terapatik rekreasyon etkinlikleri, bireylerin duyu farkındalığını artırmakta ve daha kapsamlı bir duyu deneyim sunmaktadır.

Duyusal Entegrasyon: KE4 ve KE7 gibi katılımcılar, denge ve koordinasyon gerektiren aktivitelerin, bireylerin motor becerilerini geliştirirken aynı zamanda duyu entegrasyonlarını da desteklediğini belirtmişlerdir. Bu tür etkinlikler, farklı duyu uyarımlarının

bir arada deneyimlenmesiyle bireylerin duyuşsal uyanarlara daha etkin Şekilde yanıt vermelerini sağlamaktadır. Bu bulgu, özel gereksinimli bireylerin duyuşsal entegrasyon sürecinin terapatik rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla güçlendirilebileceğini göstermektedir.

Yaşam Kalitesi: Katılımcılardan KK5 ve KE9, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin genel yaşam kalitesini artırdığı ve günlük yaşam performanslarını geliştirdiği yönünde geri bildirimde bulunmuşlardır. Bu tür etkinlikler, bireylerin günlük yaşam becerilerini kazanma ve sürdürme sürecini desteklemekte, böylece genel refah seviyelerinde artış sağlamaktadır.

Genel olarak, elde edilen bulgular, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin duyuşsal işlem becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını, duyuşsal entegrasyon süreçlerini desteklediğini ve yaşam kalitelerini artırdığını göstermektedir. Bu tür etkinliklerin, bireylerin doğal çevreyle etkileşimlerini artırarak çok yönlü gelişimlerine katkıda bulunduğunu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Özel Gereksinimli Bireyler İçin Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Stres Azaltma ve Zihinsel Rahatlama Potansiyeline İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
Özel Gereksinimli Bireyler İçin Terapatik Rekreasyonun Stres Azaltma ve Zihinsel Rahatlama Potansiyeli	Eğitimin Gerekliğiği	-Regüle Olmayı Sağlar, -Olumlu Etkiler -İfade Etme Sağlar -Etkinlikler Destek Sağlar, -Duyuşsal Deneyim Sağlar -Öğrenmeye Açık Olmayı Sağlar -Eğitimden Verim Sağlanır	Duyuşsal hassasiyeti azalmış çocuklar daha kolay regüle olabilmektedirler bu noktada çalışmalarını olumlu yönde etkilemektedir	KK1, KK3, KK6, KE7, KE9, KE10
	Sosyal Etkileşim	-Grup Etkinlikleri Sosyal Etkileşimi Artırır	Grup halinde yapılan etkinlikler sosyal etkileşimi artırır aynı zamanda fiziksel aktiviteler enerjisi atarak stresi de azaltır	KK2
Yaşam Kalitesi	Rahatlık Sağlama	-Rahatlama Sağlar -Gerginliği Azaltır -Zihinsel Rahatlama Sağlar -Sakin Ve Dengeli Davranış Sağlar,	Her öğrencinin olduğu gibi özel çocuklarında rahatlama ve nefes almaya ihtiyacı vardır bu açıdan terapatik rekreasyon etkinlikleri olumlu etkiler yaratır	KK3, KE4, KK6, KK8, KE9, KE10, KK11
	Stres Azaltma	-Stresi Azaltır	Düzenli yapılan egzersiz, stres hormonlarının azaltılmasına ve endorfin üretiminin artmasına yol açar. Bu da genel olarak stres düzeyini düşürür ve zihinsel olarak rahatlama sağlar.	KK2, KK8, KE10, KK11
	Yaşam Kalitesi	-Yaşam Kalitesini Artırır	Terapatik rekreasyon etkinlikleri fiziksel, zihinsel ve duyuşsal iyilik halini artırmaya yönelik tasarlanmış olup, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir rol oynar.	KK5, KE7

Bu tabloda, terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin duyuşsal işlem becerilerine olan etkileri çeşitli temalar çerçevesinde incelenmiştir. Katılımcıların geri bildirimleri doğrultusunda duyuşsal algı, duyuşsal etki, duyuşsal deneyim, duyuşsal entegrasyon ve yaşam kalitesine katkı gibi temel başlıklar altında toplanan bulgular, açık alan etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin duyu işleme kapasiteleri üzerindeki önemli etkilerini ortaya koymaktadır.

Duyuşsal Algı: Katılımcılardan KK1 ve KK2, gerçek nesnelere doğrudan temas etmenin ve açık alanlardaki dış seslerin, özel gereksinimli bireylerin algılama süreçlerini güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Özellikle, çocukların çevreyle fiziksel olarak temas edebilmesi, duyuşsal algıyı güçlendirmekte ve öğrenme sürecinde hızlanma sağlamaktadır. Bu bulgu, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin algılama yetilerini geliştirici bir etki sunduğunu göstermektedir.

Duyuşsal Etki: KK2, KK3, KE7, KK8 ve KE10 gibi katılımcılar, duyuşsal etkileşimin yoğunlaştığı açık alanlarda gerçekleştirilen yürüyüş gibi aktivitelerin, duyu organları arasındaki ilişkiyi artırarak öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Örneğin, rüzgârın hissedilmesi ya da doğal ortamda hayvan seslerinin duyuşsal uyanarlara, bireylerin duyu organları arasındaki bağı kuvvetlendirmekte ve duyuşsal sorunların azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu bulgu, açık alan terapatik etkinliklerinin duyuşsal uyanarlara yoluyla bireylerin psikolojik iyilik hallerine de katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Duyuşsal Deneyim: Katılımcılardan KK3, KE4, KK6, KK8 ve KK11, açık alanda aynı anda görsel, işitsel ve dokunsal uyanarlara karşılaşmanın bireylerin duyuşsal deneyimlerini zenginleştirdiğini belirtmişlerdir. Bu bütünsel deneyim, bireylerin farklı duyuşsal uyanarlara aynı anda etkileşime girmesini sağlayarak duyuşsal girdiler arasındaki entegrasyonu güçlendirmektedir. Sonuç olarak, terapatik rekreasyon etkinlikleri, bireylerin duyuşsal farkındalığını artırmakta ve daha kapsamlı bir duyuşsal deneyim sunmaktadır.

Duyusal Entegrasyon: KE4 ve KE7 gibi katılımcılar, denge ve koordinasyon gerektiren aktivitelerin, bireylerin motor becerilerini geliştirirken aynı zamanda duyusal entegrasyonlarını da desteklediğini belirtmişlerdir. Bu tür etkinlikler, farklı duyusal uyaranların bir arada deneyimlenmesiyle bireylerin duyusal uyaranlara daha etkin şekilde yanıt vermelerini sağlamaktadır. Bu bulgu, özel gereksinimli bireylerin duyusal entegrasyon sürecinin terapatik rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla güçlendirilebileceğini göstermektedir.

Yaşam Kalitesi: Katılımcılardan KK5 ve KE9, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin genel yaşam kalitesini artırdığı ve günlük yaşam performanslarını geliştirdiği yönünde geri bildirimde bulunmuşlardır. Bu tür etkinlikler, bireylerin günlük yaşam becerilerini kazanma ve sürdürme sürecini desteklemekte, böylece genel refah seviyelerinde artış sağlamaktadır.

Genel olarak, elde edilen bulgular, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin duyusal işlem becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını, duyusal entegrasyon süreçlerini desteklediğini ve yaşam kalitelerini artırdığını göstermektedir. Bu tür etkinliklerin, bireylerin doğal çevreyle etkileşimlerini artırarak çok yönlü gelişimlerine katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6. Açık Alanlarda Gerçekleştirilen Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Bilişsel Fonksiyonları ve Odaklanma Süreçleri Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
Açık Alanlarda Gerçekleşen Terapatik Rekreasyonun Özel Gereksinimli Bireylerin Bilişsel Fonksiyonları ve Odaklanma Üzerindeki Etkileri	Bilişsel Beceri Sağlama	-Dikkat,Hafıza,Problem Çözme Becerileri(Bilişsel Beceriler) Gelişir -Hafızayı Güçlendirir -Hafıza Ve Problem Çözme Yetenekleri Gelişir	Etkinlikler, stres seviyelerini azaltır, dikkat ve konsantrasyonu artırır, bilişsel esneklik ve hafızayı güçlendirerek bireylerin genel bilişsel sağlıklarını iyileştirir.	KK2, KK5, KE10
	Bilişsel Süreci Destekleme	-Bilişsel Süreçleri Destekler	Çeşitli görsel dokunsal uyarılar bilişsel süreçlerini destekleyerek öğrenme dikkat hafıza problem çözme odaklanma becerilerini geliştirir	KK2, KK7, KK8, KK11
	Sosyal Etkileşim	-Sosyal Etkileşim Faydalıdır -Sosyal Etkileşim Artar Yaşam Kalitesini Artırır	Dikkat ve hafıza oyunları gibi etkinlikler bilişsel süreçlerin iyileştirilmesine yardımcı olur. Ayrıca, sosyal etkileşim ve duygusal refahın artması, bu bireylerin genel bilişsel performansını ve günlük yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler	KK6, KE7, KE9
	Odaklanma Sağlama	-Duyusal Hassasiyet Ortadan Kalkar -Odaklanmayı Geliştirir -Açık Alanlardaki Uyarılar Odaklanma Sağlar -Dikkat Ve Koordinasyonu Artırır	Açık alanlardaki sesler renkleri zihinsel uyarılmayla beraber odaklanmayı sağlar.	KK1, KK2, KE4, KK8
	Duyusal Uyarıların Fayda Sağlaması	-Farklılık Gösterir -Stresi Azaltır -Çeşitli Duyusal Uyarılar Fayda Sağlar -Duyusal Refah Artar -Performans Artar -Stresi Azaltır -Duyusal Denge Sağlar -Öğrenme Sağlar	Etkinlikler çeşitli duyusal uyarımlar ve sosyal etkileşim fırsatları açısından faydalıdır.	KK3, KK5, KK6, KE7, KK8, KE9, KK11

Bu tabloda, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin bilişsel fonksiyonları, odaklanma becerileri ve genel duygusal refah üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Katılımcıların geri bildirimleri doğrultusunda ortaya çıkan bulgular, açık alan etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin bilişsel gelişimi üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir. Çeşitli temalar altında toplanan bulgular, bireylerin dikkat, hafıza, problem çözme gibi bilişsel becerilerinin yanı sıra, sosyal etkileşim, odaklanma ve duyusal uyaranlara yanıt verme gibi alanlarda önemli gelişmeler sağladığını ortaya koymaktadır.

Bilişsel Beceri Sağlama: Katılımcılardan KK2, KK5 ve KE10, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin, dikkat, hafıza ve problem çözme gibi bilişsel becerileri güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Etkinliklerin bireylerin stres seviyelerini azaltarak dikkat ve konsantrasyonunu artırdığı, bilişsel esneklik ve hafızayı güçlendirdiği belirtilmiştir. Bu bulgu, açık alan etkinliklerinin bireylerin genel bilişsel sağlıklarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Bilişsel Süreci Destekleme: KK2, KK7, KK8 ve KK11 gibi katılımcılar, çeşitli görsel ve dokunsal uyaranların bilişsel süreçleri destekleyerek öğrenme, dikkat, hafıza ve odaklanma becerilerini geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, terapatik rekreasyon

etkinliklerinin bireylerin bilişsel süreçlerini zenginleştirerek, öğrenme potansiyellerini ve dikkat sürelerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Sosyal Etkileşim: Katılımcılardan KK6, KE7 ve KE9, dikkat ve hafıza oyunları gibi etkinliklerin bilişsel süreçleri geliştirmenin yanı sıra sosyal etkileşimi artırdığını belirtmişlerdir. Sosyal etkileşimdeki artışın, bireylerin duygusal refahını güçlendirdiği ve günlük yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Bu bulgu, açık alan etkinliklerinin bireylerin bilişsel gelişimini desteklerken, sosyal bağlantılar ve duygusal destek sağlamları açısından da değerli olduğunu göstermektedir.

Odaklanma Sağlama: Katılımcılar (KK1, KK2, KE4, KK8) açık alanlardaki sesler ve renklerin zihinsel uyarılmayı artırarak bireylerin odaklanmalarını sağladığını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, açık alan etkinliklerinin bireylerin odaklanma becerilerini geliştirme konusunda etkili olduğunu ve duygusal hassasiyetlerini azaltarak dikkati artırdığını göstermektedir.

Duyusal Uyarıların Fayda Sağlaması: Katılımcılardan KK3, KK5, KK6, KE7, KK8, KE9 ve KK11, açık alanlarda sunulan çeşitli duyuşsal uyarıların bireylerin stresi azaltmalarına, duygusal dengelerini sağlamlarına ve öğrenme potansiyellerini artırmalarına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu duyuşsal uyarılar, bireylerin performansını artırırken, duygusal refahı güçlendiren bir etki yaratmaktadır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin bilişsel becerilerini geliştirmede, odaklanma sürelerini artırmada ve duyuşsal uyarılara yanıt verme kapasitelerini güçlendirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu etkinliklerin, bireylerin bilişsel fonksiyonları üzerinde olumlu bir etki yaratarak onların günlük yaşam kalitesini artırdığı, sosyal etkileşim ve duyuşsal destek sağlama açısından da değerli bir katkı sunduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 7. Açık Alan Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Katılımcılar Arasındaki Sosyal Etkileşimi Artırma Potansiyeline İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
Açık Alan Terapatik Rekreasyonunun Katılımcılar Arasındaki Sosyal Etkileşimi Artırma Potansiyeli	Aile Desteği	Veli Desteği Olumlu Etkiler	Çocuk çocuktan öğrenir sözünden hareketle akran eğitimi veli desteği açısından etkileşimi artırma noktasında olumlu destekleyeceğini düşünmekteyim	KK1
	Sosyal Etkileşim Artımı	-Sosyal Etkileşim Güçlenir -Sosyalleşme Önemlidir -Açık Hava Etkinlikleri Etkileşim Sağlar -Grup Etkinlikleri Sosyal Etkileşim Sağlar -Bireylerle Toplumsal Bağ Kurmak Sosyal Etkileşimi Sağlar -Toplumsal Bağ Güçlenir	Çocuklarda gözlem taklit son derece önem taşımaktadır grup oyunları takım çalışmaları iletişimi sosyal etkileşimleri ve genel sosyal becerilerini güçlendirir	KK2, KK3, KK5, KK6, KE7, KE9, KE10
	İletişim Kurma Becerisi	-Grup Takım Oyunları -İletişimi Etkiler -İletişim Kurma Becerisi Sağlar -Grup Etkinlikleri İletişimi Etkiler -Empati Yeteneği Sağlar -Sözlü Sözsüz İletişim Becerileri Gelişir -Dil Gelişimi Olumlu Etkilenir	Grup halinde yapılan etkinlikler bireyin akranlarıyla etkileşime geçmesine olanak sağlar. Yardımlaşma iletişim kurma becerilerinde gelişir.	KK2, KE4, KK6, KK8, KE10, KK11
	Öğrenme Becerisi Kazanma	-Çocuk Çocuktan Öğrenir -Gözlem, Taktik Önemlidir -Yardımlaşma Gelişir -Farklılıkları Kabul Etme Becerisi Gelişir -Özgüven Artar -Etkinliklere Katılım Artar	Grup aktiviteleri ortak yapılan diğer dersler bireyin birbirleriyle iletişim kurmalarına teşvik eder. Bununla beraber çocukta öz güven artar başka grup etkililiklerinde başarı göstermeye başlar katılımı daha aktif hale gelir ve dil gelişiminde olumlu yanıtlar alınabilir	KK1, KK2, KE4, KK8, KK11
	Akran Etkileşimi Sağlama	Akran Kabulü Artar Akran Etkileşimi Sağlar, Akran İletişimi Güçlenir Diğer Bireylerle Etkileşim Sağlar, Katılımcılar Arasındaki Etkileşimi Kolaylaştırır	Sosyalleşme önemlidir akran kabulü artış gösterir	KK3, KE4, KK5, KK8, KE9

Bu tabloda açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireyler arasındaki sosyal etkileşim, iletişim becerileri ve öğrenme kapasiteleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcıların geri bildirimlerine dayanarak yapılan analizler, açık hava etkinliklerinin sosyal bağları güçlendirme ve bireylerin toplumsal katılımını artırma konusundaki potansiyelini göstermektedir. Bulgular, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin sosyal etkileşimlerini destekleyerek, aile ve akran desteğini teşvik etme, iletişim becerilerini geliştirme ve öğrenme kapasitelerini artırma gibi pek çok olumlu etki sağladığını ortaya koymaktadır.

Aile Desteği: Katılımcılardan KK1, açık alan etkinliklerinin, aile desteği açısından olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Akran eğitiminin ve grup etkinliklerinin, velilerin çocuklarının sosyal gelişim süreçlerine destek olmalarını sağladığı ve aileleri çocukların eğitim süreçlerine daha fazla dahil ettiği belirtilmiştir. Bu bulgu, ailelerin çocuklarının sosyal etkileşimlerini desteklemesi açısından önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sosyal Etkileşim Artımı: Katılımcılar (KK2, KK3, KK5, KK6, KE7, KE9, KE10), açık alan etkinliklerinin çocukların sosyal etkileşimlerini artırdığını vurgulamışlardır. Grup oyunları ve takım çalışmaları sayesinde bireylerin sosyal etkileşim düzeylerinde artış sağlandığı ve toplumsal bağların güçlendiği belirtilmiştir. Sosyal becerilerin gelişimi açısından gözlem ve taklidin önemine dikkat çekilmiştir. Bu bulgu, açık alan etkinliklerinin bireylerin sosyal becerilerini pekiştirerek toplumsal katılımlarını artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

İletişim Kurma Becerisi: KK2, KE4, KK6, KK8, KE10 ve KK11 gibi katılımcılar, grup etkinliklerinin bireylerin iletişim kurma becerilerini geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Takım oyunlarının empati kurma, sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini desteklediği ve dil gelişimine olumlu katkılar sağladığı vurgulanmıştır. Yardımlaşma ve iletişim becerilerindeki gelişmelerin, bireylerin sosyal çevreleriyle daha etkili bir etkileşim kurmalarına olanak tanıdığı belirtilmiştir.

Öğrenme Becerisi Kazanma: Katılımcılar (KK1, KK2, KE4, KK8, KK11), grup aktivitelerinin bireylerin birbirlerinden öğrenmelerine olanak sağladığını ve öz güvenlerini artırdığını belirtmişlerdir. Bu etkinlikler, bireylerin farklılıkları kabul etme becerisini geliştirmiş ve etkinliklere daha aktif katılımlarını sağlamıştır. Katılımcıların, sosyal etkinliklerde özgüven kazandıkları ve bu süreçte dil gelişiminde olumlu yanıtlar alındığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, grup etkinliklerinin bireylerin kendine güvenlerini artırarak, sosyal becerilerini geliştirme potansiyelini ortaya koymaktadır.

Akran Etkileşimi Sağlama: KK3, KE4, KK5, KK8 ve KE9 gibi katılımcılar, açık alan etkinliklerinin akran etkileşimini güçlendirdiğini ve akran kabulünü artırdığını belirtmişlerdir. Bireyler arasında sosyalleşme ortamı sunan bu etkinliklerin, akran iletişimi ve kabulünü kolaylaştırdığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, akran etkileşiminin sosyal gelişim üzerindeki önemini vurgulamakta ve açık alan etkinliklerinin sosyal uyum sağlamada değerli bir araç olduğunu göstermektedir.

Genel olarak bu bulgular, açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin sosyal becerilerini geliştirerek, aile desteğini artırdığı, sosyal etkileşimi güçlendirdiği, iletişim ve öğrenme becerilerini desteklediği yönünde olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, açık alan etkinliklerinin bireylerin sosyal entegrasyon süreçlerine katkıda bulunabileceğini ve toplumla olan bağlarını güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 8. Açık Alan Terapatik Rekreasyon Etkinliklerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Davranışsal Yeteneklerini Güçlendirme Potansiyeline İlişkin Bulgular

Kategori	Tema	Kod/Kodlar	Örnek Kodlama Cümlesi	İlgili Temaya Kod Üreten Katılımcılar
Terapatik Rekreasyonun Özel Gereksinimli Bireylerin Davranışsal Yeteneklerini Güçlendirme Potansiyeli	Nörogelişimsel Süreçler	-Bilateral Entegrasyonu Sağlar - Bilateral Koordinasyonu Sağlar -Ayırt Edebilme Sistemini Sağlar -Bazal Gangliyonu Sağlar -Duyusal Entegrasyonu Sağlar	Çocuğun bilateral entegrasyonunu bilateral koordinasyonu ayırt edebilme sistemini bazal gangliyonunu duyuşal entegrasyonunun bebelikten ilkokul yaşına kadar özellikle sağlanmasında kritik önem arz ettiğini düşünmekteyim	KK1
	Olumlu Davranış Becerisi	-Akranlarla Olan Tutum Değişir -Olumlu Davranışlar Artar -Beden Tanınır -Akranlarla Olan Tutum Değişir	Olumlu davranışların pekiştirilmesi küçük sorumluluklar verme(oyuncağı yerine koyma) çocukların bekleme sırada durma becerilerini geliştirir	KK2, KK3,KE7, KE9, KK11
	Olumsuz Davranış Değişikliği	-Saldırganlık Azalır -Olumsuz Davranışlar Azalır -Problemli Davranışlar Azalır	Saldırgan durumda olan bir öğrencinin davranışlarında azalmaya yol açabilir	KK2, KK3, KK5, KK6, KK11
	Sosyal Beceri Gelişimi	-Sosyalleşme Sağlar -Grup Etkinlikleri -Sosyal Etkileşim Sağlar -Akranlarla İletişim Kurma Gelişir -Sosyal Beceri Gelişir	Bir grup etkinliği veya takım sporları gibi sosyal etkileşim gerektiren aktiviteler, engelli bireylerin akranlarıyla daha fazla iletişim kurmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak davranış değişikliği gözlemlenir	KE7, KE9
	Rahatlatıcı Etki	-Stresi Azaltır -Rahatlama Sağlar -Yaratıcılık Sakinleşme Artar -Özgüven Kazanılır -Duyusal Tepkilerle Başa Çıkma Sağlanır -Duyusal Dengeyi Sağlar -Sakin Davranış Sağlanır	Öfke kontrolü olan bireyin dışarı çıktığında stresi azalarak rahatlama sağlanır.	KE4, KK6, KE7, KK8, KE10

Bu tablodan, terapatik rekreasyon uygulamalarının özel gereksinimli bireylerin davranışsal yeteneklerini güçlendirme potansiyeli üzerine elde edilen bulgular, bireylerin sosyal, nörogelişimsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen çeşitli olumlu etkileri ortaya koymaktadır. Katılımcıların ifadelerine dayanan bulgular, terapatik rekreasyonun bireylerin davranışsal yeteneklerini pekiştirmede

ve olumsuz davranışları azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu tür uygulamaların bireylerin sosyal becerilerini güçlendirme, rahatlama ve duygusal denge sağlama gibi çok yönlü etkileri olduğu görülmüştür.

Nörogelişimsel Süreçler: KK1 gibi katılımcılar, terapatik rekreasyonun bireylerin nörogelişimsel süreçlerini desteklediğini belirtmişlerdir. Bu süreçler arasında bilateral entegrasyon, koordinasyon ve duyuşsal entegrasyon gibi beceriler ön plana çıkmaktadır. Katılımcılar, bu becerilerin bebeklikten ilkököl çağına kadar olan süreçte gelişiminin özellikle kritik olduğunu vurgulamışlardır. Bu bulgu, nörogelişimsel gelişim için tasarlanmış açık alan etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerde motor ve duyuşsal uyarılara verdiği tepkileri olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Olumlu Davranış Becerisi: KK2, KK3, KE7, KE9 ve KK11 gibi katılımcılar, terapatik rekreasyon uygulamalarının bireylerde olumlu davranışları artırdığı ve sorumluluk bilinci geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, çocukların küçük sorumluluklar alması ve sosyal ortamlarda sıraya girme gibi olumlu davranışlarının pekiştirildiğini gözlemlemişlerdir. Bu bulgu, sosyal ortamlarda küçük sorumluluklarla desteklenen aktivitelerin bireylerin davranışsal gelişiminde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Olumsuz Davranış Değişikliği: KK2, KK3, KK5, KK6 ve KK11 gibi katılımcılar, terapatik rekreasyonun olumsuz davranışları azaltmada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle saldırgan davranışlarda azalma gibi olumlu etkiler gözlemlenmiştir. Bu durum, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin olumsuz davranışlarını azaltma ve problemleri davranışları düzenleme noktasında önemli bir araç olabileceğini göstermektedir.

Sosyal Beceri Gelişimi: KE7 ve KE9 gibi katılımcılar, terapatik rekreasyonun sosyal etkileşim becerilerini geliştirme konusunda etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Grup etkinlikleri ve takım sporları gibi sosyal katılım gerektiren aktivitelerin, bireylerin akranlarıyla daha fazla iletişim kurmalarına ve sosyal becerilerinin gelişimine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sosyal becerilerin gelişimi için tasarlanmış aktivitelerin özel gereksinimli bireylerin sosyal uyum süreçlerine önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Rahatlatıcı Etki: KE4, KK6, KE7, KK8 ve KE10 gibi katılımcılar, terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerde stresi azalttığını, rahatlama sağladığını ve duygusal dengeyi desteklediğini ifade etmişlerdir. Bu tür etkinliklerin, bireylerin öfke kontrolü ve duyuşsal tepkilerle başa çıkmalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, özgüven kazanımı ve sakin davranış geliştirme gibi etkilerin gözlemlendiği vurgulanmıştır. Bu bulgu, terapatik rekreasyonun bireylerin duygusal refahını artırarak stres yönetimi ve rahatlama sağlamada önemli bir katkı sunduğunu göstermektedir.

Genel olarak bu bulgular, terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin nörogelişimsel süreçleri desteklediğini, olumlu davranışları artırdığını, sosyal etkileşim becerilerini geliştirdiğini ve rahatlatıcı bir etki sağladığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, terapatik rekreasyonun bireylerin davranışsal yeteneklerini güçlendirerek toplumsal uyum sağlamalarına ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve davranışsal gelişimleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Bulgular, literatürde yer alan önceki çalışmalarla tutarlı olarak, bu tür etkinliklerin bireylerin yalnızca fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimlerini ve toplumsal entegrasyonlarını da destekleyen önemli bir araç olduğunu göstermektedir (García-Villamizar et al., 2017). Örneğin, Picton ve ark. (2019) çalışması, doğa temelli terapatik rekreasyon programlarının ruhsal hastalığı olan bireylerin yaşam kalitesini artırabileceğini ve ruhsal sağlıklarını iyileştirebileceğini ortaya koymuştur. Bu durum, çalışmamızda tespit edilen, açık alan etkinliklerinin bireylerin yaşam kalitesi ve sosyal uyum yetenekleri üzerindeki olumlu etkileriyle paralellik göstermektedir. Farnham ve Mutrie (2003) tarafından yapılan araştırma, açık hava gelişim programlarının grup uyumunu ve fiziksel benlik algısını iyileştirerek özel eğitim gereksinimi olan çocukların sosyal becerilerini geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgu, çalışmamızda açık alan terapatik rekreasyonun sosyal etkileşimi teşvik etme ve olumlu davranışları pekiştirme yönündeki etkileriyle örtüşmektedir. Ayrıca, Keskin ve ark. (2017) yüzme ve su içi egzersizlerine katılımın günlük yaşam aktivitelerinde iyileşme sağladığını, Aksoy (2020) ise fiziksel aktivitenin otizmliler için çocukların sosyal becerilerine anlamlı katkılar sunduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular, çalışmamızın sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik bulgularını desteklemektedir. Araştırmamız, literatürdeki diğer çalışmaların gösterdiği gibi (Alp & Çamlıyer, 2017; Gül, 2012), oyun ve hareket temelli etkinliklerin, bireylerin nörogelişimsel süreçlerini destekleyerek motor becerilerini geliştirdiğini ve davranışsal yeteneklerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Özellikle Yarımkaaya ve ark. (2017) yalnızca egzersiz temelli uygulamaların otizmliler için bireylerin iletişim becerileri üzerinde olumlu değişimler sağladığını tespit etmesi, çalışmamızdaki bulgularla örtüşmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın sonuçları, terapatik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin bütüncül gelişimini destekleyen ve günlük yaşam işlevselliklerini artıran bir araç olarak daha yaygın uygulanması gerektiğini göstermektedir. Özel eğitim kurumlarında bu tür uygulamaların daha etkin hale getirilmesi, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal işlevselliklerini artırmak için önemli bir adım olacaktır. Sonuç olarak, açık alan terapatik rekreasyon uygulamaları, özel gereksinimli bireylerde nörogelişimsel destek, sosyal beceri gelişimi ve toplumsal entegrasyon gibi çok boyutlu katkılar sunan önemli bir yöntemdir. Bu tür uygulamaların yaygınlaştırılması, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumla daha bütünleşmiş bir yaşam sürdürmelerini sağlamak açısından önemli görülmektedir.

Araştırmacılar için Öneriler

1. **Uygulama Alanlarının Geliştirilmesi:** Özel gereksinimli bireyler için açık alan terapatik rekreasyon etkinliklerinin uygulanabilirliğini artırmak amacıyla, yerel yönetimler ve özel eğitim kurumlarıyla iş birliği yapılmalıdır. Araştırmacılar,

erişilebilir ve güvenli oyun alanları ile özel olarak tasarlanmış spor alanlarının oluşturulmasını teşvik ederek, bu bireylerin etkinliklere katılımını artırabilir. Bu tür fiziksel alanlar, bireylerin bağımsız hareket etmelerini desteklerken, sosyal etkileşimlerini de güçlendirecektir.

2. **Disiplinler Arası İş Birliğinin Güçlendirilmesi:** Terapatik rekreasyon uygulamalarının daha etkili ve kapsayıcı hale gelmesi için psikologlar, ergoterapistler, fizyoterapistler ve özel eğitim uzmanları gibi farklı disiplinlerden uzmanlarla iş birliği yapılması önerilmektedir. Bu tür disiplinler arası çalışmalar, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayan bütüncül programların geliştirilmesine olanak sağlayacak ve programların etkinliğini artıracaktır.
3. **Eğitim ve Bilgilendirme Çalışmalarının Yaygınlaştırılması:** Terapatik rekreasyonun etkisini en üst düzeye çıkarmak için, öğretmenler, aileler ve terapatik rekreasyon uzmanlarına yönelik eğitim programları ve farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir. Bu eğitimler, bireylerin ihtiyaçlarına uygun etkinliklerin planlanmasına ve uygulanmasına katkı sağlayacak, aynı zamanda terapatik rekreasyonun toplumda daha yaygın kabul görmesine olanak tanıyacaktır.
4. **Uzun Dönemli Etkilerin Araştırılması:** Terapatik rekreasyon etkinliklerinin bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılması önem taşımaktadır. Bu tür araştırmalar, programların sürdürülebilirliğini ve etkinliğini değerlendirmeye olanak sağlayacak, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesine olan katkılarını daha iyi anlamayı mümkün kılacaktır.
5. **Farklı Yaş Grupları ve İhtiyaçlara Yönelik Uyarlamalar:** Terapatik rekreasyon programlarının etkili bir şekilde uygulanabilmesi için, farklı yaş gruplarına ve özel gereksinim durumlarına göre özelleştirilmiş programlar geliştirilmelidir. Araştırmacılar, bireylerin yeteneklerini ve ihtiyaçlarını dikkate alarak, onların potansiyellerini en üst düzeye çıkaracak etkinliklerin tasarlanmasına odaklanmalıdır. Bu tür uyarlamalar, bireylerin kendilerini daha özgüvenli ve bağımsız hissetmelerine olanak tanıyacaktır.

Bu öneriler doğrultusunda gerçekleştirilecek araştırmalar ve çalışmalar, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini artırırken, toplumsal entegrasyonlarını güçlendiren daha kapsayıcı ve etkili terapatik rekreasyon programlarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımında 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında destek alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akın, A., Baş, M., & Akın, A. (2023). Rekreatif faaliyetlerin alzheimer hastaları üzerindeki etkisi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(1), 678-689. <https://doi.org/10.11616/asbi.1222657>
- Akin, S., & Alp, H. (2019). Effect of adapted game-aided physical education program on the motor skills of children with autism spectrum disorders: Longitudinal case study. *Journal of Curriculum and Teaching*, 8(3), 63-72.
- Aksoy, Ö., Yılmaz, E., & Ersoy, B. (2022). Rekreasyon alanlarında engelli kullanımı açısından erişilebilirlik: İzmir ili Buca ilçesi örneği. *Artgrid - Journal of Architecture Engineering and Fine Arts*, 4(2), 292-308. <https://doi.org/10.57165/artgrid.1206080>
- Aksoy, Y. (2020). Rekreasyonel faaliyet olarak fiziksel aktivitelerin otizmli çocuklarda sosyal incelenmesi: İletişime yönelik etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-9.
- Alp, H., & Çamlıyer, H. (2018). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivite programı verilen davranış problemlili otistik çocukların bir yıl sonraki süreçlerinin izlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (63), 1-13.
- Baias, M. S., & Sandor, I. (2022). Sports practice as a therapeutic method in physical rehabilitation programs for children with special education needs. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 17-28.
- Banhidi, M., Daly, F. S., De Paula Azzine, E., Dieser, R. B., Hebblethwaite, S., Jones, D., Kimura, F., McKenzie, S. E., Meyer, C., & Young, M. E. M. (2013). A global therapeutic recreation discussion: An overview from Rimini, Italy. *American Journal of Recreation Therapy*, 12(4), 7-14. <https://doi.org/10.5055/ajrt.2013.0053>
- Bullock, C. C., & Howe, C. Z. (1991). A model therapeutic recreation program for the reintegration of persons with disabilities into the community. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(2), 7-21.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Chorost, S. (1988). The hearing-impaired child in the mainstream: A survey of the attitudes of regular classroom teachers. *Volta Review*, 90(1), 7-12.
- Çiriş, V. (2023). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıkları. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 14(51), 75-94. <https://doi.org/10.35826/ijoes.3304>
- Davey, L. (1991). The application of case study evaluations. *ERIC/TM Digest*. <https://eric.ed.gov/?id=ED338706>
- Demir, T., Gönül, G., Ekrem, E., Oğuz, O., & Adnan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000347
- Dieser, R. B. (2013). *Leisure education: A person-centered, system-directed, social policy perspective*. Sagamore-Venture.
- Esseff, S. L. (2016). *Benefits of therapeutic recreation for young adults with special needs* (Master's thesis). California State University, Monterey Bay.

- Farnham, M., & Mutrie, N. (2003). Research section: The potential benefits of outdoor development for children with special needs. *British Journal of Special Education*, 24(1), 31-38. <https://doi.org/10.1111/1467-8527.00008>
- García-Villamizar, D., Dattilo, J., & Muela, C. (2017). Effects of therapeutic recreation on adults with ASD and ID: A preliminary randomized control trial. *Journal of Intellectual Disability Research*, 61, 325–340. <https://doi.org/10.1111/jir.12320>
- Gilraldez-Hayes, A. (2020). Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.20711>
- Gül, Ö. (2012). Oyun ve hareket temelli büyük kas beceri eğitim programlarının 4-5 yaş çocukların büyük kas becerilerine etkisinin karşılaştırılması (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gün, F., & Akel, B. (2018). Engelli bireylerde tiyatro aktivitesinin iletişim ve etkileşim becerileri üzerine etkilerinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 61-68. <https://doi.org/10.30720/ered.417884>
- Holmes-Layman, P. (2013). Therapeutic recreation practice: A strengths approach. *Therapeutic Recreation Journal*, 47(2), 137.
- Hood, C. D., & Carruthers, C. P. (2013). Facilitating change through leisure: The leisure and well-being model of therapeutic recreation practice. *Positive Leisure Science*, 121-140. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_7
- Jay, E. K., Moxham, L., & Patterson, C. F. (2021). Using an arts-based approach to explore the building of social capital at a therapeutic recreation camp. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 202-213. <https://doi.org/10.1111/inm.12856>
- Joffre, O., Nolte, M. A., Spörri, R., & Sousa, C. R. E. (2009). Inflammatory signals in dendritic cell activation and the induction of adaptive immunity. *Immunological Reviews*, 227(1), 234-247.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Kaya, K., & Alp, H. (2022). Otizmlı çocuklarda beden eğitimi ve sporun önemi üzerine yapılmış araştırmaların incelenmesi: Meta analiz. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 4(1), 1-7.
- Kaya, L., İnal Gültekin, G., Şahin, M., & Kırandı, Ö. (2020). Spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitesi düzeyi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 190-202.
- Keskin, B., Hanbay, E., & Kalyoncu, M. (2017). 5-8 yaş grubu otistik çocuklarda egzersiz uygulamalarının sportif performans üzerine etkileri. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 50-58.
- Kolanowski, A. M., Buettner, L., Costa, P., & Litaker, M. (2001). Capturing interests: Therapeutic recreation activities for persons with dementia. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(3), 220-235.
- Leahey, A., & Singleton, J. F. (2011). Utilizing therapeutic recreation to empower persons with Alzheimer's in a day center. *Therapeutic Recreation Journal*, 45(2), 135-146.
- Merriam, S. B. (2019). *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*. Jossey-Bass Publishers.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2016). *Nitel veri analizi* (S. Akbaba Altun & A. Ersoy, Çev. Ed.). Seçkin Yayıncılık.
- Milne, R. W., Nation, R. L., & Somogyi, A. A. (1996). The disposition of morphine and its 3-and 6-glucuronide metabolites in humans and animals, and the importance of the metabolites to the pharmacological effects of morphine. *Drug Metabolism Reviews*, 28(3), 345-472.
- Mobily, K. E. (2009). Role of exercise and physical activity in therapeutic recreation services. *Therapeutic Recreation Journal*, 43(2), 9.
- Park, K., Rebecca Genoe, M., Nelson, S., Boser, D., Ostryzniuk, L., & Cripps, D. G. (2022). Advocating for therapeutic recreation: Is it just a matter of speaking up? *World Leisure Journal*, 64(4), 508–529. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2099452>
- Parsons, M. D. (2016). *Perceived benefits of therapeutic recreation camps for young adults with disabilities*.
- Peterson, B. S. (2023). (Re)defining recreation: A call for reconciliatory action in therapeutic recreation practice. *Leisure/Loisir*, 47(2), 134-149. <https://doi.org/10.1080/14927713.2023.2252837>
- Picton, C., Fernandez, R., Moxham, L., & Patterson, C. (2019). Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: A qualitative systematic review protocol. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-D-19-00046>
- Polat, S. Ç., Akman, O., & Orhan, Ö. (2018). A comparison of the reaction times of elite male taekwondo and kickboxing athletes. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 7(2), 32-39.
- Potić, S., Stanimirov, K., Đorđević, M., & Banković, S. (2014). Fiziksel-eğlence faaliyetleri ve engelli kişiler. *TIMS. Acta*, 8(1), 71-80.
- Svarich, V. G., Lisitsyn, D. A., Kagantsov, I. M., Perevozchikov, E. G., & Islentiev, R. N. (2018). Features of diagnosis and treatment of gastric horistoma in children. *Russian Journal of Pediatric Surgery, Anesthesia and Intensive Care*, 8(2), 70-74.
- Wilhite, D. A., Hayes, M. J., Knutson, C., & Helm Smith, K. (1999). *The basics of drought planning: A 10-step process*. National Drought Mitigation Center (NDMC).
- Witt, S. F. (1988). Mega-events and mega-attractions. *Tourism Management*, 9(1), 76-77.
- Yarımkaya, E., İlhan, E. L., & Karasu, N. (2017). Akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivitelere katılan otizm spektrum bozukluğu olan bir bireyin iletişim becerilerindeki değişimlerin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(2), 225-252.
- Yıldırım, A. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Sosyal Medyada Sağlık ve Spor Paylaşımlarına Olan Güven ve Teyit Düzeyi: Kolluk Öğrencilerinin Youtube Kullanımı Üzerine Bir İnceleme

Confidence and Confirmation Level of Health and Sports Posts on Social Media: An Investigation on Law Enforcement Students' Youtube Usage

*Merve Cin¹, Şükrü Arslan², Ali Gürel Göksel³

¹ Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi Üniversitesi, Güvenlik Bilimleri Fakültesi, merve.cin@jsga.edu.tr, 0000-0001-9408-7853

² Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi Üniversitesi, Güvenlik Bilimleri Fakültesi, sukru.arslan@jsga.edu.tr, 0000-0003-2586-1758

³ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aligoksel@mu.edu.tr, 0000-0002-3873-1322

ÖZET

Sosyal medyada özellikle sağlık ve spor gibi alanlarda doğru ve bilimsel olarak desteklenen içeriklerin üretilmesi çok önemlidir. Bu alanlarda içerik üreten sosyal medya hesaplarına duyulan güven, insanların alışkanlıklarını etkileyebilir dahası insan sağlığına büyük zararlar verebilir. Bu araştırmanın amacı sağlık iletişiminde önemli bir mecraya olan Youtube'da yayınlanan spor videoları çerçevesinde kolluk öğrencilerinin YouTube kullanım alışkanlıklarını, içeriklere karşı güven ve teyit düzeylerini aynı zamanda bu içeriklerde tavsiye edilen egzersiz ve destekleyici gıda takviyelerinin kullanım oranını ortaya koymaktır. Araştırma kolluk akademisinde okuyan erkek öğrencilerin evrenini oluşturduğu ve örnekleme ise son sınıfta yer alan 402 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında Çömlekçi & Başol (2019) tarafından sosyal medya kullanıcılarının güven/teyit düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek araştırma konusu çerçevesinde yeniden düzenlenerek kolluk öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki Youtube videolarına güven/teyit düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 26 programı kullanılarak, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yeniden düzenlenen "Youtube Teyit/Güven Ölçeği" AFA (açıklayıcı faktör analizi), SPSS AMOS programında DFA (doğrulayıcı faktör analizi) ve Cronbach's Alpha katsayısı ile ölçeğin iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve güven ve teyit düzeylerini için betimsel analiz, izlenen video içerikleri için karşılaştırılmalı analiz Post Hoc (ANOVA) testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kolluk öğrencileri bireysel ve kurumsal Youtube hesapları üzerinden üretilen spor ve sağlık içerikli videolara çok yüksek bir seviyede olmasa da güven duymaktadır. Öğrencilerin bilgileri teyit etme seviyeleri de yüksek değildir, bu sebeple burada önerilen egzersizleri yapmakta ve bu egzersizler sonucunda rahatsızlık yaşamaktadır. Kolluk öğrencileri açısından egzersiz ve beslenme konusu büyük önem taşıdığından, öğrencilerin çeşitli medya okur-yazarlığı ile spor ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi için gerek okul müfredatında gerekse de özel kurs eğitiminde verilen konulara eklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kolluk, Youtube, Güven, Teyit, Spor, Egzersiz

ABSTRACT

It is very important to produce accurate and scientifically supported content on social media, especially in areas such as health and sports. The trust in social media accounts that produce content in these areas can affect people's habits and, moreover, can cause great harm to human health. The aim of this study is to reveal the YouTube usage habits of law enforcement students within the framework of sports videos published on Youtube, which is an important medium in health communication, their level of trust and confirmation towards the content, as well as the rate of use of exercise and supportive food supplements recommended in these contents. The population of the research consists of male students studying at the law enforcement academy and the sample consists of 402 male students in their final year. Within the scope of the research, the scale developed by Çömlekçi and Başol (2019) to measure the trust / confirmation levels of social media users was reorganised within the framework of the research topic and used to measure the trust / confirmation levels of law enforcement students on Youtube videos on sports and health. The data collected in the study were analysed using SPSS 26 software and validity and reliability analyses of the scale were performed. The revised 'Youtube Confirmation/Trust Scale' was analysed with AFA (exploratory factor analysis), DFA (confirmatory factor analysis) in SPSS AMOS programme and internal consistency analysis of the scale with Cronbach's Alpha coefficient. Descriptive analysis was used for social media usage habits and trust and confirmation levels, and comparative analysis Post Hoc (ANOVA) test was used for the video contents watched. According to the results of the study, law enforcement students trust sports and health videos produced through individual and corporate Youtube accounts, although not at a very high level. The students do not have a high level of confirmation of the informations, so they do the exercises recommended here and experience discomfort as a result of these exercises. Since the issue of exercise and nutrition is of great importance for law enforcement students, it is recommended that it should be added to the subjects given in both school curriculum and private course training in order to raise awareness of students about critical media literacy and sports and health.

Keywords: Law Enforcement, Youtube, Trust, Confirmation, Sport, Exercise

Citation: Cin, M., Arslan, Ş., & Göksel, A.G. (2024). Sosyal Medyada Sağlık ve Spor Paylaşımlarına Olan Güven ve Teyit Düzeyi: Kolluk Öğrencilerinin Youtube Kullanımı Üzerine Bir İnceleme, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 514-522.

Gönderme Tarihi/Received Date:
17.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
19.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1569267>

*Corresponding author:
merve.cin@jsga.edu.tr

GİRİŞ

Son yirmi yılda, internet kullanıcıları sağlık alanı ile ilgili konularda bilgi almak ve paylaşmak için sosyal medyayı giderek daha fazla kullanmaktadır. Bu sosyal platformlar, cinsiyet veya yaştan bağımsız olarak tüm sosyal gruplardan sağlık bilgisi tüketicileri arasında daha geniş bir katılım sağlamıştır (Vardarlier ve Öztürk, 2020; Kutlu ve Doğan, 2020). Sağlık profesyonelleri ve kuruluşları da bu mecraayı, sağlıklı alışkanlıklar ve hastalıkların önlenmesine yönelik bilgileri yaymak için kullanmaktadır. Aynı zamanda bu mecralar, toplumlar arasında sağlık okuryazarlığını, öz yeterliliği ve tedaviye uyumu artırmak için birçok fırsat sunmaktadır (Birinci ve Terkan, 2023). Bununla birlikte, bu kamusal araçlar aynı zamanda benzeri görülmemiş sosyal ve sağlık risklerine de kapı açmıştır (Özen ve Topbaş, 2023; Uslu, 2022). Her ne kadar bu platformlar sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için faydalı olduklarını kanıtlamış olsalar da (Sama vd., 2014), son zamanlarda yapılan çalışmalar yanlış veya yanıltıcı sağlık bilgilerinin sosyal medya aracılığıyla bilimsel bilgiden daha kolay yayılabileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, sağlıkla ilgili yanlış bilginin nasıl yayıldığını ve karar verme ve sağlık davranışlarını nasıl etkileyebileceğini anlamak gerekmektedir (Kılıç ve İspir, 2020)

"Sağlıkla ilgili yanlış bilgi" terimi toplumlarımızda giderek daha fazla yer alsa da sosyal medya ekosisteminin doğasında var olan dinamizm ve sağlık konularının geniş yelpazesi nedeniyle tanımlanması giderek zorlaşmaktadır (Işık ve Poyraz, 2023; Ceylan vd., 2020; Kılınç vd., 2016). Sosyal medyada sağlıkla ilgili yanlış bilginin temel rolü, COVID-19 pandemisi ve mevcut halk sağlığı krizini ve ardından gelen infodemiye yönetmek için sağlık mesajlarının kalitesi ve doğruluğuna duyulan ihtiyaçla yakın zamanda vurgulanmıştır. Sosyal medyadaki sağlık bilgileri üzerindeki kontrol eksikliği, bilgilerin kalitesini ve kamuya açıklığını düzenlemeye yönelik mevcut talep için kanıt olarak kullanılmaktadır (Olkun, 2022). Aslında, bugün sağlık uzmanları ve politika yapıcılar arasında sağlıkla ilgili yanlış bilgilerin kontrol edilmesi gerektiği konusunda geniş bir mutabakat olmasına rağmen,

yanlış veya yanıltıcı sağlık mesajlarının sosyal medya aracılığıyla yayılmasının yakın gelecekte halk sağlığı üzerinde yaratabileceği etkiler hakkında hala çok az kanıt bulunmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, sağlıkla ilgili yanlış bilgilerle etkili bir şekilde mücadele etmenin yenilikçi yollarını araştırıyor olsa da (Thompson, 2019), bu karmaşık sosyal fenomeni karakterize etmek ve yakalamak için ek araştırmalara ihtiyaç vardır (Lin ve Kishore, 2021). Günümüzde gençlerin çoğunun sosyal medyayı aktif kullandığı bilinmektedir. Oldukça yaygın olarak kullanılan YouTube gibi sosyal medya platformları spor içerikleri için önemli bir platforma dönüşmüştür ve yalnızca bireysel içerik oluşturucular değil, aynı zamanda spor yayıncıları, şirketler, profesyonel spor kulüpleri ve dernekler de YouTube'da spor içerikleri üretmekte ve yayınlamaktadır. Ayrıca, sporcular kendi YouTube kanallarını işletmeye başlamıştır (Moon ve Oh, 2024). Kaynak çeşitliliğinin bu kadar fazla olduğu bir platformda kaynaklar ve içeriklerle ilgili güven problemleri de ortaya çıkmaktadır. Johnson ve arkadaşları (2015) özellikle sağlıkla ilgili bilgilerde kaynaklara olan güven seviyelerinin kullanılabilirlik ve objektiflik gibi farklı kriterlerden oluştuğuna dikkat çekmektedir. Bu kapsamda kullanılabilirlik bilgiye erişimin kolaylığını, objektiflik ise verilen bilginin yansızlığını ifade etmektedir. Tüm bu faktörler sağlık iletişimi ile ilgili bilgilere ve kaynaklara olan güven konusunda etkili olmaktadır (Johnson vd., 2015). Özellikle sağlık iletişimi konusunda güven durumunun incelenmesi kullanıcıların teyit alışkanlıkları ve dijital sağlık bilgisi edinme üzerinde etkili olabileceğinden önem taşımaktadır. Güvenin yüksek olduğu kaynak ve içeriklerden gelen bilgiler teyit edilmeden kullanılabilir (Balcı vd., 2024).

YouTube, sağlıkla ilgili milyonlarca video gibi içeriğin paylaşıldığı bir platform olmasına rağmen, uzmanlar bu videoların doğru ve etkili sağlık bilgisi sağlama konusunda endişelerini dile getiriyorlar. Özellikle, YouTube'daki sağlık içeriğinin kalitesini değerlendirmek için yapılan çalışmalar farklı sonuçlar vermiştir. Bu nedenle, popülerlik temelli bir sıralama olmadığı için, gerçekten doğru ve değerli bilgilere sahip videolar bazen görünürlüğünü elde edemeyebiliyorlar (Yang vd., 2024). Popülerlik, videonun sağladığı sağlık bilgilerinin doğruluğunu garantiemez. Dolayısıyla, daha güvenilir videoları izlemek için yaygın popülerliğe güvenmek yerine, doğrulanmış ve uzmanların katkılarıyla hazırlanan videolara öncelik vermek gerekmektedir.

Sosyal medya tabanlı birçok sağlık ve fitness müdahalesi bilimsel araştırmalara dayansa ve sağlık uzmanlarından oluşan nitelikli ekipler tarafından yürütülse de (Tiggemann ve Zaccardo, 2018) sağlık ve fitness ile ilgili bazı sosyal medya içerikleri, son zamanlarda medyada tartışılan bir konu olan yanlış veya sorumsuz sağlık mesajları göndermekle Fittspiration 'a yönelik, egzersiz sırasında kendini çok fazla zorlamayı savunan, sağlık yerine görünüme odaklanan ve atletik vücut tipini öven görüntülerinin öne çıkması yer almaktadır (Cwynar-Horta, 2016). Atletik ideal bedene genel olarak odaklanılmasına rağmen, Fittspiration genellikle sağlıklı, fit ve güçlü olmanın ne anlama geldiğine dair bir imajı teşvik etmek için ince veya zayıf bedenlerinin görüntülerine dayanmaktadır (Holland ve Tiggemann, 2017). Bu nedenle, fittspiration, ince bedenleri idealize eden ve izleyicileri kilo vermeye motive etmek için tasarlanan içerikleriyle donatılmıştır. Birçok çalışmada bu web sitelerine maruz kalma, olumsuz ruh hali ve benlik saygısının düşmesi, algılanan çekiciliğinin azalması ve deneysel çalışmalarda diyetin artması gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir (Cataldo vd., 2021). Ayrıca çalışmalar, yeme bozukluğu olan gençlerin üçte birinden fazlası bu siteleri ziyaret ettiklerini ve yeni kilo verme ve egzersiz teknikleri öğrendiklerini bildirmiştir (Cohen ve Blaszczynski, 2015).

Sosyal medyada sporcu beslenmesine odaklanan sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medya içeriği üreten kurumsal veya bireysel sosyal medya hesaplarına olan kullanıcı güveni bu alanlarda insanların spor ve beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Zimmermann, 2018). Örneğin, iki popüler beslenme programı İngiliz Diyetetik Derneği tarafından "En Kötü Ünlü Diyetleri" olarak listelenmiş, dengesiz ve gereksiz yere gıda gruplarını kısıtlayıcı oldukları için eleştirilmiştir (Sharp vd., 2021). Bu endişelere rağmen, sosyal medya kullanıcılarının %42'si sosyal medyada bulunan bilgilerin diyet, egzersiz veya stres yönetimi ile ilgili sağlık kararlarını etkileyeceğini bildirmiş ve 18-24 yaş arası kişilerin yaklaşık %90'ı sosyal medyada bulunan tıbbi bilgilere güveneceklerini belirtmiştir (Boepple ve Thompson, 2014).

Sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medyanın farklı popülasyonlar üzerindeki potansiyel zararları hakkında çalışmalar olmasına rağmen (Lev-Ari vd., 2014), kolluk ve askeri kuvvetleri inceleyen çok az araştırma yapılmıştır. Özellikle, sosyal medya aracılığıyla sağlık ve fitness ile ilgili sosyal medya içeriğini kimlerin beğendiği ve takip ettiği ("tükettiği") belirsizdir. Bu araştırma, Ankara Kolluk Akademisinde eğitim alan öğrencilerin, YouTube gibi sosyal medya platformlarında yayımlanan sağlık ve egzersiz videolarına karşı güven seviyelerini ve bu bilgileri teyit etme alışkanlıklarını ortaya koymaktadır. Böylece sağlık iletişiminde doğru bilgi edinmeyle ilgili riskleri belirleyerek, dezenformasyonun bu alandaki potansiyel etkilerini değerlendirmektedir. Araştırma, YouTube'da spor ve sağlıkla ilgili bilgi dezenformasyonunun kolluk öğrencileri üzerindeki etkisini de inceleyerek, öğrencilerin sağlık ve spor bilgilerini nasıl teyit ettiklerini, hangi kaynaklara güvendikleri ve bu konudaki medya okuryazarlığı düzeyinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Çalışma bu yönleriyle gelecekteki eğitim programlarının ve politikalarının şekillendirilmesine hem akademik literatüre hem de pratik uygulamalara katkı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışma nicel yöntemle betimsel araştırma modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda kolluk akademisi öğrencilerinin bir sosyal medya platformu olan Youtube özelinde spor ve sağlık içeriklerine dair güven ve teyit alışkanlıklarının mevcut durumu analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda spor ve sağlık içeriklerine dair dezenformasyona sebep olabilecek güven ve teyit alışkanlıkları ile sosyal medya kullanım pratikleri açıklanarak, literatüre katkı sağlanmıştır.

Araştırmanın temel sorusunu "kolluk öğrencilerinin YouTube platformundaki spor ve sağlık içerikli videolara olan güven ve teyit düzeyleri hangi seviyededir?" oluşturmaktadır. Bununla birlikte araştırma kolluk öğrencilerinin Youtube kullanım pratikleri ne şeklindedir? ve Kolluk akademisi öğrencileri Youtube üzerinden spor ve sağlıkla ilgili elde ettikleri bilgileri egzersizde veya besin

takviyesi olarak kullanmakta mıdır? sorularına cevap aramaktadır. Araştırma kolluk öğrencileri üzerinde yapılmış ve sınırlandırılmıştır, dolayısıyla yükseköğrenim gören diğer öğrencileri kapsamamaktadır.

Araştırma Grubu: Spesifik bir meslek okulu olan güvenlik/kolluk akademilerinde okuyan belirli özelliklere sahip öğrenci gruplarına odaklanıldığından çalışmada amaçlı örnekleme modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Ankara’da öğrenim gören kolluk akademisi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem olarak 413 erkek kolluk öğrencisi (yaş; 21,56±1,48, boy; 176,64±5,48) ile bir anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda eksik olarak değerlendirilen 11 öğrencinin anket formu çalışma kapsamı dışında bırakılmış ve 402 anket formu üzerinde analiz yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırma kapsamında Google anketler servisi, kolluk kuvveti eğitimi alan öğrencilerin katılımı kolaylaştırmak ve geniş bir örnekleme ulaşabilmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından sosyal medya kullanıcılarının güven/teyit düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek araştırma konusu çerçevesinde yeniden düzenlenerek kullanılmıştır. Bu kapsamda kolluk öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki YouTube videolarına güven/teyit düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekte sosyal medya, Youtube ile sınırlandırılmış, konu ise spor ve sağlık içerikleri ile sınırlandırılmıştır. Ölçeğin, ilk 3 maddesi kurumsal sosyal medya paylaşımlarına olan güveni, 4-6. maddeler bireysel sosyal medya paylaşımlarına olan güveni, 7-10. Maddeler ise teyit düzeylerini ölçmektedir.

Kullanılan ölçek dışında öğrencilerin demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik 3 soru ve Youtube kullanma pratiklerini öğrenmeye yönelik 8 soru sorulmuştur.

Verilerin Toplanması: Araştırmada gerekli verilerin elde edilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nden etik kurul izini alındıktan sonra araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formu Google Form üzerinde düzenlenmiş ve kolluk akademisi 4.sınıf öğrencilerinin eğitim sürecinde kullandıkları öğrenci sistemine araştırmacı tarafından Google Forms Linki olarak paylaşılmıştır. Öğrencilere çevrim içi anket formlarını doldurabilmeleri için 10 gün süre verilmiş ve 10. günün sonunda cevaplanan çevrim içi formlar araştırma kapsamına alınmıştır.

Verilerin Analizi: Anket formu aracılığı ile toplanan veriler SPSS 26 programında analiz edilmiştir. Program aracılığı ile ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yeniden düzenlenen “Youtube Teyit/Güven Ölçeği” AFA (açıklayıcı faktör analizi), SPSS AMOS programında DFA (doğrulayıcı faktör analizi) ve Cronbach’s Alpha katsayısı ile ölçeğin iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve güven ve teyit düzeylerini için betimsel analiz, izlenen video içerikleri için karşılaştırılmalı analiz Post Hoc (ANOVA) testi kullanılmıştır.

Etik Kurul: Bu araştırmanın etik uygunluğu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Kurulu tarafından 240097 protokol numarası ve 83 numaralı kararı ile 11.09.2024 tarihinde onaylanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Faktör Yükleri			Standartlaştırılmış Katsayı Değerleri
	Kurumsal Youtube hesaplarının Paylaşımlarına Güven	Bireysel Youtube hesaplarının Paylaşımlarına Güven	Teyit	
Fiziksel sağlık merkezi veya spor salonu olan kişilerin Youtube videolarında verdikleri bilgilere güvenirim.	,853			0,866
İnternet siteleri bulunan sağlıkla ve sporla ilgili kurumlarda çalışan kişilerin Youtube videolarında verdikleri bilgilere güvenirim.	,857			0,905
Tanımlı spor eğitmenlerinin YouTube videolarında verdikleri bilgilere güvenirim.	,755			0,800
Kullanıcıların içerik oluşturduğu mecraların spor ve sağlıkla ilgili paylaşımlarına güvenirim.		,718		0,902
Sosyal medya fenomenlerinin YouTube videolarında spor ve sağlıkla ilgili verdikleri bilgilere güvenirim.		,795		0,750
Arkadaşlarımın/tanıdıklarımın spor ve sağlıkla ilgili sosyal medya paylaşımlarına güvenirim.		,809		0,626
Youtube videolarında spor ve sağlıkla ilgili elde ettiğim bilgilerin doğruluğu/güvenilirliği ile ilgili araştırma yaparım.			,817	0,794
Youtube videolarında spor ve sağlıkla ilgili elde ettiğim bilgileri YouTube içerisinde farklı kaynaklardan (kanallardan/kişilerden) teyit ederim.			,854	0,872
Youtube üzerinden spor ve sağlıkla ilgili edindiğim bilgileri sosyal medya dışındaki internet kaynaklarından (spor ve sağlıkla ilgili siteler) teyit ederim.			,896	0,896
Youtube üzerinden spor ve sağlıkla ilgili edindiğim bilgileri sosyal medya ve internet dışındaki kaynaklardan (spor ve sağlıkla ilgili kitaplar, akademik makaleler v.b.) teyit ederim.			,855	0,802

Tablo 1’de açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, kurumsal ve bireysel Youtube hesaplarına olan güven ile bilgi teyit düzeylerine dair bulgular yer almaktadır. Kurumsal hesaplara duyulan güvenin özellikle fiziksel sağlık merkezi veya spor salonu olan kişilerin verdiği bilgilerde (faktör yükü ,853) ve internet siteleri bulunan spor ve sağlık kurumlarının paylaşımlarında (faktör yükü ,857) yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın bireysel Youtube hesaplarına güven seviyesinin, kullanıcıların içerik oluşturduğu mecralara (,718) ve sosyal medya fenomenlerine (,795) olan güven düzeyinde daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca arkadaş çevresinden alınan spor ve sağlık bilgilerine olan güven düzeyi de (,809) orta seviyede kalmaktadır. Teyit düzeyine bakıldığında ise, Youtube’dan edinilen bilgilerin diğer kaynaklarla teyit edilmesinde (,896) özellikle sosyal medya dışı internet siteleri ve akademik makalelere başvurulduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Uyum İyiliği İndeksi	Kabul Edilebilir	Ölçek Değerleri
RMSEA	<0.08	0,077
NFI	>0.90	0,959
CFI	>0.95	0,97
GFI	>0.90	0,949

Tablo 2’de yer alan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin uyum iyiliği indekslerine göre değerlendirildiğinde kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) değerinin 0,077 olması, modelin iyi bir uyum sağladığını ancak mükemmel bir uyumun biraz altında kaldığını işaret etmektedir; bu değer kabul edilebilir olan <0.08 sınırına oldukça yakındır. NFI (Normed Fit Index) değeri 0,959, CFI (Comparative Fit Index) değeri ise 0,97 ile her ikisi de >0.90 ve >0.95 kabul edilebilirlik sınırlarını aşmakta ve modelin çok iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. GFI (Goodness of Fit Index) değeri de 0,949 ile >0.90 sınırının üzerinde olup, modelin verilerle yüksek düzeyde uyum sağladığını ifade etmektedir. Bu bulgular araştırmada kullanılan modelin yapısının güvenilir ve geçerli olduğunu, ölçülen değişkenler arasındaki ilişkilerin kuramsal modele uygun olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Cronbach’s Alpha Değerleri

Faktör	Cronbach’s Alpha Değeri
Kurumsal Güven	0,889
Bireysel Güven	0,80
Teyit	0,906

Tablo 3’te sunulan Cronbach’s Alpha değerleri genel olarak 0,70 ve üzeri değerlerde kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik anlamına gelmektedir. "Kurumsal Güven" faktörü için hesaplanan Cronbach’s Alpha değeri 0,889, bu alt ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve güvenilir sonuçlar verdiğini göstermektedir. Benzer şekilde "Bireysel Güven" faktörüne ait 0,800 değeri de bu alt boyutun güvenilir olduğunu ve sonuçların tutarlı olduğunu işaret etmektedir. En yüksek Cronbach’s Alpha değeri ise "Teyit" faktöründe görülmüş olup, 0,906 ile bu alt boyutun oldukça güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir bir şekilde ölçüm yaptığını ve değerlendirilen boyutların güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları

Tablo 4. Katılımcıların Youtube’da geçirdikleri süreler göre dağılımı

Süre	Frekans	%
1 saatten az	126	31,3
1-2 saat	240	59,7
3-4 saat	25	6,3
5-6 saat	3	,7
6 saatten fazla	8	2,0
Toplam	402	100,0

Tablo 4’te katılımcıların Youtube’da geçirdikleri sürelerin dağılımı frekans ve yüzde olarak sunulmaktadır. Verilere göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%59,7) günde 1-2 saatini Youtube’da geçirirken, bu oran 240 kişiye tekabül etmektedir. Katılımcıların %31,3’ü (126 kişi) ise Youtube’da günde 1 saatten az zaman geçirmektedir. Günde 3-4 saat Youtube’da vakit geçiren katılımcıların oranı %6,3 (25 kişi) iken, 5-6 saat geçirenlerin oranı sadece %0,7 (3 kişi) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca %2,0’lik bir kesim (8 kişi) Youtube’da 6 saatten fazla zaman harcamaktadır. Özellikle 1-2 saatlik kullanım süresi, katılımcıların Youtube’u düzenli ancak aşırıya kaçmadan kullandığını işaret etmektedir.

Tablo 5. Bireysel ve Kurumsal Hesaplara Güven Durumları ve Teyit Alışkanlıkları

	Kurumsal Youtube hesaplarının Paylaşımına Güven	Bireysel Youtube hesaplarının Paylaşımına Güven	Teyit
X	3,2637	2,8939	3,5516
SS	,98709	,97620	1,07626

Tablo 5 katılımcıların kurumsal ve bireysel Youtube hesaplarına duydukları güven ile bu içeriklerin teyit edilmesi alışkanlıklarının ortalama (X) ve standart sapma (SS) değerlerini göstermektedir. Kurumsal Youtube hesaplarına olan güvenin ortalaması 3,2637 (SS=0,98709) olup, bireysel hesaplara kıyasla daha yüksek bir güven düzeyine işaret etmektedir. Bireysel Youtube hesaplarına olan güvenin ortalaması ise 2,8939 (SS=0,97620) ile nispeten daha düşük seviyededir. Katılımcıların Youtube videolarını teyit etme alışkanlıklarının ortalaması ise 3,5516 (SS=1,07626) ile güven düzeylerine göre daha yüksek bir ortalama göstermektedir. Mevut bulgular katılımcıların kurumsal hesaplara bireysel hesaplara oranla daha fazla güven duyduğunu ancak genel anlamda teyit alışkanlıklarının daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar özellikle kurumsal hesaplara güvenirken, aynı zamanda izledikleri videoları teyit etme konusunda da dikkatli davranmaktadırlar. Standart sapma değerlerinin tüm değişkenlerde 1'in altında olması katılımcıların yanıtlarındaki varyasyonun çok fazla olmadığını ve güven ile teyit düzeylerinin büyük ölçüde benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Youtube'da Önerilen Egzersizlerin Yapılma/Ağrı ve Supplement Kullanma Durumu

	Frekans	%
Youtube'da önerilen egzersizlerin yapılma durumu		
Evet	258	64,2
Hayır	144	35,8
Youtube'da önerilen egzersizleri yaparken ağrı, sakatlık veya rahatsızlık hissedilmesi		
Evet	46	17,8
Hayır	210	81,4
Zaman Zaman	2	,8
Youtube'da önerilen supplement (takviye performans artırıcı) kullanma		
Evet	85	21,1
Hayır	311	77,4
Zaman Zaman	6	1,5

Tablo 6, katılımcıların Youtube'da önerilen egzersizleri yapma durumu ve bu egzersizleri yaparken yaşadıkları ağrı veya rahatsızlık ve Youtube'da önerilen supplement (takviye) kullanma alışkanlıklarını açıklamaktadır. Youtube'da önerilen egzersizlerin yapılma durumu incelendiğinde, katılımcıların %64,2'si (n=258) bu egzersizleri yaptığını, %35,8'i (n=144) ise bu egzersizleri yapmadığını belirtmiştir. Bu oranlar Youtube üzerinden sunulan egzersiz içeriklerinin önemli bir kısmının öğrenciler tarafından takip edilip uygulandığını göstermektedir. Egzersiz yaparken ağrı, sakatlık veya rahatsızlık hissedilmesi durumuna bakıldığında, %81,4'ü (n=210) herhangi bir rahatsızlık hissetmediğini belirtirken, %17,8'i (n=46) egzersiz sırasında ağrı veya sakatlık yaşadığını ifade etmiştir. Diğer yandan %0,8 (n=2) oranında katılımcı zaman zaman bu tür rahatsızlıklar yaşadığını bildirmiştir. Genel olarak öğrencilerin önerilen egzersizleri yaparken ciddi bir sağlık sorunu yaşamamış olduğunu ancak az da olsa rahatsızlık yaşayanların bulunduğunu göstermektedir. Supplement kullanma durumu ise katılımcıların %21,1'inin (n=85) Youtube'da önerilen performans artırıcı takviyeleri kullandığını, %77,4'ünün (n=311) bu tür takviyeleri kullanmadığını ve %1,5'inin (n=6) zaman zaman kullandığını ortaya koymaktadır. Kolluk öğrencilerinin büyük çoğunluğunun supplement kullanma alışkanlığının olmadığı ancak küçük bir grubun bu takviyeleri kullandığını işaret etmektedir. Supplement kullanımıyla ilgili düşük oran bu tür ürünlerin kullanımında çekingenliğin veya bilinçli bir tercih yapıldığının işareti olabilir.

Tablo 7. Katılımcıların ilgi duydukları video içeriklerine göre dağılımı

İçerik Türü	Frekans	%
İzlemiyorum	10	2,5
Vücut Geliştirme	166	41,3
Sağlık için egzersiz	71	17,7
Performans geliştirmek	109	27,1
Kilo vermek veya kilo almak	46	11,4
Toplam	402	100,0

Tablo 7 kolluk öğrencilerinin Youtube'da ilgi duydukları video içerik türlerinin incelenmiştir. En yüksek oranda tercih edilen içerik türü %41,3 ile vücut geliştirme videolarıdır, bu da fiziksel görünüm ve güç kazanımına yönelik içeriklerin öğrenci grubu arasında popüler olduğunu göstermektedir. Performans geliştirme videoları da önemli bir ilgi alanı olup, katılımcıların %27,1'i (n=109) bu tür içerikleri izlemektedir. Bu oran, katılımcıların yalnızca fiziksel görünüm değil, aynı zamanda sportif performanslarını artırmaya yönelik içeriklerle de ilgilendiğini işaret etmektedir. Sağlık için egzersiz içerikleri ise %17,7 (n=71) oranıyla üçüncü sırada yer almakta olup, daha az popüler olmasına rağmen sağlık odaklı egzersizlerin de önemli bir izleyici kitlesine hitap ettiği görülmektedir.

Kilo verme veya kilo alma ile ilgili videolar ise %11,4 (n=46) ile daha sınırlı bir ilgiye sahiptir. Kolluk öğrencilerinin daha çok kas gelişimi ve performans artırma gibi hedeflere odaklandığını, kilo kontrolüyle ilgili içeriklerin ise daha az tercih edildiği anlaşılmaktadır. Son olarak video izlemeyen katılımcıların oranı %2,5 (n=10) ile oldukça düşük olup, büyük bir çoğunluğun Youtube içeriklerine ilgi duyduğunu ve aktif olarak bu platformu kullandığını ortaya koymaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Spor Amaçlarına Göre Güven ve Teyit Alışkanlıkları Post Hoc Analizi Analizi

Spor Amacı	İçeriği	X	SS	p
Vücut Geliştirme	Sağlık için egzersiz	-,23471	,14875	,115
	Performans geliştirmek	-,31191*	,12932	,016*
	Kilo vermek veya kilo almak	-,38351*	,17479	,029*

* $p < ,05$

Tablo 8'in post hoc analizine dayanan sonuçları incelendiğinde, katılımcıların spor amaçlarına göre güven ve teyit alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Performans geliştirmeyi hedefleyen katılımcılar, vücut geliştirme ve kilo verme/alma gibi diğer spor amaçlarına sahip olanlardan daha yüksek güven ve teyit seviyelerine sahiptir. Özellikle performans geliştirmeyi amaçlayan bireyler ile vücut geliştirmeyi hedefleyenler arasında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0.016$). Aynı şekilde kilo vermek veya kilo almak isteyen katılımcılar ile vücut geliştirmeye odaklanan katılımcılar arasında da $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p = 0.029$). Ancak sağlık için egzersiz yapanlar ile vücut geliştirme yapanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma kolluk öğrencilerinin Youtube'da spor ve sağlık içerikli videolara olan güven ve teyit düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırma kolluk öğrencileri için oldukça önemli bir konu olan spor ve sağlık ile ilgili Youtube videolarının öğrenciler tarafından tüketilme pratikleri ile bu videolardaki kişi, kurum ve içeriklere olan güven ve teyit düzeylerini belirleme, bu içeriklerin öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki pratikleri üzerindeki etkilerini ölçerek literatüre katkı sağladığından önem taşımaktadır.

Bir haber kaynağı olarak sosyal medyaya olan güvenin artması, önemli bir sorun olan dezenformasyonun yayılmasına yol açmıştır. Spor ve egzersiz bilimi alanındaki dezenformasyon, kamu güveni üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir ve sağlıkla ilgili bilgilere karşı yanlış bir güven duygusu yaratabilir (Uludağ vd., 2022). Yanlış bilgi içeren veya yanlış bilgilerin sağlık iletişimi yoluyla, özellikle de çevrimiçi platformlarda hızla yayılması, yol açabileceği olumsuz sonuçlar nedeniyle endişe verici bir sorundur (Işık, 2023; Özen ve Topbaş, 2023; Ünal ve Taylan, 2017). Zimmermann (2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, web tabanlı sağlık bilgilerinin güvenilirliğini dil tarzı, platform, kaynak, makul olma ve görsel sunum gibi faktörlerden etkilendiğini, kişisel ve samimi bir dil tarzı kullanmanın bilgi ve içerik sağlayıcılara duyulan güveni artırabileceğini ortaya koymuştur. Bilimsel veya mantıksal temelli bilgiler daha güvenilir kabul edildiğinden, bilginin kendisi de bir rol oynadığını resmi bir görünüme sahip olan gönderiler daha güvenilir olarak algılanmakta olduğunu savunmuştur. Benzer bir çalışmada ise, katılımcıların bir gönderinin kaynağına dikkat etmelerinin, gönderinin güvenilirliğine ilişkin algılarını nasıl etkilediğini bulmayı amaçlamıştır. Çalışma, kaynağın sürekli olarak kontrol edilmesinin katılımcıların güvenilir yargılarda bulunmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Kaynağa daha fazla dikkat edenler genellikle güvenilirliği doğru bir şekilde değerlendirebilmiştir. Bireyler kaynağı aşırı vurgulayıp gönderinin diğer önemli yönlerini göz ardı ettiklerinde, yanlış değerlendirmeler yapmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur. Çalışma, yalnızca kaynağın güvenilirliğine güvenmenin tüm gönderinin doğruluğunu garanti etmediğini vurgulamıştır. Bu nedenle, bir gönderinin güvenilirliğini değerlendirirken diğer faktörleri de göz önünde bulundurmamak çok önemli olduğunu belirtmiştir (Zimmermann, 2018).

Literatüre bakıldığında, Li ve Kishore (2021) yaptıkları çalışmada sosyal medya izlenen videoların toplam %11'i, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) veya ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) gibi güvenilir kaynakların bulgularıyla çelişen yanlış bilgiler içermektedir. Bu videolar toplu olarak 18 milyon kez görüntülenmiştir. Yanlış bilgi içeren videoların aldığı beğeni sayısı, doğru bilgi içeren videoların aldığı beğeni sayısından ortalama 14 kat daha fazladır. Devlet kaynaklı videoların doğruluğu ve eğitim kalitesi daha yüksek olmasına rağmen, diğer video türlerine göre daha az beğeni almaktadırlar. Devlet videolarında beğeni başına ortalama beğenmeme sayısı 3,1'dir (Li ve Kishore, 2021). Benzer bir çalışma, Uslu (2022) YouTube'daki sağlıkla ilgili içeriğin kalitesinin genel olarak ortalamanın çok altında olduğunu ortaya koymuştur. Videoların yalnızca %32'si tarafsız bilgi sunarken, geri kalanı ya yanlış bilgi içeriyor ya da ticari amaçlı olarak saptanmıştır. Ayrıca, videoların popülerliği (görüntülenme sayısı, beğeni sayısı) ile içerik kalitesi arasında genellikle negatif bir korelasyon vardır ve düşük kaliteli videolar daha sık görüntülenmektedir (Uslu, 2022).

Kiss ve diğerleri (2023) sosyal medyada sporcu beslenmesi ile ilgili 114 video analiz etmiş ve bunun sadece %25'inin diyetisyenler tarafından sunulduğu, çoğunluğunun ise antrenörler, sporcular veya diğer profesyonellerden oluştuğu görülmüştür. Bununla birlikte, videoların çoğunun düşük kalite ve güvenilirlik seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Sporcu beslenmesi videolarının genellikle güvenilirlikten yoksun olduğu görülmüştür. Profesyonel sağlık uzmanları tarafından hazırlanan videolar daha yüksek puanlar alırken, amatör kullanıcılar tarafından hazırlananlar daha düşük puanlar almıştır. Kişisel deneyimlere dayanan videolar, bilimsel kanıtlara dayananlardan daha popüler bulunmuştur. Çalışma, inandırıcılık ve güvenilirliği sağlamak için sporcuların profesyonel kaynaklardan doğru bilgiye erişmeye teşvik edilmesi gerektiği sonucuna varıyor. Bu nedenle, sporcuların doğru bilgiye ulaşabilmeleri için profesyonel kaynaklardan gelen içeriklerin teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Kiss vd., 2023).

Çalışmamızda kolluk öğrencilerinin kurumsal sosyal medya paylaşımlarına güvenlerinin ortalama 3,2637 olduğu görülmektedir. Median değer olan 3'ün üstünde olan bu değer katılımcıların çok yüksek olmasa da kurumsal sosyal medya paylaşımlarına güven duyduğunu göstermektedir. Kolluk öğrencileri açısından spor ve sağlık konusunun önemi göz önüne alındığında bu değer sosyal medyada dezenformasyona açık kaynaklardan edinilen bilgilerin fazla olduğunu gösterdiğini söylemek mümkündür. Öğrencilerin bireysel sosyal medya paylaşımlarına güven değerleri ise ortalama 2,8939 olarak gerçekleşmiştir. Median değer 3'e yakın olan bu değer de aynı şekilde kolluk öğrencilerinin güven düzeylerinin olması gerekenden fazla olduğunu göstermektedir. Teyit alışkanlıklarına bakıldığında ise ortalama 3,5516 olduğu görülmektedir. Buna göre teyit alışkanlıkları median değere yakındır. Dolayısıyla bireysel ve kurumsal YouTube hesaplarından paylaşılan videolar düşük bir oranda teyit edilmektedir.

Ergenlik ve genç yetişkinlik, sağlık davranışları ve beden imajıyla ilgili normlar geliştirmek için önemli dönemlerdir ve sosyal medya bu normları etkileyebilir. Sosyal medya, diyet, fiziksel performans ve sağlıkla ilgili içeriklerle doludur. Bu içeriklerle ilgili Youtube kanalları genellikle nesnelleştirici ve yanlış sağlık mesajları içerdiği için önemli bir sorun haline dönüşmüştür. Çalışma bulgularımızda Tablo-4'de verilen sosyal medya kullanım alışkanlıklarına bakıldığında kolluk öğrencilerinin %90'ı (366 kişi) Youtube'da 2 saat veya daha az süre ile vakit geçirmektedir. Katılımcıların %10'u ise 2 saatten daha fazla süre geçirmektedir. Bu durum kolluk öğrencilerini olası sağlık dezenformasyonuna karşı büyük oranda savunmasız bırakmaktadır.

Carrotte vd., (2015) genç sosyal medya kullanıcıları arasında 3 tür sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya içeriğinin tüketimini (kilo verme/performans ve diyet/supplement planı öngören demografik özellikleri, ruh sağlığını ve madde kullanımına bağlı davranışları belirlemeyi amaç ettiği çalışmada, 15-29 yaş aralığındaki sosyal medya kullanıcılarına yönelik kesitsel 112 soruluk bir çevrimiçi anketi yapmışlardır. Toplam 378 (%37,76) katılımcı, 3 tür sağlık ve performansla ilgili sosyal medya içeriğinden en az 1'ini tükettiğini bildirmiştir. Bunlar 308 (%30,77) fitness sayfası, 145 (%14,49) detoks sayfası ve 235 (%23,48) diyet/egzersiz planı sayfası. Sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya içeriği tüketicilerinin %85,7'si (324/378) kadın olarak tanımlandı ve tüm kadın katılımcıların %44,8'i (324/723) en az 1 tür sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya içeriği tüketti. Çalışmamız, bildiğimiz kadarıyla, kolluğun sağlık ve performans ilgili Youtube'da önerilen sporsal özelliklerini araştıran ilk çalışmadır. Sonuçlarımız, farklı katılımcı gruplarında benzer olgu arayan literatür çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bulgularımız kolluk öğrencilerinin sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili sosyal medya (Youtube içeriği) kullanımının yaygın olduğunu gösteriyor; 402 katılımcıdan 392'si (%97,5) Youtube'da önerilen sağlık ve performans ilgili video türlerinden en az birini beğendiğini veya takip ettiğini bildirdi, en yaygın olarak vücut geliştirme videoları (166/402, %41,3), ardından performans geliştirme planı videoları (109/402, %27,1), sağlık için egzersiz önerisi (71/402, %17,7) ve diyet (kilo verme veya alma videoları (46/402, %11,4) geliyor. Fiziksel performans ile ilgili sosyal medya içeriği büyük ölçüde erkeklere yöneliktir (yani, erkek sporcuların onayını içeren vücut geliştirme ve supplement) ve bu içeriğin genç erkeklerin vücut imajını olumsuz etkileme potansiyeli vardır, örneğin kaslılık isteğini artırma vb. (Sowles vd., 2018). Sonuçlarımıza bakıldığında katılımcılarımızın erkek olması nedeniyle çalışmamızın başında kurduğumuz hipotezimizi desteklemektedir. Kolluk öğrencilerinin akademik bilgi sağlama noktasında sınırlı olan ve dezenformasyona açık olan bu videolardaki egzersizleri çoklukla 258/402, %64,1) yaptığı tespit edilmiştir. Ancak egzersizleri yapan katılımcılardan %17,8'u bu egzersizleri yaparken rahatsızlık yaşamışlardır.

Askerî personelin zorlu eğitim programları, uzun çalışma saatleri ve askerlik hizmetine uygun olmak için belirli bir kiloya ulaşma zorunluluğu nedeniyle supplement kullanmaya ve diğer tehlikeli kilo kontrol davranışlarını benimsemeye karşı özellikle savunmasızdır (Lieberman, vd., 2010; Masheb vd., 2019). Besin takviyesi kullanımının askeri personelde ölüm de dahil olmak üzere ciddi olumsuz etkilerle ilişkilendirildiği görülmüştür (Knapik vd., 2016). Örneğin, Eliason ve diğerleri (2012) amfetamin türevi olan güçlü bir uyarıcı olan dimetilamylamin içeren diyet takviyelerini tükettikten sonra ölen 2 askerin vakalarını bildirdi (Eliason vd., 2012). Benzer yaşamı tehdit edici etkilere sahip olabilen efedrin içeren takviyelerin kullanımı uzun zamandır hava kuvvetlerini ve ordunun diğer kollarını ilgilendirmektedir (Miller, 2004). Çalışmaların sonuçlarında askeri personelde ek besin takviyelerinin kullanımının %60'ın üzerinde olduğu göz önüne alındığında (Knapik vd., 2014), gelecekteki çalışmalar, ek besin takviyelerinin kimyasal bileşimini ve güvenliğini ve bunları kullanan askeri personelin yaşadığı olumsuz etkileri araştırmalıdır. Bu ürünlerin askeri personelin sağlığı ve güvenliği için oluşturduğu tehlike, olumsuz etkileri bildirmek için mevcut özel kanallar aracılığıyla bile giderek daha açık hale geliyor ve bu da ülkenin silahlı kuvvetlerinin genel askeri hazırlığı üzerindeki olumsuz etkisine dair ciddi endişeler yaratıyor. Youtube aracılığıyla bu tür ek besin takviyelerinin askeri personel tarafından kullanımını ele almak için daha fazla çalışma düşünebilir.

Santos ve diğerleri tarafından (2017) yapılan bir meta-analiz Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkin nüfusun yaklaşık %10'unun özellikle kilo kaybı için diyet takviyeleri kullandığını bulmuştur. Birçok diyet takviyesi, iştahı bastırarak, yağ emilimini azaltarak, metabolizmayı artırarak vücudun yağ yakma yeteneğini artırdığı ve su ağırlığını azalttığı iddialarıyla pazarlanmaktadır. Spor performansı takviyeleri, enerjiyi artırdığı, spor veya egzersiz performansını iyileştirdiği ve kas oluşturduğu iddialarıyla pazarlanmaktadır. Bu performans takviyeleri, bu tür takviyeleri sivillerden daha fazla kullandıklarını bildiren askeri personel arasında popülerdir (Santos vd., 2017). Orduda aktif görevde olan askerlerden oluşan rastgele bir örnekleme, Lieberman ve diğerleri (2010) Diyet takviyesi kullandığını bildiren askerlerin %25'inin bunu kas gücünü artırmak için, %17'sinin ise fiziksel performansını geliştirmek için yaptığını buldu (Lieberman vd., 2010). Bizim çalışmamızda ise Youtube'da spor ve sağlıkla ilgili önerilen takviye besin ve performans artırıcı kullanan katılımcı oranı %21,1'dir. Bu oran yapılan çalışma örneklerine oranla daha fazla bir yüzdeye sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ilgi duydukları video içeriklerine göre dağılımına bakıldığında, gerçekleştirilen Post Hoc testine göre vücut geliştirme amaçlı spor yapan katılımcıların performans ve kilo vermek veya kilo almak amaçlı spor yapan katılımcılara göre teyit alışkanlıkları daha düşüktür. Bu çalışmamızdan çıkan sonuçlar, askeri personel ve askeri sağlık hizmeti sağlayıcıları için ek gıda takviyesi kullanımının tehlikeleri hakkında daha fazla bilgi yayabilir.

Bu araştırma fiziksel yeterlilik konusunun kritik öneme sahip olduğu kolluk öğrencilerinin Youtube sosyal medya platformunda üretilen spor ve sağlık içerikli videolara olan güven ve teyit seviyelerini ölçmektedir. Ayrıca bu içeriklerde tavsiye edilen egzersiz ve destekleyici gıda takviyelerinin kullanımını da ortaya koymaktadır. Araştırma sonucuna göre kolluk öğrencileri bireysel ve kurumsal Youtube hesapları üzerinden üretilen spor ve sağlık içerikli videolara çok yüksek bir seviyede olmasa da güven duymaktadır. Ayrıca katılımcıların teyit seviyeleri de çok yüksek değildir. Katılımcıların bir kısmı burada önerilen egzersizleri yapmakta ve bu egzersizler sonucunda rahatsızlık yaşamaktadır. Bu sebeple kolluk öğrencileri açısından egzersiz ve beslenme konusu büyük önem taşıdığından, öğrencilerin eleştirel medya okur-yazarlığı ve medyadaki spor ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi için gerek okul müfredatında gerekse de özel kurs eğitimindeki derslere eklenmesi büyük önem taşımaktadır. Aksi durumda olası bir dezenformasyona uğrayan öğrenciler sağlık açısından olumsuz etkilenebilecektir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Birinci, C. M., & Terkan, R. (2023). İletişim Aracı Olan Sosyal Medya'nın Sosyal Değişime Kazandırdığı Boyut. *Journal of Management Theory and Practices Research*, 4(2), 180-195.
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362-367. <https://doi.org/10.1002/eat.22244>
- Bodell, L., Forney, K. J., Keel, P., Gutierrez, P., & Joiner, T. E. (2014). Consequences of Making Weight: A Review of Eating Disorder Symptoms and Diagnoses in the United States Military. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(4), 398-409. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12082>
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., ... & Corazza, O. (2021). Fittspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etedah.2021.100010>
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of "liking" three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, 17(8), e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Ceylan, H. İ., Saygın, Ö., & Özel Türkcü, Ü. (2020). Assessment of acute aerobic exercise in the morning versus evening on asprosin, spexin, lipocalin-2, and insulin level in overweight/obese versus normal weight adult men. *Chronobiology International*, 37(8), 1252-1268. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1792482>
- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 3, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- Cwynar-Horta, J. (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology*, 8(2), 36-56.
- Çömlekçi, M., & Başol, O. (2019). Sosyal medya haberlerine güven ve kullanıcı teyit alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 30, 55-77. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.518697>
- Eliason, M. J., Eichner, A., Cancio, A., Bestervelt, L., Adams, B. D., & Deuster, P. A. (2012). death of active duty soldiers following ingestion of dietary supplements containing 1, 3-dimethylamylamine (DMAA). *Military medicine*, 177(12), 1455-1459.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fittspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Işık, E., & Poyraz, E. (2023). Algı Yönetimi Bağlamında Sosyal Medya: Terörizmle Mücadelede Türkiye Örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 12(34), 427-451. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.1384902>
- Johnson, F., Rowley, J., & Scaffi, L. (2015). Modelling trust formation in health information contexts. *Journal of Information Science*, 41(4), 415-429. <https://doi.org/10.1177/016555151557791>
- Kılıç, D., & İspir, B. (2020). Sosyal medyada haber içeriklerine güven ve kullanıcı motivasyonları. *Kurgu*, 28(1), 269-288.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Knapik, J. J., Steelman, R. A., Hoedebecke, S. S., Farina, E. K., Austin, K. G., & Lieberman, H. R. (2014). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of dietary supplement use by military personnel. *BMC complementary and alternative medicine*, 14, 1-19. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-143>
- Knapik, J. J., Trone, D. W., Austin, K. G., Steelman, R. A., Farina, E. K., & Lieberman, H. R. (2016). Prevalence, adverse events, and factors associated with dietary supplement and nutritional supplement use by US Navy and Marine Corps personnel. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1423-1442. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.02.015>
- Kutlu, A., & Doğan, E. (2020). Kesin bilgi, yayılım: Hakikat sonrası çağda yalan haberlere ilişkin Y kuşağının tutum ve davranışları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (34), 83-101. <https://doi.org/10.31123/akil.696515>
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A. H. (2014). Show me your friends, and I shall show you who you are: The way attachment and social comparisons influence body dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 463-469. <https://doi.org/10.1002/erv.2325>

- Lin, X., & Kishore, R. (2021). Social media-enabled healthcare: A conceptual model of social media affordances, online social support, and health behaviors and outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120574. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120574>
- Lieberman, H. R., Stavinoha, T. B., McGraw, S. M., White, A., Hadden, L. S., & Marriott, B. P. (2010). Use of dietary supplements among active-duty US Army soldiers. *The American journal of clinical nutrition*, 92(4), 985-995. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29274>
- Masheb, R. M., Kutz, A. M., Marsh, A. G., Min, K. M., Ruser, C. B., & Dorflinger, L. M. (2019). "Making weight" during military service is related to binge eating and eating pathology for veterans later in life. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 1063-1070. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00766-w>
- Miller, S. C. (2004). Safety concerns regarding ephedrine-type alkaloid-containing dietary supplements. *Military medicine*, 169(2), 87-93. <https://doi.org/10.7205/MILMED.169.2.87>
- Moon, B., & Oh, T. (2024). A Study on the Characteristics of Sports Athletes' YouTube Channels and User Reactions. *Behavioral Sciences*, 14(8), 700. <https://doi.org/10.3390/bs14080700>
- Özen, N., & Topbaş, M. (2023). İnternet Ortamında ve Sosyal Medyada Doğru ve Güvenilir Sağlık Bilgisi Edinebilme. *Farabi Tıp Dergisi*, 2(2), 27-32. <https://doi.org/10.59518/farabimedj.1226106>
- Olkun, E. O., & Balcı, Ş. (2024). Üniversite Öğrencileri Arasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile Yalan Haber Paylaşımı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Kullanımının Aracılık Rolü. *Yükseköğretim Dergisi*, 14(2), 23-36. <https://doi.org/10.53478/yuksekoğretim.1277063>
- Olkun, E. O. (2022). Dijitalleşmenin Haber Üzerindeki Olumsuz Etkileri: Sosyal Medyada Yalan/Sahte Haber Sorunu. (Ed. Özer silsüprü) *Dijital İletişim Fırsatlar ve Tehditler*, 151.
- Sama, P. R., Eapen, Z. J., Weinfurt, K. P., Shah, B. R., & Schulman, K. A. (2014). An evaluation of mobile health application tools. *JMIR mHealth and uHealth*, 2(2), e3088. <https://doi.org/10.2196/mhealth.3088>
- Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraça, E. V., & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(1), 32-50. <https://doi.org/10.1111/obr.12466>
- Sharp, K. J., Vitagliano, J. A., Weitzman, E. R., Fitzgerald, S., Dahlberg, S. E., & Austin, S. B. (2021). Peer-to-peer social media communication about dietary supplements used for weight loss and sports performance among military personnel: pilot content analysis of 11 years of posts on Reddit. *JMIR Formative Research*, 5(10), e28957. <https://doi.org/10.2196/28957>
- Sowles, S. J., Krauss, M. J., Gebremedhn, L., & Cavazos-Rehg, P. A. (2017). "I feel like I've hit the bottom and have no idea what to do": Supportive social networking on Reddit for individuals with a desire to quit cannabis use. *Substance abuse*, 38(4), 477-482. <https://doi.org/10.1080/08897077.2017.13549>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Thompson, W. R. (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>
- Uludağ, S., Yıldız Çakır, L., & Yıldız, M. (2022). The role of locus of control and motivation in determining the achievement goal model in Turkish National Sailing Athletes: Preliminary study. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(3), 651-663. <https://doi.org/10.38021/asbid.1160108>
- Uslu, O. (2022). Sosyal Medya Kullanımının Ardındaki Güdüler: Teorik Bir Değerlendirme. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 444-457. <https://doi.org/10.54838/bilgisosyal.1184413>
- Vardarlier, P., & Öztürk, C. (2020). Sağlık iletişimde sosyal medya kullanımının rolü. *Sosyolojik Düşün*, 5(1), 1-18. <https://doi.org/10.37991/sosdus.730815>
- Yang, M., Huang, W., Shen, M., Du, J., Wang, L., Zhang, Y., ... & Zhu, W. (2024). Qualitative research on undergraduate nursing students' recognition and response to short videos' health disinformation. *Heliyon*, 10(15).



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Investigation of the Relationship between Leisure-Time Exercise Levels, Eating Addiction and Eating Awareness

*Sema Arslan Kabasakal¹, Sinan Erdem Satılmış²

¹ Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sema.kabasakal@yalova.edu.tr, 0000-0002-4552-9640

² Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sinan.satilmis@yalova.edu.tr, 0000-0002-1535-1669

ÖZET

Üniversite yıllarında öğrencilerin yeni bir ortama uyum sağladığı düşünüldüğünde bu dönem özellikle kilo alımı için kritik bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde sağlıklı beslenme davranışları gelişebilir ve fiziksel aktivite düzeyinde azalmalar olabilir. Bu sonuçlar ilerleyen yaşlarda obezite, diyabet vb sağlık problemlerine davetiye çıkarabilir. Bu dönemde bireylerde gelişebilecek sağlıklı beslenme tutumlarının ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin belirlenmesi ve buna yönelik önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı, yeme farkındalığı ve serbest zaman egzersiz düzeylerinin incelenmesi ve bu faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören 769 gönüllü üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" (SZA), "Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği" (MYBÖ) ve "Yeme Farkındalığı Ölçeği" (YFÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık ve basıklık değerleri, Bağımsız Örneklem T test, Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmada cinsiyete ve düzenli uyku uyuma durumuna göre SZA puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$), MYBÖ ve YFÖ puanlarında ise bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Dış görünümünden memnun olma durumuna göre ise MYBÖ ve YFÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ($p<0,05$), SZA puanlarında bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bunun yanı sıra MYBÖ ile YFÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). SZA ile YFÖ ve MYBÖ puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Sonuç olarak örneklem grubunun serbest zamanda aktif olarak egzersiz gerçekleştirdiği fakat bu durumun yeme farkındalık ve bağımlılık düzeyleri ile bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların yeme bağımlılık düzeyleri arttıkça yeme farkındalık seviyelerinin de arttığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı beslenme, Yeme bağımlılığı, Yeme farkındalığı, Egzersiz

ABSTRACT

University is a critical time for students adjusting to a new lifestyle, especially regarding weight gain. During this time, unhealthy eating habits may develop, and physical activity levels may decrease. This can lead to health problems such as obesity, heart disease, diabetes, etc. later in life. It is necessary to identify the unhealthy eating attitudes and physical activity levels that may develop in individuals during this period and to take action accordingly. Therefore, this study aimed to investigate the levels of food addiction, food awareness, and leisure-time physical activity in university students and to examine the relationship between these factors. The study included 769 volunteer university students studying at Yalova University. In addition to the personal information form, the Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ), the Modified Yale Eating Addiction Scale (MYEAS), and the Eating Awareness Scale (EAS) were administered to the participants. Descriptive statistics, skewness, and kurtosis values, independent samples t-test, and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. According to the results of the study, a significant difference was found in LTEQ scores according to gender and regular sleep status ($p<0.05$), while no difference was found in MYEAS and EAS scores ($p>0.05$). A significant difference was found in MYEAS and EAS scores ($p<0.05$) according to satisfaction with physical appearance, while no difference was found in LTEQ scores ($p>0.05$). It was also found that there was a moderate positive correlation between MYEAS and EAS scores ($p<0.05$). It was observed that there was no significant relationship between LTEQ with MYEAS and EAS scores ($p>0.05$). As a result, it was found that the sample group was active in their leisure time, but this situation was not related to their level of food consciousness and addiction. It was also found that as the participants' levels of food addiction increased, so did their levels of food consciousness.

Keywords: Healthy nutrition, Food addiction, Eating awareness, Exercise

Citation: Arslan Kabasakal, S., & Satılmış, S.E. (2024). Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 523-529.

Gönderme Tarihi/Received Date:
23.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
19.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1572220>

*Corresponding author:
sema.kabasakal@yalova.edu.tr

**Bu makale "Bağımlılık ve Tedavi Yöntemleri" adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre bildiri kitabında basılmış "Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Yeme Bağımlılığı ve Yeme Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.

GİRİŞ

İnsanların sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir (Baysal, 2011). Ancak günümüzde yeme tutumu insanların gereksinimlerini karşılamaktan öteye giderek farklı durumlardan etkilenebilmektedir ve bu durum bireylerde dengesiz beslenmeye, öğün atlanmasına, hızlı yemek yeme gibi davranışların gelişmesine yol açabilmektedir (Jun ve Choi, 2014; Morrison vd., 2014), 2014). Özellikle bireylerin duyguları beslenme durumlarını etkilemektedir (Bayles ve Ebaugh, 1950). Bireylerin hayatında oluşan olumsuz durumlara bağlı olarak bireyler kısıtlayıcı ve zorlayıcı yeme yaklaşımını uygulamaya koyarak yeme problemlerinin oluşumuna yol açabilmektedir (Hendrickson ve Rasmussen, 2017). Yemek yemenin birçok kişide mutluluk duygusu oluşturduğunu belirten çalışmalar, bu kişilerde yeme ile uyarılan ödül sisteminde anormallik olduğunu belirlemiştir (Smith vd., 2007; Macht vd., 2005). Bu durumu destekleyen bir çalışma, yemenin olumlu duygulanımı arttırdığını savunan ergenlerde diğerlerine göre daha fazla tıkanırmasına yeme davranışı geliştiğini saptamıştır (Smith vd., 2007). Bir başka çalışmada ise depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarının tıkanırmasına yemeyi tetikleyen bir unsur olduğu belirtilmiştir (Womble vd., 2001). Tıkanırmasına yeme bozukluğunun ortaya çıkardığı aşırı ve kontrolsüzce yeme durumu yeme bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 2011). Bunun aksine yeme farkındalığı yüksek bireyler yedikleri yiyecekleri tadının farkında olarak tüketmekte ve bedenini doyurarak doyum sürecini sağlıklı bir şekilde sağlamaktadır. Ancak yeme farkındalığının yeme bağımlılığı ile ilişkisi karmaşıktır. Bunun yanı sıra egzersiz aktiviteleri bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını düzenleyerek olumlu duygulanımın artmasını sağladığı bilinmektedir (Tekin vd., 2009; Demir ve Çiftçi, 2020). Sağlıklı yaşam tarzı için gerçekleştirilecek olan egzersiz uygulamaları ve oluşan dengeli beslenme alışkanlıkları; sağlığın desteklenmesi ve korunması için gereklidir (Yüksel ve Akıl, 2019). Sağlıklı bir yaşam sürdürebilme noktasında yeme farkındalığı ve egzersiz düzeyi önem arz etmektedir.

Bu nedenle bu iki faktörü inceleyen araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu bilinmektedir (Özgür vd., 2021, Dinç vd. 2017).

Üniversite döneminde bireyler ailelerinden uzakta yaşamaktadırlar ve yeni düzenle beraber akademik stres içerisinde beslenme, uyku, fiziksel aktivite alışkanlıklarında farklılıklar oluşabilir. Özellikle bu dönemde fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme davranışları gelişebilir. Bu gibi davranışların gelişiminde düzensiz uyku, dış görünüşünden memnun olmama gibi faktörler rol oynayabilir. Dış görünüm memnuniyetsizliği bireyleri sağlıksız diyet uygulamalarına itebilir ve aşırı yeme davranışı geliştirerek yeme bağımlılığına yol açabilir (French vd., 1997; Sorbara ve Geliebter, 2002). Bunun yanı sıra yetersiz uyku kilo alımında artışa yol açarak sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirir (Spaeth vd., 2013) ve fiziksel aktivitede azalmaya yol açabilir (Kline, 2014). Bu gibi faktörlerden kaynaklı üniversite sürecinde oluşabilecek yeme farkındalığında ve fiziksel aktivitede azalma, yeme bağımlılığının gelişmesi gibi durumlar ileride obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu sebepten üniversite döneminde bu sağlıksız davranışların belirlenip düzeltilmesi gerekmektedir (Deliens vd., 2014). Bu bağlamda bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı, yeme farkındalığı ve serbest zamanda gerçekleştirdikleri egzersiz düzeylerinin birbiri ile ilişkilerinin ortaya konulması ve cinsiyet, düzenli uyku, dış görünüşünden memnun olma değişkenleri çerçevesinden incelenmesi amaçlanmaktadır. Böylece üniversitelerde yeme farkındalığını arttırmaya, yeme bağımlılıklarını önlemeye ve fiziksel aktiviteye teşvik etmeye yönelik programlarının oluşturulmasına katkıda bulunabilecek bulgular sunulacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, araştırma tekniklerinden biri olan deneysel olmayan nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli, bir duruma yönelik nedenleri ve bu nedenlere etki eden değişkenleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2008).

Araştırma Grubu: Araştırma kapsamını olasılık dışı tekniklerden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya yaş ortalaması 20,72±2,55 olan ortalama 67,59±14,40 kiloya ve ortalama 1,72±0,13 boy uzunluğuna sahip 769 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de bulunmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Bağımsız Değişkenler	Alt Gruplar	Frekans	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	368	47,9	769
	Erkek	401	52,1	
Düzenli Uyku Durumu	Evet	426	55,4	769
	Hayır	343	44,6	
Dış Görünüşten Memnuniyet	Evet	586	76,2	769
	Hayır	183	23,8	
Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi	Yeteri Kadar Aktif Değil	62	8,1	769
	Orta Düzeyde Aktif	252	32,8	
	Aktif	455	59,2	

Verilerin Elde Edilmesi: Veri toplama aracı olarak çalışmada Kişisel Bilgi formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, dış görünüşten memnuniyet durumu, durumu gibi demografik bilgiler sorulmuştur.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi: Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilmiştir. Anketin Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılmıştır. Anket bireylerin son 7 gün içerisinde gerçekleştirdikleri ve en az 15 dakika olmak kaydıyla serbest zamanda yaptığı egzersizlerle ilgili soruları içermektedir. Anket, son haftada yapılan a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitelere, b) Orta şiddette fiziksel aktivitelere, c) Hafif şiddette fiziksel aktivitelere katıldığını belirlemeyi hedeflemektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri 0,63 olarak bulunmuştur.

Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği: Schulte vd. (2017) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tok (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 maddeden oluşmakta ve bireylerin son 12 ayda yeme alışkanlıklarına ilişkin ifadeleri barındırmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 olup, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Yeme Farkındalığı Ölçeği: Köse vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması, Framson vd. (2009) tarafından geliştirilen "Mindful Eating Questionnaire" MEQ ölçeğinden esinlenerek yapılmıştır. Ölçek yeme deneyimine verilen dikkatin kalitesini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçeklerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit etmek için çarpıklık ve basıklık test sonuçları incelenmiştir ve çalışma verilerinin normal dağılıma uygun olduğunu belirlenmiştir. Değişkenlerin test edilmesinde parametrik test teknikleri kullanılmıştır. İstatistik analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Bağımsız Gruplar T Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği: Çalışmaya ilişkin etik kurul izni 10.03.2023 Tarihinde Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 2023/52 sayısı ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	n	Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alfa
MYYBÖ	13	769	0,14	1,697	3,603	0,804
YFÖ	30		2,77	-0,183	1,756	0,858
SZEA	3		44,35	1,723	3,893	-

Tablo 2 incelendiğinde Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği'nin (MYYBÖ) iç tutarlılık katsayısı 0,804, Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin (YFÖ) ise 0,858 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldığı toplam ortalama puanlar incelendiğinde SZEA toplam ortalama puanı 44,35, MYYBÖ toplam ortalama puanı 0,14, YFÖ toplam ortalama puanı ise 2,77 olarak bulunmuştur. Örneklem grubunun verdiği cevaplara yönelik çarpıklık değerleri incelendiğinde SZEA, MYYBÖ ve YFÖ'ye ait çarpıklık değerlerinin (-2) ile (+2) aralığında olması basıklık değerlerinin ise (-7) ile (+7) arasında bulunması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Hair vd., 2010; Byrne, 2010).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre SZEA, MYYBÖ ve YFÖ puanlarının karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
MYYBÖ	Kadın	368	0.15	767	0,969	0,33
	Erkek	401	0.13			
YFÖ	Kadın	368	2.77	767	0,101	0,92
	Erkek	401	2.77			
SZEA	Kadın	368	36,57	711,986	-5,701	0,00*
	Erkek	401	51,49			

* $p < 0,001$

Tablo 3'te görüldüğü üzere Bağımsız Örneklem T testi sonucunda katılımcıların SZEA puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p < 0,05$). MYYBÖ ve YFÖ ilişkin puan ortalamaları ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4. Düzenli Uyku Durumuna Göre SZEA, MYYBÖ ve YFÖ puanlarının karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Düzenli Uyku Durumu	n	Ort.	Ss	t	p
MYYBÖ	Evet	426	0,13	767	-2,307	0,02*
	Hayır	343	0,16			
YFÖ	Evet	426	2,75	767	-1,151	0,25
	Hayır	343	2,79			
SZEA	Evet	426	46,90	766,703	2,186	0,02*
	Hayır	343	41,18			

* $p < 0,05$

Tablo 4'te düzenli uyku uyuma durumu değişkenine ilişkin yapılan Bağımsız Gruplar T Test sonuçları SZEA ve MYYBÖ açısından anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Düzenli uyumayan bireylerin bağımlılığa ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülürken serbest zamanda gerçekleştirdikleri egzersizlerin daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. YFÖ yönelik gerçekleştirilen test sonuçları ise anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Dış Görünüşünden Memnun Olma Durumuna göre SZEA, MYYBÖ ve YFÖ puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Dış Görünüşünden Memnun Olma Durumu	n	Ort.	Ss	t	p
MYYBÖ	Evet	586	0,12	255,255	-5,769	0,000*
	Hayır	183	0,22			
YFÖ	Evet	586	2,74	767	-2,154	0,03**
	Hayır	183	2,84			
SZEA	Evet	586	45,36	767	1,360	0,17
	Hayır	183	41,10			

* $p < 0,001$, ** $p < 0,05$

Tablo 5'te bireylerin dış görünüşlerinden memnun olma değişkenlerine ilişkin Bağımsız Gruplar T Test sonuçları MYYBÖ ve YFÖ açısından anlamlı farklılık göstermektedir [$p = 0,00 < 0,05$; $p = 0,00 < 0,05$; $p = 0,00 < 0,05$]. Dış görünüşünden memnun olmayan katılımcıların yeme farkındalık düzeyleri ve yeme bağımlılık seviyeleri memnun olanlara kıyasla daha yüksektir. SZEA'ya ilişkin test sonuçları incelendiğinde ise mevcut değişken açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 6. SZEA MYYBÖ ve YFÖ puanları arasındaki ilişki

Ölçekler		SZEA	MYYBÖ	YFÖ
SZEA	r	1		
	p			
MYYBÖ	r	-0,043	1	
	p	0,239		
YFÖ	r	0,007	0,434	1
	p	0,852	0,000*	

* $p < 0,001$

Tablo 6'da ölçümler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre MYYBÖ ile YFÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,434$; $p < 0,001$). SZEA ile YFÖ ve MYYBÖ puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Sonuçlara göre katılımcıların yeme bağımlılık düzeyleri arttıkça yeme farkındalıklarının da arttığı görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Üniversite örnekleminde gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyi, yeme bağımlılığı ve yeme farkındalık düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın bu kısmında bağımlı ve bağımsız değişkenler literatürde bulunan benzer örnekleriyle tartışılmaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından bağımlı değişkenler incelendiğinde yeme bağımlılığı ve yeme farkındalığının anlamlı farklılık göstermediği fakat serbest zaman egzersiz düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılık erkek katılımcılar lehine olmuştur. Kayantaş vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada fiziksel aktiviteye katılım düzeyi cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve benzer bir sonuç olarak erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Şanlı ve Güzel (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması yapılmış kadınların erkeklere kıyasla daha aktif olduğu belirlenmiştir. Temel bir beslenme düzenine sahip olmayan üniversite öğrencilerinde cinsiyetin yeme tutumlarını değiştirdiği bilinmektedir (Akdevelioğlu ve Yörüşün, 2019). Yeme davranışı fizyolojik ihtiyacın dışında çıktığında ve daha çok haz odaklı bir hale geldiğinde obezite başta olmak üzere bağımlılık vb. hastalıklar meydana gelmekte ve bir yaşam formuna dönüşmektedir (Tekin vd., 2018). Bireylerin yeme tutumları cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermektedir. Kadınların erkeklere kıyasla yeme davranışlarında daha yüksek seviyede bozulmaların olduğu bilinmektedir (Çakaroglu vd., 2020). Bu gibi durumlar sağlıklı beslenmeden kaynaklanan kronik rahatsızlıkların artışına neden olmaktadır (Arslan Kabasakal, 2023). Bu durumun önüne geçebilmek adına bireylerin yeme farkındalığı artırılmalıdır. Bor (2021) yeme farkındalığının cinsiyete göre incelendiği araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek seviyede yeme farkındalığına sahip olduğu belirlenmiştir.

Mevcut çalışmada düzenli uyku durumuna göre katılımcıların serbest zamanda katılım gösterdikleri egzersiz düzeyleri ve yeme bağımlılık seviyeleri anlamlı farklılık göstermektedir. Düzenli uyku uyuyan bireyler daha fazla egzersiz gerçekleştirirken düzenli uyumayanların yeme bağımlılık seviyeleri daha yüksektir. Ayrıca yeme farkındalığı ve düzenli uyku uyuma değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Uyku problemleri bireylerde hemodinamik ve metabolik birçok rahatsızlığa neden olan önemli bir sorundur. Bu sorunun çözümüne yönelik önemli yöntemlerden birisi de egzersiz tedavilerinin kullanımınıdır. Kronik uyku problemleri ile baş etmede egzersiz temelli yaklaşımların alternatif bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Tuncer vd., 2020). Yapılan bir diğer araştırmada egzersiz yapma oranı düşük olan bireylerin uyku kalitesinin kötü olduğu ve düzenli egzersiz yapanların uyku kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır (Ayaz-Alkaya ve Okuyan, 2017). Sağlıklı bir yaşam için uyku düzeni, beslenme ve fiziksel aktivite/egzersiz uygulamaları etkin bir şekilde yönetilmelidir. Günümüzde uyku kalitesi ve egzersiz düzeyinin giderek azaldığı ve beslenmelerin ise kötü bir hal aldığı görülmektedir (Orbatu vd., 2023). Serbest zamanların aktif bir şekilde değerlendirilememesi sonucunda pasif bir sürecin getirisi olarak yaşam kalitesinde meydana gelen bozulmalar kişinin uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarında negatif çıktılara neden olmaktadır.

Çalışma kapsamında dış görünüşten memnun olma durumu ile serbest zaman egzersiz düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların yeme bağımlılık ve yeme farkındalık seviyeleri ise dış görünüşten memnun olma değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Bu duruma göre dış görünüşünden memnun olmayan katılımcıların yeme bağımlılık ve yeme farkındalığına ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özkan vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada egzersize katılım sağlayan bireylerin görünümüne ilişkin sosyal bir kaygı taşımadığı belirlenmiştir. Veske (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada dış görünüşünden memnun olmayan bireylerin yeme bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ulaş vd. (2013) kişilerin kendi bedeninden memnun olmaması yeme tutumlarında farklılıklara neden olmakta ve yeme bozukluğu oluşum riskini tetiklemektedir. Murathan (2023) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise bireylerin yeme farkındalık seviyeleri arttıkça bedenlerine ilişkin olumsuz görüşlerinin azaldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bedensel görünüme ilişkin olumsuz görüşlerdeki azalma duygusal yeme oranında azalma sağlamaktadır (Arslan Kabasakal vd., 2024). İkinci vd. (2022) fiziksel aktivitelere katılmayan bireylerin daha yüksek düzeyde sıkılma yaşadığı ve bu durumun duygusal yeme eğilimini arttırdığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar, serbest zamanda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, yeme bağımlılığı riskini azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada katılımcıların, yeme bağımlılık ve yeme farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişilerin yeme bağımlılıkları arttıkça yeme farkındalıklarının da arttığı belirlenmiştir. Öney ve

Şişman'a (2023) göre yeme farkındalığı olan bireyler kilo vermede ve vücut ağırlığını kontrol etmede daha başarılı olmaktadır. Yeme farkındalığı olan bireyler, çeşitli yeme bozukluklarının (duygusal yeme, boğulurcasına yemek, anoreksiya nevroza vb.) gelişimini engelleyecek bilinçli yapıya sahip kişilerdir (Bayrakdar ve Zorba, 2020). Bu bireyler duygusal açlığı değil fizyolojik açlığı takip ederek beslenme eğilimi gösterirler. Uçar (2020) artan yeme farkındalığı, hedonizm temelli beslenme ve besine karşı aşırı isteğin kontrolünü sağlamaya yardımcı olmaktadır. Cherikh vd. (2020) yeme bozukluğu ve kilo alımına ilişkin endişelerin önüne geçebilmek adına kişilerin yeme farkındalığı konusunda bilinçlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak yeme bağımlılığı, madde kullanım bozukluğu ile benzer özellikler taşımaktadır. Bireyler, olumsuz bir duygu durum içerisinde olduğunda ve buna karşı koyacak yeterli beceriye sahip olmadığında yeme bağımlılığıyla karşı karşıya kalmaktadır (Bunio vd., 2021). Belki de üniversite öğrencilerinde yeme farkındalık seviyesi ne kadar yüksek olsa da bu durum olumsuz duygulanım durumunda yeme bağımlılığı gelişimini engelleyememektedir. Bu durum göz önüne alındığında kişilerin olumsuz duygu durumlarına karşı koyacak seviyede bilinçlendirilmesi, yeme farkındalığının artırılması bağımlılık vb. yaşam kalitesi açısından olumsuz sonuçlar oluşturabilecek durumların önüne geçilmesi adına önemli olacaktır.

Mevcut çalışma sonucunda kadın öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeylerinin erkeklere göre düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Kadınların serbest zaman egzersiz düzeylerinin artırılması yönünde fiziksel aktiviteye teşvik edici çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde düzenli uykunun fiziksel aktivite düzeyinin artışında önemli rol oynadığı söylenebilir. Ayrıca düzenli uyku ile yeme bağımlılığına yönelik iyileşmeler gerçekleştirilebilir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde dış görünüm memnuniyeti azaldıkça yeme farkındalıklarında artış olmakta ve eş zamanlı yeme bağımlılığı da artmaktadır. Dış görünüşten bağımsız olarak yeme bağımlılığı ve yeme farkındalığının yüksek olması bu bireylerde duygusal yeme düzeyinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Yeme farkındalığı her ne kadar yüksek olsa dahi duygu durumuna bağlı olarak bireyler yeme isteğinin önüne geçemezlerse yeme bağımlılığı kaçınılmaz olacaktır. İleride yapılacak olan benzer çalışmalarda yeme bağımlılığı ve farkındalığının yanı sıra bireylerin duygusal yeme ve duygulanım düzeylerinin ölçülmesini önermekteyiz.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akdevelioğlu, Y., & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Arslan Kabasakal, S. (2023). Beslenme ve Fiziksel Aktivite. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*, 157.
- Arslan Kabasakal, S., Güvendi, B., Kaya, S., & Keskin, B. (2024). Emotional Eating and Social Physique Anxiety in Weight-Class Athletes. *Electronic Journal of Social Sciences*, 23(91), 1069-1084. <https://doi.org/10.17755/esosder.1434338>
- Ayaz-Alkaya, S., & Okuyan, C. B. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4), 236-241.
- Bayles, S., & Ebaugh, F.G. (1950). Emotional factors in eating and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 26(6), 430-434. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(21\)30276-0](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(21)30276-0)
- Bayrakdar, A., & Zorba, E. (2024). *Egzersiz ve Beslenme*, Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme* (13. Baskı). Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Bor, H. (2021). Cinsiyete göre yeme farkındalığı düzeyinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 911-920. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1003868>
- Bunio, L. K., Battles, J. A., & Loverich, T. M. (2021). The nuances of emotion regulation difficulties and mindfulness in food addiction. *Addiction Research & Theory*, 29(1), 11-17. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1714038>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Cherikh, F., Frey, S., Bel, C., Attanasi, G., Alifano, M., & Iannelli, A. (2020). Behavioral food addiction during lockdown: time for awareness, time to prepare the aftermath. *Obesity Surgery*, 30, 3585-3587.
- Çakaroglu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 1-12.
- Demir, A., & Çifçi, F. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Egzersizsiz Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>
- Diñç, N., Gökmen, M. H., & Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-53. <https://doi.org/10.30769/usbd.313945>
- Ekinci, N. E., Satılmış, S. E., Güler, Y., Ergüven, A. T., ve Küçükkubuş, N. (2022). Serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktive arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 693-712. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.1160484>

- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S. & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- French, S. A., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Downes, B., Resnick, M., & Blum, R. (1997). Ethnic differences in psychosocial and health behavior correlates of dieting, purging, and binge eating in a population-based sample of adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 22(3), 315-322. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199711\)22:3%3C315::AID-EAT11%3E3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199711)22:3%3C315::AID-EAT11%3E3.0.CO;2-X)
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis*. New Jersey: Pearson Educational International.
- Hendrickson, K. L., & Rasmussen, E. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 36, 226-35.
- Jun, E. M., & Choi, S. B. (2014). Obesity, body image, depression, and weight-control behaviour among female university students in Korea. *Journal of Cancer Prevention*, 19(3), 240-246. <https://doi.org/10.15430/JCP.2014.19.3.240>
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 687-696. <https://doi.org/10.38021/asbid.1207249>
- Kline, C. E. (2014). The bidirectional relationship between exercise and sleep: implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 375-379. <https://doi.org/10.1177/1559827614544437>
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 125-134. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.250644>
- Macht, M., Meiningner, J., & Roth, J. (2005). The pleasures of eating: A qualitative analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 137-160. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0287-x>
- Morrison, K. M., Shin, S., Tarnopolsky, M., & Taylor, V. H. (2014). Association of depression and health related quality of life with body composition in children and youth with obesity. *Journal of Affective Disorders*, 172, 18-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.014>
- Murathan, G. (2023). Kadın sporcuların yeme farkındalıkları ile olumsuz beden konuşmaları özelliklerinin değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 573-583. <https://doi.org/10.38021/asbid.1357240>
- Orbatu, D., Daşdemir, F., & Bektaş, M. (2023). Adölesanlarda internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve beslenme-egzersiz davranışlarının klinik obezite ile ilişkisi. *Yaşam Boyu Hemşirelik Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Öney, B., & Şişman, Z. (2023). Beslenmede güncel bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 416-427. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1087583>
- Özgür, Ö., Doğru, M., & Külçü, A. (2021). Bir ilçe fakülte ve meslek yüksekokulu öğrencilerinde yeme farkındalığı risk faktörlerinin incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 6(15), 52-56. <https://doi.org/10.46648/gnj.279>
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 9(1), 26-37. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1192210>
- Rogers, P. J. (2011). Obesity- is food addiction to blame?. *Addiction*, 106(7), 1213-1220.
- Schulte, E. M., & Gearhardt, A. N. (2017). Development of the modified Yale food addiction scale version 2.0. *European Eating Disorders Review*, 25(4), 302-308. <https://doi.org/10.1002/erv.2515>
- Smith, G. T., Simmons, J. R., Flory, K., Annus, A. M., & Hill, K. K. (2007). Thinness and eating expectancies predict subsequent binge-eating and purging behavior among adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 188.
- Sorbara, M., & Geliebter, A. (2002). Body image disturbance in obese outpatients before and after weight loss in relation to race, gender, binge eating, and age of onset of obesity. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 416-423. <https://doi.org/10.1002/eat.10046>
- Spaeth, A. M., Dinges, D. F., & Goel, N. (2013). Effects of experimental sleep restriction on weight gain, caloric intake, and meal timing in healthy adults. *Sleep*, 36(7), 981-990. <https://doi.org/10.5665/sleep.2792>
- Şanlı, E., & Atalay Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Tekin, A., Yetkin, A., & Gürsoy, Ç. (2018). Genç erişkinlerde yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4), 171-178. <https://doi.org/10.26453/otjhs.416562>
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tok, Ş. (2018). *Modifiye edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği sürüm 2.0'ın Türkçe uyarlanmasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Uzmanlık Tezi, Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Sakarya.
- Tuncer, A., Enzin, F., İri, F., Dinler, E., Pelin, Z., & Bayramlar, K. (2020). Uyku bozukluklarında egzersiz tedavisinin önemi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89-97.
- Uçar, A. (2020). *Lise öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Annals of Health Sciences Research*, 2(2), 1-8.

- Veske, S. (2021). *Denizli il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinin yeme bağımlılığı sıklığı ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli.
- Womble, L. G., Williamson, D. A., Martin, C. K., Zucker, N. L., Thaw, J. M., Netemeyer, R., Lovejoy, J. C., & Greenway, F. L. (2001). Psychosocial variables associated with binge eating in obese males and females. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 217-221. <https://doi.org/10.1002/eat.1076>
- Yerlisu Lapa, T., & Yağar, G. (2015). *Validity and reliability study of leisure time exercise questionnaire into Turkish*. 2nd International Sports Science, Tourism and Recreation Student Congress (ss. 74-75).
- Yüksel, E. & Akıl, M. (2019). Adölesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile obezite farkındalık düzeyleri ve beslenme davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 185-193.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü

The relationships between happiness, psychological well-being, and life satisfaction among recreational marathon participants: the role of demographic variables

Kenan Koç¹, *Hayati Arslan², Mustafa Soner Yüce³, Ahmet Tayyip Öztürk⁴

¹ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kenankoc@erciyes.edu.tr, 0000-0002-1459-2655

² Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hayatiarslan23@gmail.com, 0000-0002-5448-2653

³ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, soneryuce0010@hotmail.com, 0000-0001-7896-6073

⁴ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozturkahmettayyip@gmail.com, 0009-0000-8241-9689

ÖZET

Bu çalışma, rekreatif amaçla maratonlara katılan bireylerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu, 2024 yılında Kayseri ilinde gerçekleştirilen rekreatif maraton etkinliklerine katılan ve tesadüfi yöntemle seçilen 482 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden ve toplam 51 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. İlk bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" yer almıştır. Üçüncü bölümde, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Dördüncü bölümde ise Oxford Mutluluk Ölçeği'ne yer verilmiştir. Araştırma sonuçları, mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum gibi demografik değişkenlerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini üzerinde farklı etkiler yarattığı, ancak bazı değişkenlerin bu ilişkilerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Çalışma, rekreatif maraton etkinliklerinin bireylerin psikososyal iyilik halleri üzerinde nasıl etkiler yarattığını anlamaya yönelik önemli katkılar sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, maraton, psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini, mutluluk

ABSTRACT

This study aims to examine the relationships between happiness, psychological well-being, and life satisfaction among individuals participating in recreational marathons. The sample group of the research consists of 482 individuals who participated in recreational marathon events held in Kayseri in 2024 and were selected through a random sampling method. A survey consisting of four sections and a total of 51 questions was used as the data collection tool. The first section included a personal information form prepared by the researcher. The second section featured the "Psychological Well-being Scale," developed by Diener et al. (2010) and adapted into Turkish by Telef (2013). The third section utilized the "Life Satisfaction Scale," developed by Larsen and Griffin (1985) and adapted into Turkish by Bekmezci and Mert (2018). The fourth section employed the Oxford Happiness Scale. The research findings indicate a positive low-level relationship between happiness and psychological well-being, while a negative low-level significant relationship exists between psychological well-being and life satisfaction. It was determined that demographic variables such as gender, age, education level, and marital status had different effects on happiness, psychological well-being, and life satisfaction, although some variables did not create statistically significant differences in these relationships. This study provides significant contributions to understanding how recreational marathon events impact individuals' psychosocial well-being.

Keywords: Recreation, marathon, psychological well-being, life satisfaction, happiness

Citation: Arslan, H., Koç, K., Yüce, M.S., & Öztürk, A.T. (2024). Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 530-537.

Gönderme Tarihi/Received Date:
28.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
11.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1575038>

*Corresponding author:
hayatiarslan23@gmail.com

GİRİŞ

Günümüz modern toplumlarında, teknolojik gelişmelerin ve kentleşmenin etkisiyle artan hareketsiz yaşam tarzı, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Bu bağlamda, bu sorunların çözümü için başvurulan yöntemlerden biri rekreatif etkinliklerdir. Özellikle sportif rekreasyon faaliyetleri, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını korumakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını artırarak yaşam kalitesini yükselten ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyen önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023; Yıldız ve Ekici, 2017; Şimşek ve ark. 2020).

Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin hem fiziksel sağlığını destekleyen hem de sosyal ve psikolojik açıdan fayda sağlayan bir araç olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Maraton gibi rekreasyonel aktiviteler, katılımcılara kendini gerçekleştirme, sosyal bağlar kurma ve doğayla iç içe olma fırsatları sunarak mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini gibi temel insani ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunabilir.

Spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, Türkiye ve dünya genelinde artan sayıda araştırmaya konu olmaktadır. Çeşitli bilimsel araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığını, özsaygıyı artırdığını ve genel psikolojik iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır (Hogan ve ark., 2015; Harvey ve ark., 2018; Yıldız ve ark. 2024). Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer sonuçlara işaret etmekte ve düzenli spor yapan bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Demir ve Duman, 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında amaç ve anlam bulma, potansiyelini gerçekleştirme, özerklik, çevresel hâkimiyet ve olumlu ilişkiler kurma gibi boyutları kapsayan çok yönlü bir yapıdadır (Ryff ve Singer, 2008). Yaşam tatmini ise, bireyin yaşam koşullarını öznel standartlarına göre değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bilişsel bir yargı olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 2015; Sabırlı ve ark., 2019). Türkiye'de ve dünyada yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Kozak vd., 2021). Bu iki

değişken arasındaki ilişkide rol oynadığını düşündüğümüz mutluluk kavramı ise, pozitif psikoloji literatüründe öznel iyi oluşun duygusal boyutunu temsil etmekte ve bireyin yaşamında olumlu duyguları deneyimleme düzeyini ifade etmektedir (Myers ve Diener, 1995). Ayrıca rekreatif amaçlı düzenli egzersiz yapmanın, genel sağlık, kas kütlesi ve kemik sağlığını iyileştirme, vücut ağırlığını kontrol etme, hareket kabiliyetini koruma, psikolojik iyi oluş ve kronik hastalıklara karşı koruma gibi bir dizi faydası bulunmaktadır (Aydn vd., 2023).

Son yıllarda, özellikle dayanıklılık sporları arasında yer alan maraton koşularına rekreatif amaçlı katılımın dünya genelinde ve Türkiye'de önemli bir artış gösterdiği gözlemlenmektedir (Çetin ve Özman, 2019). Türkiye Atletizm Federasyonu verilerine göre, son beş yılda maraton organizasyonlarına katılan rekreatif koşucu sayısında %150 oranında bir artış yaşanmıştır (TAF, 2023). Bu artışın sebebinin bireylerin sağlıklı yaşam arayışları, sosyal bağlantı kurma isteği ve rekreatif koşu gruplarının yaygınlaşması olduğu düşünülmektedir.

Rekreatif düzeyde maraton koşucularının sayısındaki artış, bu spor dalının bireyler üzerindeki çok yönlü etkilerinin araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Maraton koşucularının motivasyonel faktörleri üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin sağlıklı yaşam, kendini aşma, sosyal bağlantı kurma, başarı duygusu ve yaşam anlamı gibi çeşitli nedenlerle bu spora yöneldiklerini göstermektedir (Çetin ve Özmen, 2019). Bununla birlikte, bu etkilerin bireylerin demografik özelliklerine göre farklılaşabileceği düşünülmekte, bu da rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşamlarına olan etkilerinin daha derinlemesine incelenmesini gerektirmektedir.

Bu çalışma, rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyerek, fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, demografik değişkenlerin bu ilişkilerdeki rolünü keşfetmek, sporun psikolojik faydalarını kişisel özelliklere göre farklılaştıran faktörleri belirlemeye yardımcı olabilir. Bu tür bilgiler, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerine teşvik edilmesi ve toplum sağlığı politikalarının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Rekreatif düzeyde maraton koşusuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri bütüncül bir yaklaşımla inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Özellikle Türkiye bağlamında bu konudaki çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek literatürdeki bu boşluğu doldurmayı ve spor psikolojisi alanına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Nicel araştırma modeline göre tasarlanan çalışmada survey tarama yöntemi ve ilişkisel model kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli, mevcut duruma ve şartlara müdahale etmeden var olan durumu gözlemleyebilmek ve ölçmektir (Karasar, 2006). Bu araştırma modeli çok sayıda farklı ögeden oluşan bir evrende, evren hakkında ortak genel bir yargıya ulaşmak amacıyla, evrende bulunan bir grup üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Rekreatif düzeyde maraton koşusuna katılan bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti ve bağımsız değişkenler arası karşılaştırmaların yapıldığı bu çalışmada tarama modeli ve ilişkisel model kullanılmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın örneklem grubunu 2024 yılında Kayseri ilinde rekreatif olarak maraton yarışlarına katılan tesadüfi yöntemle seçilmiş 482 birey oluşturmuştur.

Verilerin Elde Edilmesi: Araştırmada katılımcılara yaptırılacak olan anketlerin uygulanması esnasında araştırmacılar tarafından adayların her birine geniş bir zaman dilimi içerisinde, gerekli açıklamalar yapılarak anketler yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 4 bölümden ve 51 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlan 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği', üçüncü bölümde Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiş ve Türk diline uyarlanması Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılan 'Yaşam Tatmini Ölçeği', dördüncü ve son bölümde 'Oxford Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır.

Tablo1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	323	67,0
	Kadın	159	33,0
Yaş	18- 29 yaş	194	40,2
	30- 39 yaş	129	26,8
	40- 49 yaş	110	22,8
	50 yaş ve üstü	49	10,2
	0- 6 ay	200	41,5
Maratona Katılım (Ay/Yıl)	7- 12 ay	77	16,0
	1- 2 yıl	94	19,5
	3- 4 yıl	64	13,3
	5 yıl ve üstü	47	9,8
	Eğitim Durumu	Lise	112
Lisans		317	65,8
Lisansüstü		53	11,0
Medeni Durum	Evli	221	45,9
	Bekar	261	54,1

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 1-7 arasında Likert tipi derecelendirme şeklinde hazırlanmıştır. Tek faktörden oluşan sekiz maddelik bu ölçeğin toplam açıkladığı varyans %42, maddelerinin faktör yükleri .54-.76 arasında ve Alpha güvenilirlik katsayısı .80 olarak ifade edilmiştir (Telef, 2013, 381). Bu çalışmada yapılan analizlerde maddelerin faktör yük değerleri .66-.88 arasında olduğu ve bu ölçeğe ilişkin maddelerin topla varyansının %77'sini açıkladığı ve Alpha güvenilirlik düzeyinin .90 olduğu görülmüştür.

Yaşam tatmini ölçeği: Yaşam tatmini ölçeği – The Satisfaction With Life Scale Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiş ve Türk diline uyarlaması Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, (1) Kesinlikle katılmıyorum –(7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7' li likert tipi bir cevaplama anahtarından ve 5 madde tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada Yaşam tatmini ölçeği için Cronbach's α katsayıları ön ve son testler için sırasıyla 0,78 ve 0,70 olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: Envanter Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olup totalde 29 sorudan ve 6'lı Likert tipi bir envanteridir. Hills ve Argyle, envanterin cronbach alpha değeri 0.91 şeklinde saptanmıştır. OMÖ'de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı sorular tersten puanlanmaktadır. OMÖ'de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Kuru, 2017).

Verilerin Analizi: Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımlarını belirlemek için Kolmogrov Smirnov ve Çarpıklık Basıklık değerleri incelenmiştir Elde edilen verilerin normallik analizi sonuçlarına bakıldığında dağılımın +/- 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Cooper (2018) bu değerlerin +/-2 aralığında yer almasını normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamaktadır. Bu sonuçlara göre elde edilen verilerin karşılaştırılması için parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda ikili karşılaştırma için homojen dağılım gösteren ve grup sayılarının eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan LSD test istatistiği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği: Çalışmaya ilişkin etik kurul izni Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2024/121 sayısı ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçek	N	Min.	Max.	X±SS	Skewness	Kurtosis
Psikolojik İyi Oluş	482	12,00	56,00	41,48±10,61	-,075	-,219
Yaşam Tatmini	482	10,00	35,00	24,93±5,51	-,176	-,662
Mutluluk	482	65,00	131,00	99,97±13,14	-,454	,328

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X±SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	323	41,50±10,69	,063	,950
	Kadın	159	41,44±10,47		
Yaşam Tatmini	Erkek	323	24,76±5,64	-,353	,724
	Kadın	159	24,95±5,75		
Mutluluk	Erkek	323	101,16±12,00	2,658	,008
	Kadın	159	97,55±14,94		

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Psikolojik İyi Oluş	18- 29 yaş ^a	194	40,72±10,71	1,746	,157	-
	30- 39 yaş ^b	129	43,23±9,70			
	40- 49 yaş ^c	110	40,65±9,95			
	50 yaş ve üstü ^d	49	41,76±13,34			
Yaşam Tatmini	18- 29 yaş ^a	194	25,58±5,64	2,098	,100	-
	30- 39 yaş ^b	129	24,10±5,55			
	40- 49 yaş ^c	110	24,55±5,60			
	50 yaş ve üstü ^d	49	24,29±6,09			
Mutluluk	18- 29 yaş ^a	194	103,49±10,13	14,890	,000	a>b, a>c b<c, b<d c<d
	30- 39 yaş ^b	129	94,32±15,70			
	40- 49 yaş ^c	110	99,01±12,61			
	50 yaş ve üstü ^d	49	103,06±12,31			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların ortalama ve standart sapmalarının; psikolojik iyi oluş toplam 41,48±10,61, yaşam tatmini toplam 24,93±5,51, mutluluk toplam 99,97±13,14 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik iyi oluş toplam ve yaşam tatmini toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik iyi oluş toplam ve yaşam tatmini toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Maratona Katılım Yıllarına Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Ay/Yıl	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Psikolojik İyi Oluş	0- 6 ay ^a	200	40,70±11,61	2,446	,046	<i>a<d</i> <i>b<d</i> <i>c<d</i>
	7- 12 ay ^b	77	40,81±9,04			
	1- 2 yıl ^c	94	40,54±8,77			
	3- 4 yıl ^d	64	44,70±10,72			
	5 yıl ve üstü ^e	47	43,45±11,05			
Yaşam Tatmini	0- 6 ay ^a	200	25,40±5,35	1,253	,288	-
	7- 12 ay ^b	77	24,53±6,04			
	1- 2 yıl ^c	94	24,63±5,50			
	3- 4 yıl ^d	64	24,59±5,84			
	5 yıl ve üstü ^e	47	23,51±6,39			
Mutluluk	0- 6 ay ^a	200	101,09±11,58	2,082	,082	-
	7- 12 ay ^b	77	98,10±12,13			
	1- 2 yıl ^c	94	97,96±17,35			
	3- 4 yıl ^d	64	99,28±12,15			
	5 yıl ve üstü ^e	47	103,21±11,81			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların maratona katılım sağladıkları süre değişkenine göre psikolojik iyi oluş toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); yaşam tatmini toplam ve mutluluk toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	X±SS	f	p	Fark(Lsd)
Psikolojik İyi Oluş	Lise ^a	112	41,93±10,48	,128	,880	-
	Lisans ^b	317	41,35±10,06			
	Lisansüstü ^c	53	41,32±13,78			
Yaşam Tatmini	Lise ^a	112	25,11±5,55	,227	,797	-
	Lisans ^b	317	24,77±5,73			
	Lisansüstü ^c	53	24,53±5,70			
Mutluluk	Lise ^a	112	94,03±15,95	15,914	,000	<i>a<b</i> <i>a<c</i>
	Lisans ^b	317	101,67±11,86			
	Lisansüstü ^c	53	102,34±9,98			

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 6. incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre mutluluk toplam boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik iyi oluş toplam ve yaşam tatmini toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni Durum	N	X±SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evli	221	41,24±10,44	-,472	,636
	Bekar	261	41,69±10,76		
Yaşam Tatmini	Evli	221	24,80±5,58	-,066	,947
	Bekar	261	24,84±5,76		
Mutluluk	Evli	221	100,99±10,39	1,574	,106
	Bekar	261	99,10±15,04		

* $p<0,05$, ** $p<0,001$

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş toplam yaşam tatmini toplam ve mutluluk toplam boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. ($p>0.05$).

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Ölçeklerinin Korelasyon Analizi

		1	2	3
Psikolojik İyi Oluş ¹	r	1		
	p			
	N	482		
Yaşam Tatmini ²	r	-,128**	1	
	p	,005		
	N	482	482	
Mutluluk ³	r	,091*	,017	1
	p	,045	,709	
	N	482	482	482

Tablo 8. incelendiğinde mutluluk ölçeği ile psikolojik iyi oluş ölçeği ($r=,091$, $p=,045$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde, psikolojik iyi oluş ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği ($r=,128$, $p=,005$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken; mutluluk ölçeği ile yaşam tatmini ölçeği ($r=,017$, $p=,709$) arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde, rekreatif amaçlı maraton koşularına katılan bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırmaları incelenmiştir. Fiziksel olarak yoğun ve süreklilik gerektiren bir spor dalı olan maraton, bireylerin zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını sınarken aynı zamanda kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunabilecek özellikler taşır. Maraton koşusunun bireylere sunduğu fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar, katılımcıların genel yaşam memnuniyetlerini ve mutluluk seviyelerini artırarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş ve rekreasyonel olarak maraton koşularına katılmanın bireylerin yaşam tatmini, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerini ne ölçüde etkilediği ele alınmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan cinsiyet değişkenine bakıldığında psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, mutluluk değişkeninde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Maraton koşularına katılan erkek bireylerin mutluluk düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde farklı örneklem gruplarında farklı sonuçların olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ve mutluluk arasında farklılık olmadığını belirten çalışmalar olsa da (Mohammadi ve Ark., 2015, Ayhan ve Bozkuş, 2017, Demirer ve Murat, 2017, Özgün ve ark., 2017, Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018, Ulucan ve ark., 2017), aralarında farkın olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan çalışmamız sonuçlarının aksine mutluluğun cinsiyet açısından kadınların lehine farklılaşma olduğunu öne süren çalışmalar (Atay, 2012; Gülcan, 2014; Şaşmaz, 2016) olduğu gibi bulgularımıza paralel olarak erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğunu belirten araştırmanın da olduğu saptanmıştır (Akın ve Şentürk, 2012). Ayrıca TÜİK (2023) yaşam memnuniyeti araştırması kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. TÜİK verileri çalışmamız sonuçlarının aksini belirtmektedir. Araştırmamızın bu sonucunu bu koşullara katılma motivasyonlarının farklı olmasına bağlayabiliriz. Erkekler, daha fazla sosyal tanınma, performans ya da başarı gibi hedefler doğrultusunda mutlu olabilirken, kadınlar için sosyal bağlar veya fiziksel iyilik hali gibi faktörler daha önemli olabilir. Beklentilerin farklı olması, mutluluğun algılanış biçimini etkileyebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu olan yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın oluşmadığı saptanırken, mutluluk düzeylerinde gruplar arasında farklılık oluştuğu belirlenmiştir. Literatürde yaşam tatmini ile ilgili bulgular incelendiğinde Ünver ve ark. (2015), yaşam kalitesi ile yaş grupları arasında bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Yaşam kalitesi ve yaşam tatmini, bireylerin yaşam deneyimlerini anlamaya yönelik birbirini tamamlayan kavramlar olması nedeniyle bu bulgunun da çalışmamız sonucunu desteklediği söylenebilir. Mutluluk değişkenine baktığımızda genç yaşta bireylerin mutluluk düzeylerinin daha ileri yaşta bireylere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız bulgularının aksine yaş grupları ile mutluluğun anlamlı bir farklılık göstermediğini belirten birçok çalışmanın olduğu görülmüştür (Sevindik, 2015, Akyol, 2016, Duran, 2016, Öztaş, 2018). Ancak TÜİK (2023) yaşam memnuniyeti araştırmasında genç yaşta bireylerin ileri yaşta bireylere göre daha mutlu olduğu belirtilmiştir. TÜİK verileri çalışmamız sonuçlarını desteklemektedir. Bu durumu gençlerin grup etkinliklerine katılarak kendilerini sosyal olarak kabul görmeleriyle ve rekreasyonel kurulan arkadaşlıklar veya rekabet duygusu gençlerde daha pozitif bir duygu durumu oluşturabileceği ile açıklanabilir.

Araştırmada katılımcıların maraton koşularına katılma sürelerine göre yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, psikolojik iyi oluş düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Daha uzun süredir maraton koşularına katılan bireylerin daha kısa süredir bu koşullara katılan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Maraton koşusu gibi zorlu aktiviteler kişilerin stresle başa çıkma becerileri geliştirmelerine ve zihinsel dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle daha uzun süredir bu aktivitelere katılan kişiler bu becerileri günlük yaşamlarına daha uyumlu hale getirmiş olabilirler. Literatür incelendiğinde maraton koşularına katılan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum çalışmamızın bu bulgusunun özgünlüğünü arttırmaktadır. Maraton koşularına katılan bireylerle ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu değişkenin dikkate alınması bulgularımızı destekleyebilir ve açıklığa kavuşturabilir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın oluşmadığı görülürken, mutluluk düzeylerinde gruplar arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi düşük olan kişilerin eğitim düzeyi yüksek olan kişilere göre daha mutsuz oldukları görülmüştür. Literatür incelendiğinde Denizli ve Dündar, (2020) ile Bülbül ve Giray, (2011) yaptıkları çalışmalarında lisansüstü düzeyde eğitim görenlerin, ön lisans ve lisans mezunlarına göre daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, ilgili yazındaki araştırmalarda ulaşılan, eğitim düzeyi yüksek bireylerin mutluluğa daha yakın oldukları yönündeki saptamaları destekler niteliktedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireyler zorluklarla baş etme ve kendilerini motive etme becerilerine daha fazla sahip olabilir ve genel anlamda kendilerini daha mutlu hissetmelerine katkı sağlayabilir.

Medeni duruma göre bakıldığında psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk olmak üzere üç değişkende de istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamız bulgularının aksine yapılan birçok çalışmada evlilikle psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğu ve evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yeşiltepe ve Çelik (2014) evliliğin psikolojik iyi oluşu arttıran bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Akın (2009), erkeğin çeşitli ihtiyaçlarının giderilmesine destek olan birinin var olması evli erkeğin yaşam kalitesini yükselteceğini ifade etmiştir. Dündar ve Demirli (2018), sosyal bir kurum olan evliliğin bireyin iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olduğundan bahsetmiştir. Yaşam tatmini değişkeni ile ilgili literatür incelendiğinde araştırma sonucuna paralel olarak Özyer ve ark., (2015) medeni durumun yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmişlerdir. Mutluluk değişkeni ile ilgili literatür incelendiğinde farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Myers ve Diener (1995) tarafından, kadın veya erkek fark etmeksizin evli bireylerin, hiç evlenmemiş, dul veya yalnız yaşayan bireylerden daha çok mutlu oldukları saptanmıştır. Diener ve diğerleri (1999) ise yaptıkları araştırmada yaş ve gelir seviyesi gibi değişkenleri kontrol ettiklerinde dahi evli olmanın insanların mutluluk düzeyleri üstünde anlamlı ve pozitif bir etki yarattığını gözlemlemişlerdir. Akyol (2016) da araştırmasında evli akademisyenlerin bekar akademisyenlerden daha mutlu olduğu bulgusunu elde etmiştir. Buna karşın Erdoğan (2017) araştırmasında bekarların mutluluk düzeylerinin evlilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Gülcan (2014) da genç yetişkinlerin mutluluk düzeyleri üzerinde medeni durumun bekarlar lehine anlamlı bir fark yarattığını gözlemiştir. Diğer yandan Öztaş (2018) ve Sevindik (2015) tarafından medeni durumun bireylerin mutluluk seviyelerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı ifade edilmiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluk algıları arasındaki ilişkilere baktığımızda mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken; mutluluk ile yaşam tatmini arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin düşük düzeyde olması, psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini ve mutluluğun her birinin bireylerin genel iyilik halleri üzerinde farklı açılardan etkili olduğunu gösterir. Mutluluk daha çok anlık ruh halini yansıtırken, psikolojik iyi oluş bireyin kendine dair olumlu algısına odaklanır. Yaşam tatmini ise bireyin genel hayat koşullarına yönelik duygularını ifade eder. Bu farklı durumlar, bireylerin genel iyilik halleri üzerinde her birinin farklı şekillerde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak maraton gibi fiziksel dayanıklılık ve azim gerektiren bir etkinlik, yarışmaya katılan tüm bireylere benzer bir psikolojik fayda sağlıyor olabilir. Bu tür etkinlikler genellikle özgüven artırıcı, stres azaltıcı ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirici etkiler yaratır. Tüm bu deneyimlerden yola çıkarak bireylerin demografik farklılıklarına bakılmaksızın benzer bir psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini düzeyi elde etmelerine yol açabileceği söylenebilir. Mutluluk ise bu değişkenlerden farklı olarak daha anlık, dış etkenlere daha duyarlı ve kişisel değerlendirmelere bağlı bir durum olmasıyla açıklanabilir. Yani mutluluk algısı bireyin o anki ruh haline, kişisel beklentilerine ve etkinlik sırasında yaşadığı deneyimlere daha duyarlı olabilir. Maraton gibi fiziksel ve sosyal bir etkinlikte bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim ve medeni durumlarına bağlı olarak anlık bir şekilde mutluluk algılarında farklılıklar oluşabilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akın, A. (2009). *Akılci duyusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Akın, H.B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Akyol, Y. E. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 450266).
- Atay, B. (2012). *Happiness in East Europe in comparison with Turkey*. (Yüksek lisans tezi), YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 322147).
- Aydın, R., Genç, A., & Demirhan, B. (2023). Modifiye Egzersizlerin Hareket Kısıtlılığı Olan İleri Yaş Bireylerde Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1004-1015. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374496>
- Bekmezci, M., & Mert, İ. S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Academic Review*, 11(5), 113.

- Çetin, A. & Özman, C. (2019). Koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 177-187. <https://doi.org/10.33689/spormetre.531348>
- Cihangir Çankaya, Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Denizli A. A., & Dündar, G. İ. (2020). Kariyer Tatmininin Mutluluk Düzeyi Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Behavior at Work (JB@W)*, 5(1), 17-26. DOI: <https://doi.org/10.25203/idd.702802>.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective wellbeing. *American Psychologist*, 70 (3), 234242.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R., & Smith, H. (1999). Subjectivewell-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: [10.1037/0033-2909.125.2.276](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276)
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2). 1-10.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.
- Duran, A. (2016). *Okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz-yeterlikleriyle ilişkisi: (Amasya ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 443484).
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 485544).
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumluluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 367982)
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Mohammadi, E., Batvandi, Z., & Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends in Sport Sciences*, 1(22), 47-52.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Özgün A., Yaşartürk F., Ayhan B., & Bozkuş T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI), 83-94
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, (Kırıkkale ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 529144).
- Özyer, K., İrk, E., & Anaç, S. (2015). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisinde iş arkadaşlığının aracılık rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16(1), 261-278.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). From social structure to biology: Integrative science in health outcomes. *American Psychologist*, 63(3), 251-266
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., & Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.585066>
- Şaşmaz, Ş.C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 438531).
- Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık- mutluluk ilişkisi: Denizli örneği*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 396038).
- Simsek, E., Koc, K., Ozsoy, D., & Karakus, M. (2020). The title of the article: Investigation the effect of performing physical activity at home on sleep quality and life satisfaction during coronavirus (Covid-19) outbreak. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 55-62.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- TÜİK. (Türkiye İstatistik Kurumu), (2023). Yaşam Memnuniyeti Araştırması. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-49692>
- Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türkiye Atletizm Federasyonu. (2023). *2022 Yılı Maraton Organizasyonları Raporu*. Ankara: TAF.
- Ulucan, H., Beltekin, E., Kuyulu, İ., & Berk, Y. (2017). Examine the relationship between the levels of life satisfaction and leisure time satisfaction of foreign students study at Erciyes University, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 152. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1069662>

- Unver, S., Nursal, A. F., Yigit, S., & Atan, T. (2024). Evaluation of the 18-bp deletion/insertion variant of the VEGF gene in athletes. *Nucleosides, Nucleotides & Nucleic Acids*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/15257770.2024.2304145>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldız, S., Koç, K., & Yüce, M. S. (2024). Determination Of The Hubris Syndrome Levels Of Amateur Football Players–Sample Of Kayseri Province, Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(1). <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v11i1.5372>
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Investigation of the effect of sports on the level of happiness and socialization of university students. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Social Media and Body Language in Arda Güler's Journey to Real Madrid: Going Beyond Performance with Communication Strategies

Arda Güler'in Real Madrid Yolculuğunda Sosyal Medya ve Beden Dili: İletişim Stratejileriyle Performansın Ötesine Geçmek

*Mehmet Ali Horozoğlu¹, Pero Duygu Dumangöz², Görkem Turaç³

¹ Karamanoglu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, mahorozoglu@kmu.edu.tr, 0000-0002-8676-7274

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pero.dumangoz@adu.edu.tr, 0000-0002-2827-5538

³ Serbest Araştırmacı, gorkemturac@gmail.com, 0000-0003-3420-3810

ABSTRACT

This study was carried out to evaluate Arda Güler's transfer to Real Madrid within the framework of Instagram, a social media platform, and to analyze the body language used in the shared photographs of Arda Güler. The reason why Arda Güler was chosen as the scope of the research is that the transfer news had a great impact in both national and international media. In the research, document analysis technique, which is a descriptive method from qualitative research methods, was used and content analysis was used to analyze the documents. Within the scope of the purpose of the research, the photo posts of Real Madrid Sports Club (n = 31) and Arda Güler (n = 5) on their official Instagram accounts between 6-15 July 2023 were examined. The research took place in three stages. In the first stage, national and international literature review was conducted in order to create a conceptual framework on the subject. In the second stage, information about the posts and Instagram accounts of Arda Güler and Real Madrid Sports Club within the specified date range was tried to be revealed with a descriptive method. In the third stage, Arda Güler's body language was examined in both Instagram accounts and the obtained data was tabulated. While determining the body language categories used in the research, in accordance with the purpose of the research, subcategories were created in 3 different body language categories, and this study was conducted taking into account the body language categories created by Doğan (2020). Accordingly, facial expressions, hand/arm/finger movements, body posture categories are divided into subcategories according to Arda Güler's body language reflections. The validity and reliability study of the research was conducted according to the credibility criteria developed by Guba and Lincoln (1982). It is thought that the results obtained from this study will contribute to the field in terms of revealing the importance of body language in communication as well as social media visibility.

Keywords: Body language, Instagram, Social media, Athlete transfer.

ÖZET

Bu çalışma, Arda Güler'in Real Madrid transferinin bir sosyal medya platformu olan Instagram çerçevesinde değerlendirilmesi ve Arda Güler'e ait paylaşılan fotoğraflarda kullanılan beden dili çözümlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Arda Güler'in araştırmanın kapsamı olarak belirlenmesindeki neden, gerek ulusal genel uluslararası medya'da transfer haberinin büyük yankı uyandırmasıdır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden betimsel bir yöntem olan doküman analizi tekniği, dokümanların analizinde ise içerik analizi yapılmıştır. Araştırmanın amacı kapsamında, Real Madrid Spor Kulübünün (n=31) ve Arda Güler'in (n=5), 6-15 Temmuz 2023 tarihleri arasındaki resmi instagram hesaplarından yaptıkları fotoğraf paylaşımları incelenmiştir. Araştırma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada konuya dair kavramsal çerçeve oluşturmak amacıyla ulusal ve uluslararası alanyazın taraması yapılmıştır. İkinci aşamada Arda Güler ve Real Madrid Spor Kulübünün belirtilen tarih aralığındaki paylaşımları ve Instagram hesaplarına dair bilgiler betimsel yöntem ile ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Üçüncü aşamada ise ele alınan her iki instagram hesabında Arda Güler'in beden dili incelenmiş ve elde edilen veriler tablolştırılmıştır. Araştırmada kullanılan beden dili kategorileri belirlenirken, araştırmanın amacına uygun olarak 3 farklı beden dili kategorisinde alt kategoriler oluşturulmuş ve bu çalışma Doğan (2020) tarafından oluşturulan beden dili kategorileri dikkate alınarak yapılmıştır. Buna göre yüz ifadeleri, el/kol/parmak hareketleri, vücut duruşu kategorileri, Arda Güler'in beden dili yansımalarına göre alt kategorilere ayrılmıştır. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise, Guba ve Lincoln (1982) tarafından geliştirilen inandırıcılık ölçütlerine göre yapılmıştır. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçlarla, sosyal medya görünürlüğünün yanı sıra iletişimde beden dilinin önemini ortaya koyması açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Dili, Instagram, Sosyal Medya, Sporcu Transferi.

Citation: Horozoğlu, M.A., Dumangöz, P.D., & Turaç, G. (2024). Social Media and Body Language in Arda Güler's Journey to Real Madrid: Going Beyond Performance with Communication Strategies. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6(4), 538-547.

Gönderme Tarihi/Received Date:
28.10.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
19.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1575248>

*Corresponding author:
mahorozoglu@kmu.edu.tr

INTRODUCTION

The concept of social media is gradually increasing its popularity and strategic position as an indispensable part of the globalizing world. The concept of social media, which is increasingly popular and is the subject of research and study in almost every discipline, sheds light on many different views and perspectives within the framework of its definition. Although there is no common definition, social media is defined as websites that enable the creation of profiles that aim to reflect reality in internet-based environments and the visibility of these profiles. In line with these opportunities, users establish new relationships with different people and their social environment, share on various themes, and communicate and interact with different people (Diga and Kelleher, 2009:441).

Social media has become a system used by billions of people today because it allows creating different content and producing these contents for free or at low cost. Apart from all these opportunities, the concept of social media, which is also defined as an information system, is built on a series of internet bases and is also accepted as a culture in which technological beliefs are created, criticized and distributed, especially with communication and information processing technologies. In line with these foundations, it is accepted that the concept of social media has some basic technological and ideological dynamics (Berthon et al., 2011).

As seen in Figure 1, social media follows Web 2.0 technology and progresses as a system that adopts the ideology of transparency, sharing and integration. While this system is shaped specifically for the purpose of basic social features in the general framework, it is developed by the integration of various applications. While these integrations allow users to create an identity in the virtual world, they also enable individuals to be represented in social media with a pseudonym or their real name (Wolf et al., 2018:2).

Social Media									
Social Networking Sites, Blogs, MMORPG, Virtual Worlds, Knowledge Sites, Online Communities of Practice, Corporate In-House Platforms...									
Web 2.0 Technologies			Web 2.0 Ideology			IT Technologies and Market			
Media Richness	Interactive Applications	Content Creation	Transparency	Information Availability	Tools Availability	Smartphones fast CPUs and GPUs	Affordability	Fiber Broadband, WiFi, 4G	GPS

Figure 1. Technological, Ideological and Market Foundations of Social Media (Wolf et al.,2018: 3)

In recent years, social media platforms have been used as a reputation and image tool for individuals. This reputation is achieved through users' characterization of the content provided by different users and the level of trust among community members. While these trust levels vary between platforms, they proceed in the form of systematic integration through a scoring and ranking system. Therefore, the concept of social media is a system that evaluates the internal and integrative nature of Web 2.0 from the perspective of trust levels and reputation creation and creates an integrated communication network by combining individual abilities (Wolf et al., 2018:2).

Social Media and Sports: When we look at the century we are in, especially in the last 10 years, social media has greatly increased its power on the one hand, and on the other hand, it has increased its relationship with different disciplines. Especially in recent years, the relationship between sports and social media has become the focus of attention of brands and individuals, and it has also become an important research topic in scientific channels. From this perspective, social media has created an effective transformation in sports production within the framework of the sports industry. Within this transformation, federations, professional athletes, sports brands, clubs and personal brands have found ways to improve themselves by following social media strategies (Geurin and Burch, 2017: 5).

As a result of the scientific research conducted, the concept of social media in the context of sports is accepted as a strategic tool that transforms the relationship between athletes, clubs, fans and other sports stakeholders. Clubs, athletes and sports equipment brands in the sports industry that take these factors into consideration and adopt the social media process as a strategy reach their target audience, create a permanent presence on social media platforms and use social media platforms actively. Sports stakeholders who use social media platforms strategically see social media as an opportunity to strengthen and make permanent their relationships with their target audiences (Williams and Chinn, 2010: 8).

When the concept of social media is evaluated from the perspective of athletes, active athletes actively use social media platforms to sign individual sponsorship agreements and create economic income opportunities outside of their sports careers. Social media platforms have become a system where not only active athletes but also people who have ended their active sports life can actively use them and gain economic profit (Williams and Chinn, 2010:8).

Apart from athletes, social media is also defined as a system that provides a democratizing environment in which individuals can empower themselves and for sports consumers, who are among sports stakeholders. Sports consumers, especially those who play an active role in determining the content produced by clubs and players, play an important role in meeting individuals' own information needs with the widespread use of social media and its large mass features (Watanabe et al., 2016: 216).

As a result, within the framework of sports and social media, these opportunities and changes offered by social media have brought a new perspective to sports consumption and the world of sports for sports managers, fans and sports industry stakeholders. Especially recently, academic research on sports and social media components has been developing rapidly, and there is an increasing number of researchers who measure, collect and synthesize contributions to the literature (Lopez et al., 2020: 5).

Body Language: Body language is an important part of speaking in front of the masses. Body language is a way to express emotions and thoughts physically. Includes gestures, facial expressions, body movements and vocal modulation (Ezeh et al., 2021). In line with this definition, body language is in an important position in order to establish effective and healthy communication in daily life and business life. Body language, one of the leading roles in nonverbal communication, includes various gestures, movements, facial expressions and physical clues to communicate nonverbally with the masses. When body language is used professionally, deeper communication bonds are established with the target audience and the messages intended to be conveyed to the target audience become clearer (Fast, 2014:2).

Body language becomes strategically important, especially when speaking in public. Adopting appropriate body language in public provides significant advantages to individuals and provides a healthy communication environment. Establishing eye contact with individuals, smiling, and adding liveliness to the situations described with hand or arm movements, especially within the framework of body language, allows individuals to be listened to more carefully thanks to body language (Hans and Hans, 2015:49).

On the other hand, effective body language does not only regulate the message relationship of individuals with their target audience. It also gives the speaker a stance. Thanks to this stance, the person who speaks and conveys the message creates a strong and reliable profile in the eyes of the speakers. Thanks to body language, the speaker's mobility and space increases, and accordingly, the speaker has an upright posture, which makes it easier to breathe, resulting in a calmer communication process. In the opposite situation, individuals who are hunched over, have slumped shoulders, and show that they are sleepy will have difficulty in moving and breathing, thus preventing an effective communication process (Warfield, 2001:63).

Body language serves as a critical tool for communication in various dimensions of sports. It plays a pivotal role in conveying emotions, assessing performance, and influencing psychological dynamics among athletes, coaches, and officials. Furley and Schweizer (2020) emphasized the significance of body language in sports psychology, highlighting its utility in boosting athletes' self-confidence and exerting psychological pressure on opponents. Similarly, Greenlees et al. (2005) investigated how opponents' body language and attire impact initial impressions, demonstrating that athletes exhibiting positive body language are perceived as more dominant by their competitors. Furthermore, Laborde and Mosley (2018) underlined that body language can influence both physiological and psychological performance in sports, supporting its role as a strategic tool in athletic contexts.

Arda Güler: Born on February 25, 2005, Arda Güler is a football player who is 2.76 tall and played in the number 10 position during his career in Turkey. At a young age, when he was only 9 years old, he started his sports career in Gençlerbirliği, one of Turkey's well-established clubs. At the age of 14, Arda Güler was transferred to Fenerbahçe Sports Club, one of the biggest teams in Turkey, with the offer and intense interest of his coaches. Arda Güler, who started playing for the Fenerbahçe U16 team in 2019, started to attract the attention of football authorities at an early age with his successful and determined game.

In 2021, Arda Güler was recruited to Fenerbahçe Sports Club's U21 team and showed an outstanding performance there, starting his A Team career, and signed a 2.5-year professional contract with Fenerbahçe Sports Club on July 13, 2021. During his career at Fenerbahçe Sports Club, Arda Güler first found a chance in the U19 team and contributed to his team with 7 goals and 4 assists in a total of 19 matches, while becoming the top scorer in the play-off group of the U19 super league (www.hurriyet.com.tr, 2023).

At the beginning of his Fenerbahçe career, Arda Güler was selected as the best player in the Mladen Ramljak Tournament held in Dinamo Zagreb. While Arda Güler played in the Turkish Super League match against Hatayspor for the first time in his Fenerbahçe Sports Club career as the starting 11, he made moves that excited the stands on the field and was supported by the applause of the fans every time he met with the ball (Oğuz, 2023).

Following this successful course, Arda Güler, who was selected for the Turkish A National Team, added a new one to his success by wearing the national jersey for the first time in the friendly match against the Czech Republic. During his career in Turkey, Arda Güler played a total of 95 official matches and performed successfully by scoring 29 goals. He managed to attract the attention of European Football Clubs and was transferred to Real Madrid Sports Club, which is one of the European Clubs and competes in the Spanish League, in July 2023. This transfer of Arda Güler found wide coverage both in Turkey and in the world sports press and especially on social media platforms (Oğuz, 2023).

Social Media Accounts of Arda Güler: It can be seen from the social media data examined that Arda Güler, one of the important building blocks of our research, is an athlete who uses social media platforms very actively. Arda Güler uses Instagram, Twitter and Facebook platforms, which are very popular especially in Turkey, in a coordinated manner. Looking at the quantitative data specific to Arda Güler's Instagram platform, he currently has 5.6 million followers, whereas Arda Güler follows 438 users (Figure 2). Arda Güler, who uses a verified account profile, has shared a total of 68 posts on Instagram so far and has reached a total of 76 Million likes in these posts, while the comments made on these posts are in the range of 600,000 in total. In particular, the images published by Arda Güler regarding the Real Madrid transfer received 10.4 million likes and 72 thousand comments, and the post alone reached the highest figures of his profile with 3.9 million likes (www.instagram.com/ardaguler, 2023).

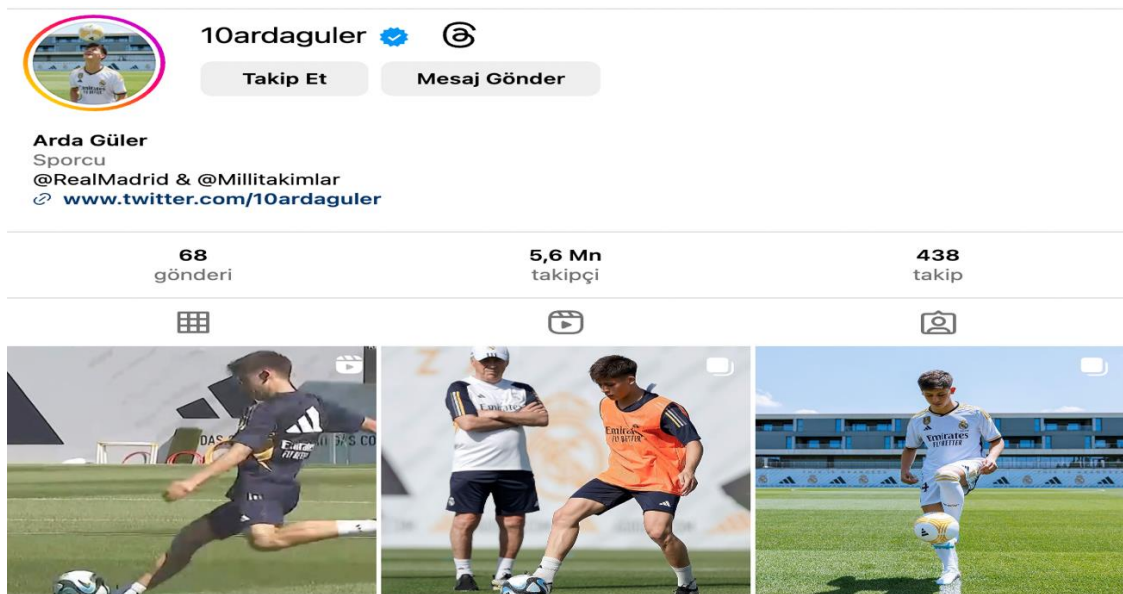


Figure 2. Arda Güler's Instagram Account Follower and Post Data (www.instagram.com/ardaguler, 2023).

While Arda Güler broke the records of his own profile, especially on the Instagram platform, while the number of followers before the Real Madrid transfer was 2.3 Million, there was a rapid increase in the number of followers after the transfer news was made and announced by Real Madrid, and in the 6-day period, the number of followers reached 4.6 Million with a 100% increase (Figure

3), Arda Güler, who shared his first Real Madrid post with the caption "one day", received 1.9 million likes in one day (www.chip.com.tr, 2023).

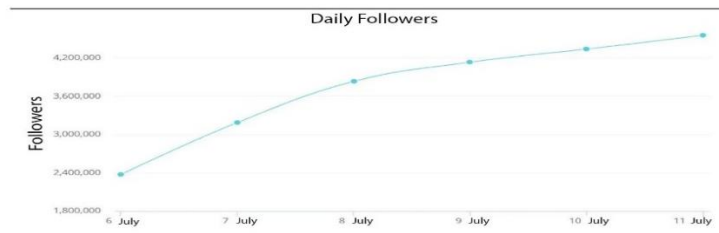


Figure 3. Instagram follower chart for 6 days after Arda Güler's transfer news (www.chip.com.tr, 2023)

METHOD

Research Design: This study was carried out with the aim of evaluating Arda Güler's transfer to Real Madrid within the framework of "Instagram", a social media platform. The reason why Arda Güler was chosen as the scope of the research is that the transfer news had a great impact in both national and international media. In the research, document analysis technique, which is a descriptive method among qualitative research methods, was used. With this technique, images shared on digital platforms can be examined (Corbin and Strauss, 2008). Document analysis allows grouping the obtained data by organizing them into main themes, categories and case examples through content analysis (Labuschagne, 2003). Content analysis is very common in analyzing social media content (Lai and To, 2015). Within the scope of the purpose of the research, the photo posts of Real Madrid Sports Club (n = 31) and Arda Güler (n = 5) on their official Instagram accounts between 6-15 July 2023 were examined.

Qualitative research methods aim to understand, interpret and describe participants' attitudes and behaviors by detailing their opinions and experiences. It allows the researcher to examine the subject in depth (Denzin and Lincoln, 1998). With this method, data is obtained through documents, interviews and observations (Berg and Luna, 2015; Merriam, 2009).

The research took place in three stages. In the first stage, national and international literature review was conducted in order to create a conceptual framework on the subject. In the second stage, information about the posts and Instagram accounts of Arda Güler and Real Madrid Sports Club within the specified date range was tried to be revealed with a descriptive method. In the third stage, Arda Güler's body language was examined in both Instagram accounts and the obtained data was tabulated. Table 3 shows the body language categories and subcategories used in the study.

Research questions related to the subject of the study;

- How were the official Instagram accounts of Arda Güler and Real Madrid Sports Club used during the transfer process of Arda Güler?
- What body language codes does Arda Güler use?

Data Collection Process: The first stage of the data collection process is the planning process (Altheide and Schneider, 2013 cited in Ak et al., 2022). Therefore, the process was planned by the researchers, who came together via the Zoom platform and had a meeting of approximately 2.5 hours. While performing the document analysis, the stages in the document analysis process shown in Figure 4 were followed.

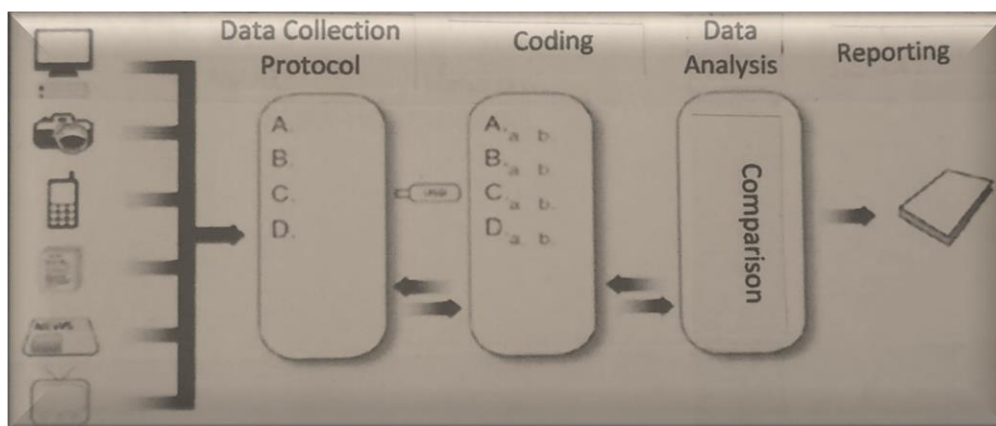


Figure 4. Document analysis process (Altheide and Schneider 2013 cited in Ak et al., 2022).

Analysis of Data: Content analysis technique was used in the analysis of the documents obtained within the scope of the study. Content analysis is an inductive approach that allows in-depth examination of documents and systematically organizes the information by dividing it into themes (Corbin and Strauss, 2008). According to Şimşek (2013), content analysis is to reach the

network of concepts and relationships that can explain the data obtained (cited in Atmaca and Akbulut, 2023). Explanations regarding the themes and sub-themes obtained within the scope of the research are given in the findings section. The validity and reliability study of the research was conducted according to the credibility criteria developed by Guba and Lincoln (1982). The research was conducted sensitively in line with these criteria, which are grouped under four headings: credibility, transferability, consistency and confirmability. In order to increase credibility (internal validity) during the research process, data collection was completed in 4 weeks. Two different researchers supported the research during the data collection process, and two other researchers supported the research during the analysis of the data. The final form of the analyzes was given as a result of discussions and consensus of all researchers. The transferability (external validity) of the research was increased by describing the entire research process in detail and including direct quotations. The coding made by the researchers was re-checked and evaluated by an expert researcher in order to increase the consistency (internal reliability) of the research. In order to ensure the confirmability (external reliability) of the research, all data obtained is stored in its raw form in a digital environment, allowing other researchers to examine it.

While determining the body language categories used in the research (Table 3.), the body language elements created by Doğan (2020) were examined, developed in accordance with the research purpose, and subcategories were created in 3 different body language categories. Accordingly, facial expressions, hand/arm/finger movements, body posture categories are divided into subcategories according to Arda Güler's body language reflections.

Limitations

- The research is limited to 6-15 July 2023
- The research is specific to National Athlete Arda Güler and Real Madrid Sports Club.

Ethics Committee Permission Information: Since the document analysis technique was used in the research, it is not among the studies that require Ethics Committee Approval. In addition, in order to ensure effective protection of personal data in social media applications, it is necessary to check whether the terms of use and privacy policy offered by the social media application used are complied with, both by the social media service provider and by the user himself (Yavanoğlu et al., 2012). According to the privacy policy of the Instagram application, which is within the scope of the research, "public account" is defined as an account where the person's profile and shared posts can be seen by everyone (Instagram, 2022). The social media platform used in this study is Instagram, and the profile accounts from which the data were obtained are the official accounts of Arda Güler and Real Madrid Sports Club, which are "public". In this way, it is accepted that individuals consent to data processing if data owners share photos and videos of their private lives on their social media accounts (Atasoy, 2016; Taner, 2018). Since the data obtained within the research was obtained from public accounts, it does not pose a legal problem (12th Criminal Administration of the Supreme Court of Appeals, 2016).

FINDINGS

Table 1. Number of posts/following/followers of Arda Güler and Real Madrid Sports Club, whose Instagram profiles were examined within the scope of the study

Account Name	Number of Posts	Number of Following	Number of Followers
ardaguler	71	455	6,6 M
realmadrid	11,2 M	51	151 M
Total		506	157,6

According to Table 1, it has been determined that Arda Güler has reached a total number of 6.6 M followers on his Instagram account. Real Madrid Sports Club has reached 151 M followers. While Arda Güler's total number of posts is 71, the number of posts of Real Madrid Sports Club is 11.2 M.

Table 2. Number of individual/group photo shoots according to Instagram posts of Arda Güler and Real Madrid Sports Club (shares made on 06 and 15 July 2023)

Account Name	Individual Photo Shots	Group Photo Shots	Total
ardaguler	4	5	9
realmadrid	21	9	31
Total	25	14	40

According to Table 2, Arda Güler shared a total of 9 posts within the date range covered within the scope of the research, 4 of which were individual shots and 5 of which were group shots in which others were also reflected in the photo frame. Real Madrid Sports Club shared a total of 31 posts, and in most of them, Arda Güler was seen individually reflected in the photo frame (n = 21).

Table 3. Body language categories/subcategories

Body Language Categories and Subcategories	
1. Facial Expressions	
1. Smiling	
2. Emotional expressions (happiness, contentment, surprise, sadness, tension, etc.)	
2. Arm, Hand and Finger Movements	
1. Thumbs up (single or double hand)	
2. Showing the palm	
3. Pointing with index finger	
4. Shake hands	
5. Opening the hand/arm up or to the side	
6. Clench your hand into a fist	
7. Using his fingers	
3. Body Posture	
1. Standing	
2. Sitting	
3. Lying out	
4. Bounce	
5. Leg posture (tension, comfort)	
6. Closed posture	
7. Position to play the ball	

Table 4. Body language reflections according to Arda Güler's facial expressions in Real Madrid Sports Club's Arda Güler posts

1. Facial Expressions Body Language	6.07.2023/1	6.07.2023/2	6.07.2023/3	6.07.2023/4	6.07.2023/5	6.07.2023/6	6.07.2023/7	6.07.2023/8	6.07.2023/9	6.07.2023/10	6.07.2023/11	6.07.2023/12	6.07.2023/13	7.07.2023/1	7.07.2023/2	7.07.2023/3	7.07.2023/4	7.07.2023/5	7.07.2023/6	7.07.2023/7	8.07.2023/1	8.07.2023/2	9.07.2023/1	10.07.2023/1	11.07.2023/1	12.07.2023/1	12.07.2023/2	13.07.2023/1	13.07.2023/2	14.07.2023/1	15.07.2023/1	
Category and Sub-Categories																																
1. Smiling	✓	✓			✓							✓			✓		✓	✓	✓	✓			✓					✓				
2. Expressions of emotion (happiness, contentment, surprise, sadness, tension, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓		✓			✓

It has been determined that facial expressions reflect body language in 2 subcategories under the body language category in Arda Güler's posts on the official Instagram account of Real Madrid Sports Club. When the 1st subcategory was examined, it was determined that he was smiling in 10 photographs and not smiling in 21 photographs. In the 2nd subcategory, it was determined that emotional expressions were reflected on his face in 21 photographs.

Table 5. Body language reflections according to facial expressions in Arda Güler's Instagram account posts

1. Facial Expressions Body Language	07.07.2023/1	07.07.2023/2	07.07.2023/3	07.07.2023/4	10.07.2023/1
Category and Sub-Categories					
1. Smiling		✓		✓	
2. Expressions of emotion (happiness, contentment, surprise, sadness, tension, etc.)		✓	✓	✓	

It has been seen that Arda Güler's posts on his Instagram account reflect body language in 2 subcategories under the facial expressions body language category. According to the 1st subcategory, it was determined that he was smiling in 2 photographs and not smiling in 3 photographs. In the 2nd subcategory, it was determined that emotional expressions were reflected on his face in 3 photo frames.

Table 6. Body language reflections according to Arda Güler's hand, arm and finger movements in Real Madrid Sports Club's Arda Güler posts

2. Hand, Arm and Finger Movements	6.07.2023/1	6.07.2023/2	6.07.2023/3	6.07.2023/4	6.07.2023/5	6.07.2023/6	6.07.2023/7	6.07.2023/8	6.07.2023/9	6.07.2023/10	6.07.2023/11	6.07.2023/12	6.07.2023/13	7.07.2023/1	7.07.2023/2	7.07.2023/3	7.07.2023/4	7.07.2023/5	7.07.2023/6	7.07.2023/7	8.07.2023/1	8.07.2023/2	9.07.2023/1	10.07.2023/1	11.07.2023/1	12.07.2023/1	12.07.2023/2	13.07.2023/1	13.07.2023/2	14.07.2023/1	15.07.2023/1	
Body Language Category and Sub-Categories																																
1. Thumb up (single or double hand)																✓						✓										
2. Showing the palm	✓																															
3. Pointing with index finger						✓															✓											
4. Shake hands																		✓														
5. Opening the hand/arm up or to the side	✓	✓	✓							✓				✓									✓							✓		✓
6. Clench your hand into a fist								✓	✓				✓																			
7. Using his fingers						✓			✓											✓		✓	✓						✓			

In Arda Güler's posts on the official Instagram account of Real Madrid Sports Club, it has been determined that hand, arm and finger movements reflect body language in 7 subcategories under the body language category. When the subcategories were examined, it was determined that he raised his thumbs in 3 photographs and pointed with his index finger in 2 photographs. It was determined that he showed his palm and shook hands in 1 photograph, opened his hand/arm up or to the side in 9 photographs, and clenched his hand into a fist in 3 photographs.

Table 7. Body language reflections according to hand, arm and finger movements in Arda Güler's Instagram account posts

2. Hand, Arm and Finger Movements	07.07.2023/1	07.07.2023/2	07.07.2023/3	07.07.2023/4	10.07.2023/1
Body Language Category and Sub-Categories					
1. Thumb up (single or double hand)					
2. Showing the palm					
3. Pointing with index finger					
4. Shake hands					
5. Opening the hand/arm up or to the side	✓	✓	✓	✓	✓
6. Clench your hand into a fist					
7. Using his fingers		✓			

In Arda Güler's posts on his Instagram account, it was seen that he used only his fingers (n=1) and opened his hand/arm up or to the side. In other subcategories, no body language reflected in the photograph was detected.

Table 8. Body language reflections according to Arda Güler's body posture in Real Madrid Sports Club's Arda Güler posts

3. Body Posture, Body Language	6.07.2023/1	6.07.2023/2	6.07.2023/3	6.07.2023/4	6.07.2023/5	6.07.2023/6	6.07.2023/7	6.07.2023/8	6.07.2023/9	6.07.2023/10	6.07.2023/11	6.07.2023/12	6.07.2023/13	7.07.2023/1	7.07.2023/2	7.07.2023/3	7.07.2023/4	7.07.2023/5	7.07.2023/6	7.07.2023/7	8.07.2023/1	8.07.2023/2	9.07.2023/1	10.07.2023/1	11.07.2023/1	12.07.2023/1	12.07.2023/2	13.07.2023/1	13.07.2023/2	14.07.2023/1	15.07.2023/1	
Category and Sub-Categories																																
1. Standing	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Sitting															✓																	
3. Lying out															✓																	
4. Bounce										✓																✓				✓		✓
5. Leg posture (tension, comfort)		✓	✓	✓	✓	✓							✓	✓		✓									✓	✓	✓			✓		
6. Closed posture														✓																		
7. Position to play the ball			✓				✓					✓												✓	✓	✓				✓		

When Arda Güler's posts on the official Instagram account of Real Madrid Sports Club are examined, it is seen that he is mostly standing (n = 23), but he has shared very few posts in sitting (n = 1) and lying down (n = 1). It was observed that he was in a jumping position in 4 photo frames. In the photographs examined, the closed posture was reflected in 1 photograph. The tense or relaxed position of their legs can be seen in the photographs (n=12).

Table 9. Body language reflections according to body posture in Arda Güler's Instagram account posts

3. Body Posture, Body Language	07.07.2023/1	07.07.2023/2	07.07.2023/3	07.07.2023/4	10.07.2023/1
Category and Sub-Categories					
1. Standing	✓			✓	✓
2. Sitting		✓	✓		
3. Lying out					
4. Bounce					
5. Leg posture (tension, comfort)	✓			✓	✓
6. Closed posture					
7. Position to play the ball	✓				✓

In Arda Güler's posts on his Instagram account, it was seen that he did not reflect the body language in the 7 sub-categories of the body posture body language category in the lying, jumping and closed posture positions. When Arda Güler's posts are examined, it is seen that he mostly posts in a standing position (n=3), while he posts in a sitting position (n=2). The tense or relaxed position of their legs can be seen in the photographs (n = 3). The number of photo posts in the ball-playing position is 2.

DISCUSSION AND CONCLUSION

During the period in which Arda Güler's transfer to Real Madrid Sports Club, which was evaluated within the scope of the research, was in question (July 6-15, 2023), both Arda Güler and Real Madrid Sports Club shared a total of 40 photos with the public through their Instagram accounts. It was determined that the number of photos shared by Arda Güler (n=9) was less than the number of photos shared by Real Madrid Sports Club (n=31). In addition, it was seen that some of the photos shared by Arda Güler (n=4) were shared with the posts of Real Madrid Sports Club. Accordingly, it can be said that Arda Güler did not actively use his Instagram account during the transfer period.

Another aim of the researchers was to analyze the body language codes reflected in Arda Güler's posts. In this context, when Arda Güler's body language was examined on the photographs shared by Real Madrid Sports Club, it was determined that he did not use the expression laughing frequently according to the facial expressions body language category. In the photos, he is mostly seen in

training and playing with the ball. Therefore, emotional expressions such as tension and excitement were seen more frequently in the photographs. The expression of laughter was mostly reflected in the photographs taken on the day the transfer was announced. In this context, it can be concluded that he is very happy with his transfer. The emotion of happiness, together with the expressive element "smiling", is the only emotion among the "basic emotions" that is visibly linked to the underlying physiological and facial expression (Wolf, 2015). Various experiments have been conducted on facial expressions affected by human emotions (Mai and Luo, 2013). Research has shown that facial expressions can accurately identify human emotions. Facial expressions are an important factor that affects signaling systems that provide information about a person's emotional state. In the 1960s, Paul Ekman conducted a series of dynamic facial expression studies and concluded that the six facial expressions were global, contrary to the previous perception that they were culturally diverse. These expressions are surprise, disgust, joy, fear, sadness and anger (cited in Uzun Lider, 2020).

Hagen (2018) listed the characteristics of a real smile as the corners of the lips opening upwards, wrinkles forming around the eyes, muscles being active, and swelling of the nostrils. He described the opposite situation as a fake smile. Accordingly, it can be said that the findings obtained within the scope of the research reflect the real smile characteristics of Arda Güler. Arda Güler has often been seen in shared photos with his arms and hands open to both sides.

According to the findings obtained from the body language category of hand, arm and finger movements, Arda Güler posed with the thumbs up on both hands in a few photographs. This movement is an indication to most cultures that things are getting better (Hagen, 2018). It is thought that with this body language, Arda Güler may have wanted to convey to his followers that he was satisfied with his situation and that everything was fine. The way the arms and hands are used is an important reflection of body language. For example, moving the arms in a wide area may reflect a more authoritarian mood. In humans, hand gestures and other communicative body movements play an important role in language production and understanding. They are forms of knowledge, movements that shape what we think, how we think, and expressions that are difficult to understand. For example, when examining the role of gestures in learning, it was concluded that individuals who used gestures to solve mathematical problems remembered information for a longer time than those who did not use gestures (Deacu et al., 2018).

Athletes' attitude can be "read" in postures and facial expressions (staring into space, looking down indicates indifference or boredom, raising eyebrows indicates insecurity, a brisk walk with head up indicates confidence, sitting with legs apart indicates relaxation, listening with head tilted indicates interest, making a statement with open palms indicates sincerity, etc.). These gestures should not be interpreted separately from other gestures or situations, but should be considered together and associated with the situation as a whole (Preja, 2013).

It was seen that Arda Güler did not prefer the closed posture position in the body language reflected in the examined photographs. This stance causes problems in communication. According to Güneş (2011), closed posture is an obstacle for people who want to communicate, especially in interpersonal communication. It is also seen that photographs of Arda Güler standing are frequently shared. It can be said that Arda Güler reflects the excitement he feels from being in a different culture, a different environment and a good club. Body posture is a static state. It should not be confused with body movements. Body posture includes standing, folded arms, lying down, sitting, etc. contains (Patel, 2014). Biting the nails, tapping the fingers, touching the nose, rubbing the hands, bringing the fingertips together, taking the head between the hands, locking the ankles, stroking the chin, shaking the head, pulling the hair are examples of body movements (Davis, 1971 cited in Uzun Recommendation, 2020).

This study covers the period between 06-15 July 2023 and the posts made by national athlete Arda Güler, who was in an important transfer process during these dates, and Real Madrid Sports Club, one of the world's leading football clubs, on their official Instagram accounts. It is thought that research on body language reflections to be conducted in different date ranges or on samples of different athletes will contribute to the field in terms of revealing the importance of body language in communication as well as social media visibility.

Financial Support: No financial support was received from institutions and/or institutions during the preparation and writing of this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors regarding the publication of this article.

References

- Arda Güler [@ardaguler], Arda Güler [instagram profili] Erişim Tarihi, 6 Ağustos 2023, <https://www.instagram.com/ardaguler/>
- Arda Güler kimdir, nereli, hangi takımlarda oynadı? Arda Güler'in kariyeri hakkında bilgiler., Erişim Tarihi : 12 Eylül 2023, from <https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/arda-guler-kimdir-nereli-hangi-takimlarda-oynadi-arda-gulerin-kariyeri-hakkinda-bilgiler42294453#:~:text=Arda%20G%C3%BCler%2C%2025%20%C5%9Eubat%202005,Arda%20G%C3%BCler%2C%202021%20y%C4%B1%C4%B1nda%20U19>
- Arda Güler'in Instagram'da takipçi sayısı katlandı Erişim Tarihi: 12 Temmuz 2023, https://www.chip.com.tr/haber/arda-gulerin-instagramda-takipci-sayisi-adeta-uctu_158377.html
- Ak, G., Kılınc, Ş., Yazçayır, G., Kiyak, Ü. E. (2022). Özel eğitim öğretmenlerinin öğrencileriyle ilgili sosyal medya paylaşımlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(3), 263-280. <https://doi.org/10.12984/egedfd.1090493>
- Atasoy, K. (2016). Kişilik hakkı kapsamında sosyal medyada kişisel verilerin korunması ve veri sahibinin rızası. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(3), 269-301.

- Atmaca, D., Akbulut, E. (2023). Sosyal medyada bir gündem belirleme çalışması: Twitter kullanıcılarının “zorunlu hizmet affı” hakkındaki diyalogları. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 1(2023), 16-26. https://www.researchgate.net/publication/372788081_Sosyal_Medyada_Bir_Gundem_Belirleme_Calismasi_Twitter_KulanicilarininZorunlu_Hizmet_Affi_Hakkindaki_Diyaloglari#fullTextFileContent
- Berg, B. L., Luna, H. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. H. Aydın (Çev. Ed.). Konya: Eğitim Kitabevi.
- Berthon, P., Pitt, L., DesAutels, P. (2011). Unveiling videos: Consumer-generated ads as qualitative inquiry. *Psychology & Marketing*, 28(10), 1044-1060. https://www.researchgate.net/publication/230495927_Unveiling_Videos_Consumer-Generated_Ads_as_Qualitative_Inquiry
- Corbin, J., Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (3rd ed.). London, UK: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452230153>
- Deacu, A., Kilyeni, S., Barbulescu, C. (2018). Correction techniques for language disorders. *International Journal of Learning and Teaching*, 10(3), 292-299. <https://doi.org/10.18844/ijlt.v10i3.1039>
- Denzin, N. K., Lincoln, Y. S. (1998). *The Landscape of Qualitative Research: Theories and Issues*. Thousand Oaks: Sage, [https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=4StZvMUWJf0C&oi=fnd&pg=PR7&dq=Denzin,+N.,+K.,+Lincoln,+Y.+S.+\(1998\).+The+Landscape+of+Qualitative+Research:+Theories+and+Issues.+Thousand+Oaks:+Sage&ots=qCONxlhCKX&sig=ytRjVqjKv29VS5HY4wzFm9hDct0&redir_esc=y#v=onepage&q=Denzin%2C%20N.%20K.%2C%20Lincoln%2C%20Y.%20S.%20\(1998\).%20The%20Landscape%20of%20Qualitative%20Research%3A%20Theories%20and%20Issues.%20Thousand%20Oaks%3A%20Sage&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=4StZvMUWJf0C&oi=fnd&pg=PR7&dq=Denzin,+N.,+K.,+Lincoln,+Y.+S.+(1998).+The+Landscape+of+Qualitative+Research:+Theories+and+Issues.+Thousand+Oaks:+Sage&ots=qCONxlhCKX&sig=ytRjVqjKv29VS5HY4wzFm9hDct0&redir_esc=y#v=onepage&q=Denzin%2C%20N.%20K.%2C%20Lincoln%2C%20Y.%20S.%20(1998).%20The%20Landscape%20of%20Qualitative%20Research%3A%20Theories%20and%20Issues.%20Thousand%20Oaks%3A%20Sage&f=false)
- Diga, M., Kelleher, T. (2009). Social media use, perceptions of decision-making power, and public relations roles. *Public Relations Review*, 35(4), 440-442. <https://www.csus.edu/faculty/m/fred.molitor/docs/social%20media%20use%20and%20power.pdf>
- Doğan, Ş. (2020). Siyasal Pazarlama İletişiminde Beden Dili: 31 Mart 2019 Türkiye Yerel Seçimleri’ne Yönelik Bir Çözümleme. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 10(2), 204-220. <https://doi.org/10.7456/11002100/011>
- Ezeh N.G., Anidi O., Nwokolo B.O. (2021), Body Language as a Communicative Aid amongst Language Impaired Students: Managing Disabilities, *English Language Teaching* 14(6), 125. Doi: 10.5539/elt.v14n6p125
- Fast, J. (2014). "I. The Body is the Message". *Body Language*. Open Road Media. <https://www.coursehero.com/file/p30tcf02/53-Universal-vs-culture-specific-edit-Scholars-have-long-debated-on-whether-body/>
- Furley, P., & Schweizer, G. (2020). Body language in sport. *Handbook of Sport Psychology*. Wiley Online Library.
- Geurin, A. N., Burch, L. M. (2017). User-generated branding via social media: An examination of six running brands. *Sport Management Review*, 20(3), 273-284. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.09.001>
- Greenlees, I., & Thelwell, R. (2005). Impact of opponents' clothing and body language on impression formation and outcome expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 39-50.
- Güneş, A. (2011). Kişilerarası İletişim Sürecinde Beden Dili Kavramı ve Rolü Üzerine Kuramsal Bir Çalışma. *E-Journal New World Sciences Academy*, 6(4), 706-730 <https://doi.org/10.12739/>
- Hagen, S. (2018). *Beden dili hakkında her şey*. Eda Pak (Çev.). İstanbul: Olimpos Yayınları.
- Hans, A., Hans, E. (2015). Kinesics, haptics and proxemics: Aspects of non-verbal communication. *Journal of Humanities and Social Science*, 20 (2), 47-48. <https://doi.org/10.9790/0837-20244752>
- Instagram. (2022). Gizlilik ayarları ve bilgiler. https://help.instagram.com/196883487377501/?helpref=hc_fnav adresinden elde edildi.
- Lai, L. S., To, W. M. (2015). Content analysis of social media: A grounded theory approach. *Journal of Electronic Commerce Research*, 16(2), 138, http://www.jecr.org/sites/default/files/16_2_p05.pdf
- Labuschagne, A. (2003). Qualitative research: Airy fairy or fundamental? *The Qualitative Report*, 8(1).
- Laborde, S., & Mosley, E. (2018). Emotional intelligence in sports and physical activity: An intervention focus. In *Springer Series on Emotional Intelligence*. Springer.
- López-Carril, S., Escamilla-Fajardo, P., González-Serrano, M. H., Ratten, V., González-García, R. J. (2020). The rise of social media in sport: A bibliometric analysis. *International journal of innovation and technology management*, 17(06), 2050041. <https://doi.org/10.1142/S0219877020500418>
- Mai, X., Luo, Y.J. (2013). Bedensel ifadeler yüz ifadeleriyle yarışıyor mu? Yüzden ve Bedenden Gelen Duygusal Sinyallerin Bütünleştirilmesinin Zaman Süreci. *plos ONE* 2013, 8(7), e66762. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0066762>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research. A Guide to Design and Implementation*. San Francisco: John Wiley-Sons, [https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=JFN_BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Merriam,+S.+B.+\(2009\).+Qualitative+Research.+A+Guide+to+Design+and+Implementation.+San+Francisco:+John+Wiley-S&ots=wPZPOJ6D65&sig=S6nhPo9U1qJNfLy1p6cYij66IA&redir_esc=y#v=onepage&q=Merriam%2C%20S.%20B.%20\(2009\).%20Qualitative%20Research.%20A%20Guide%20to%20Design%20and%20Implementation.%20San%20Francisco%3A%20John%20Wiley-S&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=en&lr=&id=JFN_BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Merriam,+S.+B.+(2009).+Qualitative+Research.+A+Guide+to+Design+and+Implementation.+San+Francisco:+John+Wiley-S&ots=wPZPOJ6D65&sig=S6nhPo9U1qJNfLy1p6cYij66IA&redir_esc=y#v=onepage&q=Merriam%2C%20S.%20B.%20(2009).%20Qualitative%20Research.%20A%20Guide%20to%20Design%20and%20Implementation.%20San%20Francisco%3A%20John%20Wiley-S&f=false)
- Oğuz O. (2023, 6 Temmuz), Top playıcılıktan 5 yıl sonra Real Madrid'e transfer oldu | İşte Arda Güler'in kariyeri, <https://www.ntv.com.tr/galeri/sporskor/top-playıcılıktan-5-yil-sonra-real-madrیده-transfer-oldu-iste-arda-gulerin-kariyeri,2jTNGGfnX0GX11gOUknBww>
- Patel, D.S. (2014). Body Language: An Effective Communication Tool. Naran Lala College of Professional and Applied Sciences. Navasari, Gujarat, India. <https://static1.squarespace.com/static/56fb450bf8baf30bc33df806/t/58d1d7d7440243e31b9513e8/1490147288845/Body+Language+An+Effective+Communication+Tool.pdf>

- Preja, C.A. (2013). Verbal and non-verbal communication in sports culture. *Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport*, 14(3), 239-243. https://www.researchgate.net/publication/337649192_Verbal_and_non-verbal_communication_in_sports_culture [Comunicarea verbala si nonverbala in cultura sportiva](https://www.researchgate.net/publication/337649192_Verbal_and_non-verbal_communication_in_sports_culture)
- Taner, A. İ. (2018). *Yeni medyada kişisel verilerin güvenliği, kişisel verileri koruyan hukuki ve cezai düzenlemeler*. İstanbul: Ahi Hukuk Bürosu, <https://openaccess.izmirakademi.org/confpaper/6/2018/16>
- Uzun Öneri, G. (2020). A Review of Communication, Body Language and Communication Conflict. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(09), 2833-2844. https://www.researchgate.net/publication/351057431_A_Review_of_Communication_Body_Language_and_Communication_Conflict#fullTextFileContent
- Watanabe, N. M., Yan, G., Soebbing, B. P. (2016). Consumer interest in major league baseball: An analytical modeling of Twitter. *Journal of Sport Management*, 30(2), 207-220. <https://doi.org/10.1123/jsm.2015-0121>
- Williams, J., Chinn, S. J. (2010). Meeting relationship-marketing goals through social media: A conceptual model for sport marketers. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 422-437. <https://doi.org/10.1123/ijsc.3.4.422>
- Wolf, M. Sims, J., Yang H. (2018). "Social Media? What Social Media?" (2018). *UK Academy for Information Systems Conference Proceedings*. 3. https://www.researchgate.net/publication/325795069_Social_media_What_social_media
- Wolf, K. (2015). Duygunun yüz ifadesinin ölçülmesi. *Diyaloglar Kliniği. Nörobilim*, 17, 457-462.
- Yargıtay 12. Ceza İdaresi. (2016). Herkese açık ve kolaylıkla ulaşılabilen bir fotoğrafın sosyal medya hesabından alınarak, başka bir profilde yayımlanması özel hayata ilişkin kabul edilmemektedir. 2016/5349, 30 Mart 2016. <https://gocuk.com.tr/herkese-acik-fotografin-alinip-yayimlanmasi-suc-kabul-edilmemektedir/> adresinden elde edildi.
- Yavanoğlu, U., Sağıroğlu, Ş., Çolak, İ. (2012). Sosyal ağlarda bilgi güvenliği tehditleri ve alınması gereken önlemler. *Politeknik Dergisi*, 15(1), 15-27. <https://doi.org/10.2339/2012.15.1>



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Examination of Happiness Levels and Life Satisfactions of Sports High School and Science High School Students

Yılmaz Başdemir¹, *Mustafa Kaya²

¹ Millî Eğitim Bakanlığı, Uzman, yilmaz_basdemir@hotmail.com, 0000-0002-5168-1403

² Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mustafakaya58@cumhuriyet.edu.tr, 0009-0003-2117-5133

ÖZET

Lise öğrencilerinin spor yapmalarının farklı değişkenlere göre, yaşam doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada 116 erkek 136 kız toplamda 252 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrenciler spor ve fen lisesinde okuyan öğrenciler arasında seçilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda çalışma nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiş ve örneklem seçiminde rastgele örneklem seçme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada anket yöntemi ile elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri doğrultusunda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan araştırma neticesinde öncelikli olarak öğrencilerin yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetleri, okudukları okul türü ve günlük spor yapma süreleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ve haftalık spor yapma süreleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Yaşam Doyumu, Lise Öğrencileri, Ergenlik

ABSTRACT

In the study conducted to determine the relationship between life satisfaction and happiness levels of high school students, 252 high school students were reached. The students in the sample of the study were selected among the students studying in sports and science high schools. In line with the purpose of the study, the study was patterned with the relational screening model, which is among the quantitative research methods, and random sample selection method was preferred in sample selection. In the study, the data obtained by the survey method were analyzed with SPSS 22.0 program. In the analysis of the data, it was decided to use parametric tests in line with the skewness and flatness values. As a result of the research, it was determined that there was a significant relationship between the life satisfaction of the students and their happiness levels. In addition, it was found that there was a significant difference between the genders of the participants, the type of school they studied, the duration of daily sports and their happiness levels. It was determined that there was a significant difference between the grade levels and weekly sports duration of the students and their life satisfaction. Recommendations were made in line with these findings.

Keywords: Happiness, Life Satisfaction, High School Students, Adolescence

Citation: Başdemir, Y., & Kaya, M. (2024). Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 548-555.

Gönderme Tarihi/Received Date:
02.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
23.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1576534>

*Corresponding author:
mustafakaya58@cumhuriyet.edu.tr

GİRİŞ

Antik çağlardan günümüze kadar geçen süre zarfında her zaman insanları mutlu eden ve hayattan zevk almalarına neden olan unsurlar sürekli olarak tartışılmıştır. Bu nedenle de her dönemde farklı ihtiyaçlar doğrultusunda mutluluk ve yaşam doyumu bireyin içinde bulunduğu psikolojik iyi olma hali ile ilişkilendirilmiştir. Özellikle mutluluk hissi sadece bir his olarak değil aynı zamanda öznel iyi oluş ile ilişkilendirilerek günümüzde çoğu araştırmacı tarafından bu kavramın kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu nedenle çoğu çalışmada mutluluk ve öznel iyi oluş birbirinin yerine kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar zaman içerisinde bir takım psikolojik sorunların çıkmasına neden olmaktadır. Bu da beraberinde ekonomik bir yük getirmekte ve verimliliklerini olumsuz yönde etkileyerek sağlık maliyetlerini artırmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde hissedilen kabul görme ya da onay bireyin yaşı ilerledikçe öz değer algısı, saygısı, çevresinde var olan diğer kişilerle ilişki kurmasına doğrudan etki etmektedir. Bu nedenle psikolojik açıdan iyi olan ve kendilerini mutlu hisseden bireyler çevreleri ile daha iyi ilişkiler kurabilmektedir. Kendisini mutlu olarak tanımlayan bireyler ihtiyaçları karşılandığında kendilerinde içsel olarak esenlik duygusunu geliştirir (Gülcan ve Bal, 2014).

Ryan ve Deci (2001) gündelik yaşam işleyişi ile ortaya çıkan psikolojik refah olgusunu "mutluluk" kavramı ile açıklanabileceğini vurgulamışlardır. Öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik gibi unsurlar bireyin hayat amacına dâhil edilen unsurlardır. Buradan hareketle bireyin hem kendisine hem de hayatına yönelik olarak olumlu bir tutum sergilemesi bireyin mutlu olmasına böylelikle de yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır. Bireylerin kendi hayatlarını değerlendirmesi hem bilişsel hem de duygusal açıdan ele alınmaktadır. Günümüzde bilişsel bir unsur olarak değerlendirilen yaşam doyumu, olumlu fonksiyonda bulunmanın daha duygusal boyutu olan mutluluğun tanımlayıcı bir göstergesi olarak ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam doyumu öznel iyi olma yani mutluluğun bilişsel bir bileşenidir. Bu nedenle yaşam doyumu bireyin kendisine yüklediği görev ve sorumluluklar ile hayatı algılayış biçimleri arasında yaptığı karşılaştırma kendi hayatı hakkında değer biçmesine katkı sağlamaktadır. İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı bireylerin ne istedikleri ile elinde olanlar arasındaki karşılaştırmanın sonucu olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003).

Günümüzde yaşam doyumu mutluluğun incelendiği kavramlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle yaşam doyumu insan mutluluğunu bilişsel yönünü temsil etmektedir. Daha açık bir şekilde ifade edilecek olursa sosyal ilişkiler, iş hayatı, fiziksel sağlık, kazanç gibi faktörler doğrultusunda bireyin kendisini değerlendirmesidir (Diener ve Lucas, 1999). Bu çalışmaya ek olarak Damasio

ve arkadaşları (2013) bireylerin yaşam doyumuna ve mutluluk düzeylerine olumsuz etki eden unsurları düşük özerklik, düşük sosyal ilişkiler, ilişkilerde yaşanan sorunlar gibi nedenlerden kaynaklandığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlardan da anlaşılacağı üzere yaşam doyumuna ve mutluluk arasında yakın bir ilişki olduğu gerçeğidir. Günlük hayatımızda karşılaştığımız insanları mutlu ya da mutsuz olarak nitelendirebiliriz. Bu noktadan hareketle bireylerin sahip olduğu mutluluk düzeylerinin farklı yöntem ve yaklaşımlarla en üst seviyeye çıkartılabileceği düşünülmektedir. Bunun içinde farklı kriterlerin ön plana çıkması gerekmektedir. Literatüre bakıldığında mutluluk ve yaşam doyumuna arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmaların olduğu tespit edilmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2012; Toprak, 2014; İnandı ve arkadaşları, 2016; Demir ve Murat, 2017; Demirel, 2018; Ergün ve Meriç, 2020). Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylerin yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Özellikle fen lisesinde okuyan öğrencilerin ve spor lisesinde okuyan öğrencilerin hayat algıları ve ilgi odaklarının farklı olduğu düşünüldüğünde bu çalışmanın literatürde yer alan boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı spor lisesi ve fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma sürelerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve okul türleri ile mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin tespit edilmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada lise öğrencilerinin spor yapma durumlarıyla mutluluk ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için, farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi tespit etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu: Araştırmada dahil edilecek gönüllüler, rastgele örneklem belirleme yöntemi seçilmiştir. Rastgele örneklem belirleme yöntemi en genel ifade ile araştırmacıların örneklemini herhangi bir ölçüt kullanmadan seçmesi olarak ifade edilebilir (Arıkan, 2004). Bu bağlamda araştırmanın örneklemini Ankara İlinde bulunan ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak spor ve fen liselerinde öğrenim gören 116 erkek, 136 kadın öğrenci toplamda 252 öğrencinin gönüllü katılımı ile oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Verilerin Elde Edilmesi: Örneklem grubunun iyi oluş düzeylerini belirlemek için Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 5 maddeden oluşan 5’li likert tipinde (1) Hiç Katılmıyorum” seçeneğinden "(5) Tamamen Katılıyorum" seçeneğine giden metrik bir ölçüm içerir. 5-25 puan aralığında puanlanmaktadır. Araştırma örneklem grubunun mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlamasını Doğan ve Akıncı (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. 1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

Verilerin Analizi: Araştırmada verilerin analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere yönelik olarak hangi analiz yapılacağına karar vermek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış, bu değerlere göre parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların demografik özellikleri ile ölçeklere ilişkin fark analizlerinde bağımsız örneklem T-Testi ve Anova, post-hoc, ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ise korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Etiği: Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşerî Bilimler Kurulundan etik onayı alınmıştır (Sayı: E-60263016-050.06.04-125716).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		f	%
Cinsiyet	Erkek	116	46,0
	Kadın	136	54,0
Yaş	14	15	6,0
	15	54	21,4
	16	79	31,3
	17	73	29,0
	18	31	12,3
Okul Türü	Spor Lisesi	105	41,7
	Fen Lisesi	147	58,3
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	30	11,9
	10. Sınıf	85	33,7
	11. Sınıf	91	36,1
	12. Sınıf	46	18,3
	Hiç Yapmıyorum	73	29,0
Haftalık Egzersiz Süresi	1-2 Gün	49	19,4
	3-4 Gün	51	20,2
	5-6 Gün	28	11,1
	Her Gün	51	20,2

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçekler	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Mutluluk Ölçeği	252	1,00	4,71	3,03	0,71
Yaşam Doyumu Ölçeği	252	1,00	4,80	2,73	0,89

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 3.03 ± 0.71 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçekten alınan en yüksek puanın 4.71 olduğu düşünüldüğünde öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 2.73 ± 0.89 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçekten alınan en yüksek puanın 4.80 olduğu düşünüldüğünde katılımcıların yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Okul Türü, Sınıf Düzeyi ve Haftalık Spor Süreleri İle Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi, Anova ve Post-hoc Testi Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss	F	p	post-hoc
Cinsiyet	Erkek	116	3,15	0,69	2,60	,010	
	Kadın	136	2,92	0,71			
Yaş	14	15	3,24	0,87	0,95	,431	
	15	54	3,15	0,65			
	16	79	2,98	0,72			
	17	73	2,98	0,72			
	18	31	2,95	0,63			
Okul Türü	Spor Lisesi	105	3,14	0,65	2,04	,042	
	Fen Lisesi	147	2,95	0,55			
Sınıfı	9. Sınıf	30	3,26	0,73	2,33	,074	
	10. Sınıf	85	3,06	0,69			
	11. Sınıf	91	2,89	0,75			
	12. Sınıf	46	3,10	0,58			
Haftalık Spor Yapma Süresi	Yapmıyor	73	2,35	0,85	13,00	0,001	1-3, 1-4, 1-5, 2-4
	1-2 Gün	49	2,82	0,77			
	3-4 Gün	51	2,86	0,88			
	5-6 Gün	28	3,03	0,86			
	Her Gün	51	2,88	0,97			

Lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ortalama değerlere bakıldığında erkek öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilere nazaran yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mutluluk düzeyleri ile okudukları okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ortalama değerlere bakıldığında spor lisesinde okuyan öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin fen lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaş ve öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile spor yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucuna göre, hiç spor yapmayanlar ile 3-4 gün, 5-6 gün ve her gün spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca 1-2 gün ve 5-6 gün spor yapanlar arasında ise 5-6 gün spor yapanlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Okul Türü, Sınıf Düzeyi ve Haftalık Spor Süreleri İle Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi, Anova ve Post-hoc Testi Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss	F	p	post-hoc
Cinsiyet	Erkek	116	2,84	,90	1,77	,078	
	Kadın	136	2,64	,88			
Yaş	14	15	3,24	,88	1,71	,147	
	15	54	2,81	,89			
	16	79	2,72	,89			
	17	73	2,61	,94			
	18	31	2,63	,74			
Okul Türü	Spor Lisesi	105	2,67	,89	-,82	411	
	Fen Lisesi	147	2,77	,90			
Sınıfı	9. Sınıf	30	3,10	,72	4,43	,005*	1-3
	10. Sınıf	85	2,78	,93			
	11. Sınıf	91	2,49	,91			
	12. Sınıf	46	2,86	,79			
Haftalık Spor Yapma Süresi	Yapmıyor	73	2,35	,85	5,02	,001*	1-2, 1-3, 1-4, 1-5
	1-2 Gün	49	2,82	,77			
	3-4 Gün	51	2,86	,88			
	5-6 Gün	28	3,03	,86			
	Her Gün	51	2,88	,97			

Katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyet, yaş ve okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için yapılan post-hoc analizi sonucuna göre farklılığın 9-11. sınıflar arasında 9. sınıflar lehine farklılaştığı belirlenmiştir. Haftalık spor yapma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için yapılan post-hoc analizi sonucuna göre hiç spor yapmayan ile 1-2 gün, 3-4 gün, 5-6 gün ve her gün spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine anlamlı fark olduğu tespit belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Mutluluk Ölçeği	Y.Doyum Ölçeği
Mutluluk Ölçeği	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,696**
	N	252
Y.Doyum Ölçeği	Pearson Correlation	,696**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	252

* $p<0.01$

Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değerler alır. $r=-1$ ise tam negatif doğrusal bir ilişki vardır. $r=+1$ ise tam pozitif doğrusal bir ilişki vardır. $r=0$ ise iki değişken arasında ilişki yoktur. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r: ,696, p<0.05$). Başka bir ifadeyle öğrencilerin mutluluk düzeylerinde meydana gelen değişim aynı zamanda yaşam doyumlarının da artmasına etki etmektedir.

Tablo 6. Spor Lisesine Giden Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

	Mutluluk Ortalama	Y.Doyum Ortalama
Mutluluk Ortalama	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,668**
	N	105
Y.Doyum Ortalama	Pearson Correlation	,668**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	105

* $p<0.01$

Yukarıda yer alan tablo incelendiğinde spor lisesine giden öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Fen Lisesine Giden Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

	Mutluluk Ortalama	Y.Doyum Ortalama
Mutluluk Ortalama	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,740**
	N	147
Y.Doyum Ortalama	Pearson Correlation	,740**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	147

* $p<0.01$

Yukarıda yer alan tablo incelendiğinde fen lisesine giden öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Fen Lisesi ve Spor Lisesine Giden Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

	Mutluluk Ortalama	Y.Doyum Ortalama
Mutluluk Ortalama	Correlation	1,000
	Sig. (2-tailed)	,709
	df	249
Y.Doyum Ortalama	Correlation	,709
	Significance. (2-tailed)	,000
	df	249

* $p<0.01$

Yukarıda yer alan tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların spor lisesi ya da fen lisesinde okuma durumları doğrultusunda mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapmış olduğumuz bu çalışmada farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın diğer çalışmalardan farklı kılan en önemli özelliği katılımcıların lise düzeyinde ve farklı liselerde okuyan öğrencilerden oluşmasıdır. Özellikle fen lisesinde okuyan öğrenciler ile spor lisesinde okuyan öğrencilerin hayat algıları ve ilgi odaklarının farklı olduğu düşünüldüğünde çalışmanın literatürde yer alan boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan gönüllülerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bu doğrultuda erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın sonucu ile benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Gülcan ve Bal (2014) genç bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılığının mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Diener (2000) bireylerin cinsiyetlerinin mutluluklarına etki ettiğini ifade etmiştir. Tingaz ve Hazar (2014) yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerinin mutluluk ortalamalarının erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bir başka çalışmada Düzen ve Özçelik (2022) lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelemişler, erkek öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Erdoğan (2015), erkeklerin, kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olmasının nedenini, ülkemizde toplumsal cinsiyet algısının erkeklerin lehine daha baskın, güçlü olması şeklinde açıklamıştır. Bu bağlamda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre gerek sportif faaliyetlerde gerekse sosyal etkinliklerde daha aktif olmalarının mutluluk düzeylerine olumlu yönde etki etmiş olabileceği değerlendirilebilir.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bulunan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sandıkçı (2014) öğrencilerin psikolojik açıdan iyi olma halleri yani mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Tingaz ve Hazar (2014) öğrencilerin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmamıza katılan gönüllülerin yaş aralıkları lise düzeyinde olup birbirine yakındır. Bu bağlamda mutluluk düzeyleri ile yaş değişkeni arasında farklılık görülmemesinin sebebi aynı yaş kategorilerinde olması şeklinde açıklanabilir. Literatürden elde edilen veriler ise çalışmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

Çalışmamızda katılımcıların mutluluk düzeyleri ile okudukları okul türü arasında spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Söner ve Yılmaz (2018) farklı tür okulda öğrenim gören öğrenciler ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca literatürde araştırma sonuçlarından farklı olarak Ezer (2017) ve Yazar (2019) tarafından yapılan çalışmalarda öğrencilerin okudukları okul türü ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kağan ve Atalay (2018) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öğrenim gördükleri okul türleri arasında fen lisesi, anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi, güzel sanatlar lisesi ve imam hatip liseleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda akademik ağırlıklı öğrenim gören öğrencilerin normal liselerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yoğun bir öğretim programı ve daha çok beklenti ile karşılaşmaları ya da sosyal bilimler lisesinde akademik dersler kadar sosyal faaliyetlere de yer verilmiş olması öğrencilerin mutluluk düzeylerinin olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülebilir. Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer liselere nazaran daha çok sosyal faaliyetlere katılması, haftalık spor dersi saat sayısının fazla oluşu ve okul dışı spor yapma süreleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha fazla olması spor lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyi daha yüksek çıkmasına neden olmaktadır.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile haftalık spor yapma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Gönener ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada özellikle spor ile ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve fiziksel aktivitelerin mutluluğu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır. Demir ve Duman (2019) Mutluluk hormonu olan serotoninin, vücutta salınımını hızlandıran etkenlerden birisi de spordur, spor yapmanın bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerine dolayısıyla da psikolojilerine pozitif yönde katkı sağlaması bakımından önem taşıdığını belirtmiştir. Demir ve Duman (2019) yaptıkları çalışmada spor yapma sürelerinin bireyin mutluluğu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Şahin, Yetim ve Çelik (2012) ise, kişinin kendini değerli hissetmesi, bilişsel ve psikolojik olarak dayanıklı olması, sosyal olarak yeterli olabilmesi için spor yapması gerektiğini vurgular. Özdemir (2017). İstenilen düzeyde spor yapmayan bireyler ile spor yapan bireyleri karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların psikolojik sağlık, benlik saygısı ve iyimserlik duygularının, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Düzen ve Özçelik' in (2022) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mallı (2018), okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında okul sporlarına katılmakta olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinde artış olduğundan, spor yapmanın bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilediğinden ve özellikle gençlerin spor yapmaya teşvik edilmesinin önemli olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamızın sonuçlarına göre de spor lisesi öğrencilerinin fen lisesi ve diğer okul türlerinde okuyan öğrencilere nazaran daha çok okul sporları faaliyetlerine katılmaları sebebiyle günlük haftalık aylık spor yapma sürelerinin daha fazla oluşunun mutluluk düzeylerinin daha fazla olmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu ile benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Tekeli (2022) yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Chow (2005) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın sonuçları ile benzer olduğunu desteklemektedir. Katılımcıların yaşam doyumları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu ile benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada Meslek lisesi öğretmenlerinin yaşları

ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Aydın (2011) öğrencilerin yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Ancak yaşa bağlı olarak yaşam doyumlarında bir artış olduğu da araştırma kapsamında belirtilmiştir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile okudukları okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çetin (2007) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerin öğrenim gördükleri okul ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını tespit etmiştir. Çelebi ve Çelebi (2018) lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını inceledikleri çalışmada öğrencilerin okudukları okul türü ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Katılımcıların yaşam doyumları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan diğer çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu benzerlik göstermiştir. Çivitçi (2009) yaptığı çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Kabakçı ve Totan (2013) yaptıkları çalışmada sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkili olan bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bu araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Düzenli olarak yapılan spor kişinin stresten kurtulmasına yardımcı olmada, uyku düzenini sağlamada, bireyin fiziksel olarak iyi olmasına, zihinsel uyanıklığı artırmada, depresyon oluşumunu engellemede, var olan depresyonu gidermede, bireyin güven duygusunu artırmada, bireyin iletişim kurmasına kolaylık sağlamada, sağlıklı bir düşünce yapısının olmasına ve düşünce yapısının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Etiler (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapma seviyeleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu özellikle hiç yapmayanlar ile yapanlar arasında farkın oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebinin spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının artmasının sebebi içinde bulunduğu ortamdan keyif alması ve uygulamış olduğu antrenmanlarda başarı sağlıyor olması düşünülmektedir.

Benzer şekilde Özcan (2017) spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının yapmayanlara nazaran yüksek olduğunu bu nedenle iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızın sonucuna göre spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fen lisesinde ki öğrencilere kıyasla haftalık spor yapma süreleri daha fazla olduğu ve hiç spor yapmayan ile 1-2 gün, 3-4 gün, 5-6 gün ve her gün spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Hanbay, Keskin, Kahraman (2017) spor salonuna devam eden üyeler arasında yaptığı çalışmada spor yapmayı bir hayat biçimi halinde rutin olarak gerçekleştirdikleri için bu etkinliğin bireylerin yaşam doyumlarını stabil bir hale getirmiş olabileceği düşünülmektedir. Spor yapmadıkları zaman bu oranın düşeceği, spor yaptıkları zaman ise bu oranın artarak giderek sabit kalacağı söylenebilir.

Sonuç olarak; yapılan araştırma kapsamında mutluluk ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireylerin mutluluk düzeylerinde meydana gelen değişim aynı zamanda yaşam doyumları üzerinde de etkili olduğu ifade edilebilir. Bu nedenle bireylerin yaşamsal olarak streslerden uzak kalarak mutluluk düzeylerini artırması aynı zamanda yaşamdan haz almalarına da etki edeceği düşünülebilir. Keser (2003) mutluluk durumu daha ileriye dönük olduğu durumlarda yaşam doyumunun da artmasına katkı sağladığını ifade etmiştir. Başar ve Sarı (2018) çalışmalarında, düzenli olarak spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarının daha iyi sonuçlar verdiği belirtmişlerdir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında mutluluk ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve birbirini etkilediği tespit edilmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2013; Bal ve Gülcan, 2014; Toprak, 2014; İnandı ve arkadaşları, 2016; Demir ve Murat, 2017; Demirel, 2018; Ergün ve Meriç, 2020)

Öneriler

- Kız öğrencilerin mutluluk düzeylerini artıracak uygulamalara ve mutluluğa olumsuz etki eden unsurlarını inceleyen farklı araştırmalar yapılmalıdır.
- Fen lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeylerini artıracak uygulamalara yer verilmeli ve okul-öğrenci işbirliği içerisinde bu çalışmaların devamlı yapılması sağlanmalıdır.
- Spor yapmayan öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını alıştıracak uygulamalara yer verilmelidir.
- Özellikle son sınıflara öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygılarının artması ve gelecek kaygısının etkili olmasından sebebiyle, mutluluğu ve yaşam doyumlarını artıracak faaliyetlere yer verilmesi önerilmektedir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*, Asil Yayıncılık. Ankara.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumları iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Aydın, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- 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.

- Çetin, B. (2007). *Yeni ilköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile öz-yeterliliklerine etkisi ve öğrencilerin program hakkındaki görüşleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelebi, Y. G. & Çelebi, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Erciyes Journal Of Education*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.32433/eje.421904>
- Chow, P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Damasio, F.B., Melo, R.L& Silva, J.P. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being And quality Of Life in Teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Demir, K. & Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-44. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness and A Proposal For a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Suh, E., & Lucas, E. (1999). Öznel Esenlik: Otuz Yıllık İlerleme. *Psikoloji Bülteni*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: Üniversite örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Ergün G., & Meriç M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 233-240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>
- Etiler, E. İ. (2017). *Sekiz Haftalık Antrenmanda Sözel Geribildirim, Basketbolda Turnike, Top Sürme, Yaşam Doyumu ve Özyeterlilik, Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ezer, H.İ. (2017). *Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44- 55.
- Gülcan, A., & Bal, N. P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Hanbay E., Keskin, B., & Kahrıman, M. (2017). Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 1307-9581. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1858>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a Compact Scale For The Measurement Of Psychological Well-Being. *Personality And Individual Differences* 33, 1073–1082
- İnandı, T., Savaş, N., Arslan, E., Yeniçeri, A., Erdem, M., Durmaz, E., Peker, E., & Alışkın, Ö. (2016). Hatay'da Akraba Evliliği Sıklığı, Nedenleri, Çocuk Sağlığı, İlişkilerde Mutluluk ve Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Public Health*, 14, 43-55.
- Kabakçı, Ö. F., & Totan, T. (2013). Sosyal Ve Duygusal Öğrenme Becerilerinin Çok Boyutlu Yaşam Doyumuna Ve Umuda Etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 40-61.
- Kağan, M. & Atalay, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Mizah Kullanım Durumları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(29), 3957-3965.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Mallı, Y.A. (2018). *Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Özcan, B. (2017). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Obez Kadınların Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla
- Özer, M., & Özsoy-Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Bilimler Üniversitesi Sosyal Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Şahin, M. Yetim, A.A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380. https://doi.org/10.9761/jasss_405
- Tekeli, N.T. (2022). *Gelecek Kaygısının Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Romantik İlişkilere Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tingaz, E.O., & Hazar, M. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması, *International Journal of Science Culture and Sport*, (Special Issue 1), 745-756. <https://doi.org/10.14486/IJSCSI44>
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yarar, Y. (2019). *Lise Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri ile Siber Zorbalık Siber Mağduriyetleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

An Investigation of The Motivations of Middle School Students Studying in Private Schools to Play Digital Games in Terms of Different Variables

*Fikret Alıncak¹, Fatma Yıldız²

¹ Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alincakfikret27@gmail.com, 0000-0003-3459-3441

² Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ffatmayldzzzz@gmail.com, 0009-0007-1897-0143

ÖZET

Teknolojinin hızlı bir biçimde gelişmiş olduğu ve günlük yaşamımıza ciddi şekilde etki ettiğini görmekteyiz. Özellikle yapılan birçok işin kolay ve hızlı bir şekilde internet sayesinde yapıldığını söyleyebiliriz. Gerek internetin ve teknolojinin gerekse de dijital oyunların hayatımızın her alanında olduğu günümüzde, her yaş ve her meslekte bireylerin yararlandığı, birçok alanda teknolojinin sağladığı imkânları kullanılmaktadır. Dolayısıyla dijital oyunların toplumun tüm kesimini ve hayatını doğrudan etkilediği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Gaziantep İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencileri, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 304 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Tekkurşun-Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış olan "Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Betimsel istatistik hesaplamalar, yüzde frekans analizleri yapılmıştır. Verilerin Bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde independent samples t-testi ve One Way Anova analizlerinden yararlanılarak, sayısal veriler tablolar halinde yorumlanmıştır. Verilerin anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, çalışmamızda yer alan ortaokul öğrencilerinin dijital oyunları oynamaya yönelik motivasyonlarının oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, erkeklerin başarı ve canlanma boyutu ile merak ve sosyal kabul boyutlarında kadınlardan daha olumlu motivasyona sahip oldukları görülmüştür. 8.sınıf öğrencilerinin tüm alt boyutlarda daha yüksek dijital oyun oynama motivasyonları olduğu, 5.sınıfların ise en düşük grup olduğu belirlenmiştir. Oyun oynama süresi az olanların başarı ve canlanma boyutunda daha düşük motivasyona sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Özel okul, Öğrenci, Ortaokul, Dijital oyun, Motivasyon.

ABSTRACT

We see that technology has developed rapidly and has a serious impact on our daily lives. We can say that many jobs are done easily and quickly thanks to the internet. In today's world, where both the internet and technology and digital games are in every aspect of our lives, we use the opportunities provided by technology in many areas where individuals of all ages and professions benefit. Therefore, it is seen that digital games directly affect all segments of society and their lives. The aim of this study is to examine the motivation of middle school students studying in private schools to play digital games in terms of different variables. The population of the study consists of middle school students studying in private schools affiliated to Gaziantep Provincial Directorate of National Education, and the sample group consists of 304 students selected on the basis of volunteerism. The "Digital Game Playing Motivation Scale (DGMS)" developed by Tekkurşun-Demir & Hazar (2018), whose validity and reliability analyses were conducted, was used as a data collection tool in the study. SPSS 22.0 program was used to analyze the data. It was determined that the data in the study showed normal distribution and parametric tests were applied. Descriptive statistical calculations and percentage frequency analysis were performed. Independent samples t-test and One Way Anova analyzes were used to determine the differences between independent variables and numerical data were interpreted in tables. The significance of the data was evaluated at 0.05 level. As a result of the research, it was determined that the motivation of the middle school students in our study towards playing digital games was quite high. However, males had more positive motivation than females in the dimensions of achievement and revitalization, curiosity and social acceptance. It was determined that 8th grade students had higher motivation to play digital games in all sub-dimensions, while 5th graders were the lowest group. It was concluded that those with less playing time had lower motivation in the achievement and revitalization dimension.

Keywords: Private school, Student, Middle school, Digital game, Motivation.

Citation: Alıncak, F., & Yıldız, F. (2024). Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6(4), 556-564.

Gönderme Tarihi/Received Date:
06.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1580324>

*Corresponding author:
alincakfikret27@gmail.com

GİRİŞ

Oyun, insanların keyifli bir zaman geçirmesi için geçmişten bugüne kadar gelen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunların çocukların gelişimine büyük oranda katkı sağladığını ifade edebiliriz. Gelişim dönemindeki çocukların özellikle çevresini tanıması ve anlamlandırmasında oyunun etkili olduğu ve çocuklara büyük bir keyif ortamı sunan etkinlik olduğu görülmektedir (Cinel, 2006). Bununla birlikte insanlar bir takım beceri ve özelliklerini oyun sayesinde elde etmektedirler (Kaya, 2013). Oyun etkinlikleri ile birlikte çocukların nesne, bireyleri ve kendi özelliklerini tanıma imkânı bulurlar (Alıncak, 2016). Aynı zamanda oyunlarla çocukların duygularını dışarıya yansıtabilme imkânı buldukları ve kendilerini anlatabildikleri ön plana çıkmaktadır (Yörükoğlu, 2008). Oyunun tarihi insan kadar, mağara resimleri kadar eskidir. Hepimizin bildiği gibi bugün oynanan oyunların eskilerde bilindiğinin ve oynandığının tespiti yapılmıştır. İran'da, Mısır'da gerçekleştirilen kazılarda oyuncaklar bulunmuş, eski Akdeniz havzası kalıntılarında oyuncak bebek ve ev eşyalarının bulunduğu görülmüştür (Akandere, 2013). Her çağda çocuk oyun oynamıştır. İran, Mısır, Girit medeniyetlerine ait harabelerde çok sayıda oyuncak rastlanmıştır. En eski oyun aracı taşır. Yurdumuzda "Beştaş" adlı oyun en eski oyunlardandır. Eski Mısır'da tahta bebekler tahta ya da taştan yapılmış topaçlar ve kepeklerle doldurulmuş toplar en eski oyun aletleri olarak bulunmuştur. Tarihçiler 3000 yıl önce Çin'de uçurtmanın bulunduğunu, Roma'da çocukların çember, araba ve topla oynadıkları yazılmaktadır (Çoban ve Nacar, 2006).

Gelişen dünya ile dijital araçlar ve internet, her alanda olduğu gibi bilhassa çocuklar ve ergenler arasında da çok kullanılmaya başlanmıştır. Önceleri çocukların ve gençlerin oyun alanları; sokaklar, park alanları, paralı veya parasız oyun salonları gibi yerler iken günümüzde televizyon, bilgisayar, telefon, tablet, atari ve oyun konsolları gibi teknolojik araçlardır (Gülçek, 2018). İnsanlık tarihinin başlangıcından günümüze kadar teknoloji, hem insanlığın hayat koşullarına yön vermiş hem de günlük hayattaki eylemlerin çoğunluğunda

önemli bir rol oynamıştır (Yiğit, 2017). Son zamanlarda teknolojinin ilerlemesi ile birlikte sanal ortamda kullanıcı sayılarının çoğalması farklı ihtiyaçların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu ihtiyaçların en önemlilerinden biri ise çağımız insanının büyük bir bölümünün zamanın çoğunluğunu harcadığı dijital oyunlardır (Taylan, Kara ve Durgun, 2017). Dijital oyunlar, 21. yüzyıl dünyasında çocukların yaşam aktivitelerinden biri haline gelmiş ve serbest zamanın değerli bir parçası olmuştur. Bundan dolayı çocuklar yakaladıkları ilk fırsatta yapılacak aktivite olarak dijital oyun oynamayı tercih etmişlerdir (Hazar, Tekkurşun ve Dalkıran, 2017). Teknolojiye diğer yaş gruplarından daha fazla ilgi ve eğilimi olan ergenler; telefon, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik aletleri diğer bireylere göre daha çok kullanarak sanal ortamda daha fazla zaman harcarlar (Doğan, 2013). Ceyhan (2008) çağımız dünyasında internetin kolay erişilebilirliği ve her yaştaki insanın interneti kolaylıkla kullandığı bilinmekte olup özellikle ergenlik dönemindeki çocukların internete olan eğilimlerinin daha yoğun olduğu görülmektedir. Çocuklar ve gençler bilgisayar, tablet ve oyun konsolları gibi teknolojik aletlere bağımlı hale gelmeleri sonucunda hareketsiz bir hayata doğru yönelmektedirler (Urlu, 2014).

Alan yazınında, dijital oyunların farklı sıklık ve zamanlarda çok sayıda genç tarafından oynandığını gösteren çalışmalar yer almıştır (Irmak ve Erdoğan, 2015; Lieberman, Fisk ve biely, 2009). Fromme, (2003) yapmış olduğu çalışmada yer alan gençlerin büyük bir bölümü düzenli ya da en azından günlük olarak dijital oyun oynadığını göstermiştir. Dijital oyunlar üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmı bireyleri dijital oyun oynamaya iten motivasyonel faktör üzerinedir (Anyaegebu, Ting ve Li, 2012; Papastergiou, 2009). Özellikle erken çocukluk yaş grubundaki çocuklar somut ile soyut kavramlar arasındaki farkı kavrayamayabilirler. Bundan dolayı ebeveynlerinin göstereceği davranışlara inceleyerek durumu kendi yaşamlarında anlamlandırabilmektedirler. Fazla tepki gösteren veya önemsemeyen ebeveynler çocuğa olumsuz davranışlar kazandırabilir. Bu nedenle ebeveynlerin dijital oyun konusunda yaklaşımı önem arz etmektedir. Özellikle yakın zamanda ebeveynlerin farklı alternatifler sunduğu için dijital oyuna çocukların daha fazla maruz kaldıkları hususunda kaygı duymaktadırlar. Erken çocukluk dönemindeki çocukların anne-babalarının dijital oyun bağımlılığını engelleme ya da iyileştirme hususunda belirgin bir etken olduğu saptanmıştır. Bir dijital oyunu olumlu veya olumsuz olarak ayırt edebilmek için oyunun içerik kısmında nelerin bulunduğu, ne kadar zaman maruz kaldığı, oynandığı süreç içerisinde çocuk tarafından hangi farklı yanıtların verildiğinin incelenmesinde ebeveynlerin önemli bir nokta olduğu hatırlanmalıdır. Dolayısıyla çocukların dijital oyun kullanımlarını, gelişimlerini ve tepkilerini inceleyen, çocuklara rol model olan, doğru davranışlar kazanmasına katkı sağlayan aileler önem arz etmektedir (Yiğit Açıkgöz ve Yalman, 2018; Samur ve Evans, 2012). Teknolojik yazılımları çocukların kullanımını engellemek yerine, tehlikeli oyunlara ulaşım sınırı koyarak, sonucu çocukla birlikte keşfetmeye çalışarak, teknolojik cihazların ve internetin yalnızca oyundan oluşmadığını fark ettirerek problem aşımaya çalışılmalıdır (Bayram Topdal, 2008). Bundan yola çıkarak anne-babaların çocuklarının teknolojik cihazlar karşısında geçirdikleri süreyi düşürmeleri, uygun teknoloji tercihinde çocuklara rehberlik etmeleri ve çocuklarını takip etmeleri önerilmektedir (American Academy of Pediatrics, 2001). Ayrıca çocuğun vakit geçireceği dijital oyununun seçilmesinde geçirilen zaman, çocukla birlikte oynanan oyunların seçilmesinde, çocuğun zaman geçireceği mekân ile çevrenin organize edilmesi gibi konularda ebeveynlere eğitim ve seminerlerin düzenlenmesi gerekmektedir (Akçay ve Özcebe, 2012). Genel anlamda dijital oyun bağımlılığı ve ebeveynlerin çocukların üzerinde ne gibi etkilerinin olduğuna dair araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Cengiz Saltuk ve Erciyes, 2020).

Öğrencilerin dijital oyunlara olan ilgilerini ve bu oyunlarla olan etkileşimlerini daha iyi kavramak, öğrenci profilleri arasındaki potansiyel farklılıkları anlamak ve eğitimciler ile ailelere yönelik daha etkili stratejiler geliştirmek hedeflenmektedir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda dijital oyunlara yönelik, çocukların sağlıklı bir gelişim göstermelerine yardımcı olacak önerilere yer verilmektedir. Bu değerlendirmeleri göz önünde bulundurduğumuzda bireylerin dijital oyun oynama motivasyonlarında birçok durumdan etkilenebildikleri görülmektedir. Günümüz şartlarında dijital oyunların toplumun gelişimini etkilediğini düşündüğümüzde buradan hareketle çalışmada, özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumun, ona etki etmeden olduğu şekli ile betimlenmesinin amaçlandığı bir araştırma modelidir (Karasar, 2014).

Araştırma Grubu: Çalışma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı özel ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler üzerinde gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmıştır. Çalışmaya 353 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Eksik ya da yanlış doldurulan ölçekler çalışma dışı bırakılarak toplam 304 öğrencinin doldurmuş olduğu ölçekler çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırma grubu değişkenlerine ait özelliklerin dağılımı tablo 1’de verilmiştir.

Verilerin Elde Edilmesi: Araştırma veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir & Hazar (2018) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış olan “Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)”, elektronik posta aracılığıyla ölçeğin geliştiricisinden izin alınarak kullanılmıştır. Ölçek 19 maddeden oluşmakta ve 5’li likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek adına yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 boyutlu yapıdan (Başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik) oluştuğu tespit edilmiştir. Başarı ve canlanma boyutu 5 madde (1, 2, 3, 4, 5), merak ve sosyal kabul boyutu 9 madde (6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) ve oyun isteğinde belirsizlik boyutu 5 maddeden (14, 15, 16, 17, 18, 19) oluşmaktadır. Ölçeğin oyun isteğinde belirsizlik boyutu altında toplanan maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde elde edilen yapı varyansın %48,77’sini açıkladığı tespit edilmiştir.

- Başarı ve Canlanma: Katılımcıların dijital oyun oynamasında heyecan, merak, mutlu olma, hırs gibi içsel motivasyon kaynaklarını temsil etmektedir.
- Merak ve Sosyal Kabul: Katılımcıların dijital oyun oynamasında ödül-kupa-zırh kazanma isteği, ses ve efektlerin çekiciliği gibi dışsal motivasyon kaynaklarını temsil etmektedir.
- Oyun İsteğinde Belirsizlik: Bu alt boyutta katılımcıların dijital oyun oynama nedenleri ve sonuçları arasında bağ kuramadan, dijital oyuna katılmasını temsil etmektedir.

Tablo 1. Araştırma grubuna ait kişisel özelliklerin dağılımı

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	155	51,0
	Erkek	149	49,0
Sınıf	5.sınıf	102	33,6
	6.sınıf	66	21,7
	7.sınıf	93	30,6
	8.sınıf	43	14,1
Oyun Süresi	1 saat	90	29,6
	2 saat	129	42,4
	3 saat	52	17,1
	4 saat	33	10,9
Anne Eğitim	İlkokul	15	4,9
	Ortaokul	21	6,9
	Lise	86	28,3
	Üniversite	117	38,5
Baba Eğitim	Lisansüstü	65	21,4
	İlkokul	7	2,3
	Ortaokul	21	6,9
	Lise	76	25,0
	Üniversite	112	36,8
	Lisansüstü	88	28,9

Verilerin Analizi: Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Betimsel istatistik hesaplamalar, yüzde frekans analizleri yapılmıştır. Verilerin Bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde independent samples t-testi ve One Way Anova analizlerinden yararlanılarak, sayısal veriler tablolar halinde yorumlanmıştır. Verilerin anlamlılığı 0,05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etiği: Bu çalışma için etik kurul Gaziantep Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu'nun 12.07.2024 tarih 518048 sayılı kararı ile etik izinler alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ölçekten elde edilen verilere yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların tablo ve tablo altı açıklamalar şeklinde gösterimi yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların dağılımı

Alt Boyutlar	n	Min	Maks.	Ort.	ss.
Başarı ve Canlanma	304	5.00	25.00	17.38	4.47
Merak ve Sosyal Kabul	304	9.00	45.00	32.88	6.76
Oyun İsteğinde Belirsizlik	304	5.00	25.00	18.09	4.67

Tablo 2'de araştırma grubunun oyun motivasyonu ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları verilmektedir. Buna göre; başarı ve canlanma boyutu ortalaması 17.38 ± 4.47 , merak ve sosyal kabul boyutu ortalaması 32.88 ± 6.76 , oyun isteğinde belirsizlik boyutu ortalaması 18.09 ± 4.67 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen puanların ortalamasının üstünde olduğu, dolayısıyla araştırma grubunun oyun motivasyonlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırması

	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	p
Başarı ve Canlanma	Kız	155	16.79	4.44	-2.331	.020
	Erkek	149	17.98	4.43		
Merak ve Sosyal Kabul	Kız	155	31.72	6.88	-3.104	.002
	Erkek	149	34.09	6.44		
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kız	155	18.18	4.29	.337	.737
	Erkek	149	18.00	5.05		

Tablo 3'te araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından oyun motivasyonlarının karşılaştırması verilmektedir. Başarı ve canlanma boyutu ile merak ve sosyal kabul boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda cinsiyet açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Araştırma grubunun öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	Gruplar arası	803.171	3	267.724	15.310	.000	4,3,2>1
	Grup içi	5246.079	300	17.487			4>2
	Toplam	6049.250	303				4>3
Merak ve Sosyal Kabul	Gruplar arası	1173.223	3	391.074	9.256	.000	4,3,2>1
	Grup içi	12675.748	300	42.252			4>2
	Toplam	13848.970	303				4>3
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Gruplar arası	447.052	3	149.017	7.255	.000	4,3,2>1
	Grup içi	6162.369	300	20.541			2>3
	Toplam	6609.421	303				4>3

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

Tablo 4'te araştırma grubunun öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Her üç alt boyutta da sınıf düzeyi değişkeni açısından gruplar arası farklılıklara rastlanmıştır ($P<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey LSD testi sonucunda; Her üç alt boyutta da 8.sınıfta olanların diğer sınıflardan daha yüksek puan elde ettikleri, 6. ve 7.sınıfların da 5.sınıflardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle sınıf düzeyi artıkça ortaokul öğrencilerinin oyun motivasyonlarının arttığını söyleyebiliriz.

Tablo 5. Araştırma grubunun oyun oynama süresi değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	Gruplar arası	477.376	3	159.125	8.568	.000	4-1, 3-1
	Grup içi	5571.874	300	18.573			2-1, 4-2
	Toplam	6049.250	303				
Merak ve Sosyal Kabul	Gruplar arası	212.783	3	70.928	1.560	.199	-
	Grup içi	13636.187	300	45.454			
	Toplam	13848.970	303				
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Gruplar arası	109.585	3	36.528	1.686	.170	-
	Grup içi	6499.836	300	21.666			
	Toplam	6609.421	303				

Gruplar; 1.grup: 1 saat, 2.grup: 2 saat, 3.grup: 3 saat, 4.grup: 4 saat ve üzeri

Tablo 5'te araştırma grubunun oyun oynama süresi değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların karşılaştırması verilmektedir. Merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarında oyun süresi değişkeni açısından gruplar arası herhangi bir farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), Başarı ve canlanma alt boyutunda oyun süresi 4, 3 ve 2 olanların 1 olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, 4 olanların 2 olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bir başka deyişle oyun süresi yüksek olanların başarı ve canlanma puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Başarı ve Canlanma	Gruplar arası	93.184	4	23.296	1.169	.324
	Grup içi	5956.066	299	19.920		
	Toplam	6049.250	303			
Merak ve Sosyal Kabul	Gruplar arası	46.755	4	11.689	.253	.908
	Grup içi	13802.215	299	46.161		
	Toplam	13848.970	303			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Gruplar arası	134.811	4	33.703	1.556	.186
	Grup içi	6474.610	299	21.654		
	Toplam	6609.421	303			

Gruplar; 1.grup: İlkokul, 2.grup: Ortaokul, 3.grup: Lise, 4.grup: Lisans, 5.grup: Lisansüstü.

Tablo 6'da araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek tüm alt boyutlarında anne eğitim durumu açısından gruplar arası herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından ele ettikleri puanların karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	Gruplararası	103.869	4	25.967			
	Grupiçi	5945.381	299	19.884	1.306	.268	
	Toplam	6049.250	303				
Merak ve Sosyal Kabul	Gruplararası	156.281	4	39.070			
	Grupiçi	13692.690	299	45.795	.853	.493	
	Toplam	13848.970	303				
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Gruplararası	207.710	4	51.927			3-5
	Grupiçi	6401.711	299	21.410	2.425	.048	4-5
	Toplam	6609.421	303				

Gruplar; 1.grup: İlkokul, 2.grup: Ortaokul, 3.grup: Lise, 4.grup: Lisans, 5.grup: Lisansüstü

Tablo 7’de araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların karşılaştırması verilmektedir. Başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutlarında baba eğitim durumu açısından gruplar arası herhangi bir farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda baba eğitim durumu 3 ve 4 olanların 5 olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bir başka deyişle baba eğitim durumu yüksek olanların oyun isteğinde belirsizlik puanlarının daha düşük olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın genel amaçları kapsamında hazırlanan alt problemler ve bu problemlere dönük ortaya çıkan bulgulara ait yorumlar ve tartışmalara yer verilmiştir. Aynı zamanda alan yazında bu araştırmanın bulguları ile benzerlik veya farklılık gösteren çeşitli araştırma sonuçları irdelenmiş ve bu konudaki tartışmalara yer verilmiştir.

Araştırma grubunun dijital oyun motivasyonu ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamalarına baktığımızda ölçeğin; başarı ve canlanma boyutu ortalaması 17.38 ± 4.47 , merak ve sosyal kabul boyutu ortalaması 32.88 ± 6.76 , oyun isteğinde belirsizlik boyutu ortalaması 18.09 ± 4.67 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen puanların ortalamasının üstünde olduğunu ve dolayısıyla araştırma grubunun dijital oyun motivasyonlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Lin, Cherng ve Chen (2017) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital oyun ile öğrencilerin motivasyon düzeyleri arasındaki istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur (149). Namlı ve Demir (2020) yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarında artış olmasıyla, fiziksel aktivite ve spora katılımın düştüğü ve istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Kars (2010) teknolojiye meydana gelen ilerlemeyle birlikte çocukların oyun oynama alışkanlıklarında değişim olduğunu ve dolayısıyla çocukların serbest vakitlerini dijital oyun oynayarak geçirdikleri yönünde görüş bildirmiştir. Anyaegbu ve ark., (2012) yaptıkları araştırmada öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarında herhangi bir anlamlılık olmadığını tespit etmiştir. Güler ve Çakır (2020), yaptıkları araştırmada ilköğretim öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi incelemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre dijital oyun oynama motivasyonu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı vurgulanmıştır.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; başarı ve canlanma boyutu ile merak ve sosyal kabul boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda ise cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu anlamda erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu ifade edebiliriz. Kılıç (2021), araştırmasında dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyut ve toplam puanları ile Dijital oyun bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde Akköse (2020), lise düzeyinde 1823 öğrencinin katıldığı araştırmasında dijital oyun oynama motivasyonu ölçeğinin tüm alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından farklılık olduğunu ve erkeklerin kızlardan daha yüksek puan elde ettikleri bulgusuna ulaşmıştır. Ogletree ve Drake (2007) ABD’ de üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları çalışmada katılımcıların cinsiyet durumu ile dijital oyun oynama durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Kudaş ve arkadaşları (2005) ele aldıkları araştırmada dijital oyun oynama motivasyonu ölçeğinin; başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlılık olduğunu ifade ederken, erkeklerin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir deyişle erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonlarının kadınlardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yapılan çalışmanın bulgularımızla benzer olduğunu ifade edebiliriz. Çakır (2022), dijital oyun oynama motivasyon düzeyi ile fiziksel egzersizlere düzenli katılım motivasyonunu cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve erkeklerin dijital oyun oynama motivasyon düzeyini daha yüksek bulmuştur. Lise öğrencilerinin dijital oyun motivasyon düzeyinin araştırıldığı farklı bir çalışmada da aynı şekilde erkek öğrencilerde dijital oyun oynama motivasyon düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Demirel, Cicioğlu ve Demir, 2019). Bu durumun nedenleri Griffiths ve Davies (2008)’ e göre dijital oyunlarda erkeklerin daha fazla zaman harcaması, kızların yapı itibarıyla erkekler göre daha hassas ve duygusal olmalarıdır. Benzer araştırmada erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonunun kadınlardan yüksek olduğu ve dolayısıyla dijital oyunların hedef kitlesinin genel olarak erkeklerden meydana geldiği, oyun salonlarını erkeklerin daha fazla kullandıkları, özellikle erkeklerin ilgisini çeken macera, aksiyon, savaş, futbol gibi faaliyetlerden oluştuğunu belirtebiliriz (Çınar ve ark., 2020).

Bozkurt ve Tamer (2020), ortaokul düzeyinde 199 öğrencinin katıldığı araştırmalarında cinsiyet açısından erkekler lehine başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Binark (2009) ortaya koyduğu çalışmada erkeklerin dijital oyunları daha çok kullandığını ve oyun ile ilgili ortaya konulan yayınlarda erkeklerin daha çok ön plana çıktığını belirtmiştir. Bu anlamda erkeklerin dijital oyun oynama durumlarında kadınlardan daha fazla olduğu ön plana çıkmıştır. Namlı ve Demir (2020) yapmış olduğu çalışmada lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun oynama yönelimlerinde erkeklerin kadınlara oranla daha fazla yönelim içinde olduğunu ifade etmişlerdir. Beltekin ve Kuyulu (2020), erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla dijital oyun oynama motivasyonunun daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada dijital oyun süresinin erkeklerde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Avcı vd., 2023). Yee,(2006) çevrim içi oyun oynama motivasyonunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiştir.

Araştırma grubunun öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeni açısından ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin tüm alt boyutlarında da öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeni açısından gruplar arası farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre; her üç alt boyutta da 8.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek puan elde ettikleri, 6. ve 7.sınıflarda öğrenim görenlerinde 5.sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle sınıf düzeyi arttıkça ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının arttığını söyleyebiliriz.

Literatürde ki çalışmalarda sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. . Bu bağlamda pozitif yönde farklılık tespit edilen çalışmalar, Demir ve Cicioğlu (2019), lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında ölçeğin merak ve sosyal kabul alt boyutunda 11. sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının diğer sınıflardan istatistiki olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Turgut ve Yasar (2019), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin, dijital oyun oynama motivasyonlarının belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu vurgulanmıştır. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin dijital oyun oynama yaşının ilkökul seviyesinde öğrenim gören öğrencilerden daha geç yaşta olduğunu ve ilkökul seviyesindeki öğrencilerin ortaokul seviyesinde öğrenim görenlere göre gün içerisinde daha az dijital oyun oynadıkları yönünde bulgulara ulaşmıştır. Özmen ve ark., (2023) yapmış olduğu çalışmada bireylerin yaşları ilerledikçe, Bayramoğlu (2020) ise ergenlerin sınıf düzeyleri arttıkça dijital oyun oynama motivasyonlarının da arttığını belirtmiştir.

Araştırma sonucundan farklı olarak İnal ve Çağıltay (2005), ilköğretim seviyesindeki öğrencilerin dijital oyun alışkanlıklarıyla ilgili yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi bakımından herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Benzer bir sonuç ortaöğretimde eğitimi devam eden öğrencilerin de dijital oyun oynama motivasyon düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir (Demirel, Cicioğlu ve Demir, 2019). Ün (2021), Suriyeli sığınmacı 10-14 yaş aralığında 100 çocuğun katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının farklılaşmadığını tespit etmiştir. Marufoğlu ve Kutlutürk (2021), çalışmalarında sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanlarında herhangi bir farklılık tespit etmemiştir. Marshall ve Foran (2008) tarafından yapılan çalışmada ise, yaşları 18 ile 35 arasında değişen 250 kadın katılımcılar ile yapılan çalışmada sınıf düzeylerine göre katılımcıların oyun tercihlerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Araştırma grubunun oyun oynama süresi değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarında oyun oynama süresi değişkeni açısından gruplar arası herhangi bir farklılık olmadığı görülürken, ölçeğin başarı ve canlanma alt boyutunda anlamlılık olduğu görülmüştür. Buna göre oyun oynama süresi 4, 3 ve 2 saat olanların 1 saat olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, 4 saat olanların ise 2 saat olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu anlamda oyun oynama süresi yüksek olanların başarı ve canlanma puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Yee, (2006) çevrimiçi oyunlarda oynama motivasyonunu tespit etmek amacıyla yürüttüğü çalışmada, oyun süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. Beltekin ve Kuyulu (2020), üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu ve problem çözme becerisi ilişkisini belirlemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada dijital platformda günlük oyun oynama süresi değişkenleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Shaffer (2012), çevrimiçi oyun oynayan lise öğrencilerinin kendi bildirdikleri demografik özellikleri ile çevrimdışı ve çevrimiçi oynarken sosyal tercihleri arasındaki ilişki incelemiştir. Ergenler oyun oynarken yeni insanlarla tanışmak, yeni stratejiler öğrenmek ve arkadaşlıkları sürdürmek için iletişim araçlarını kullandığı tespit edilmiştir. Çevrimiçi oyun, ergenin sosyal ve öğrenme ihtiyaçlarını kısmen karşılamaktadır, ortalama bir öğrencinin günde bir saatten az video oyunları oynadığı saptanmıştır.

Morse (2019), gençlerin video oyunlarını eğlence olarak kullanması: Video oyunlarının sosyal yönlerine odaklanarak motivasyonlar ve algılanan çıkarımları ile ilgili yaptığı araştırmada, 214 katılımcının%16,8'inin yüksek düzeyde video oyunu meşguliyeti yaşadığını ve erkek katılımcıların ve video oyunu meşguliyetine karşı daha savunmasız olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, katılımcıların dörtte birinden biraz fazlasının tipik olarak bir oturuşta en az üç saat video oyunları oynadığını, katılımcıların yarısından biraz azının ise günde en az bir kez video oyunları oynadığı ifade edilmiştir (Anglim ve ark., 2017). Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), ortaokulda öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirdikleri araştırmada günde 1 kez 3 saatten fazla oyun oynayanların, günde 1 kez 1 saate kadar oyun oynayanlardan daha yüksek oyun bağımlılığına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Konu ile ilgili ortaya konulan farklı çalışmalarda oyun oynama süresinin artmasıyla birlikte bağımlılığın da arttığı belirtilmiştir (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009). Köse (2013), araştırmasında 13-14 yaş grubu katılımcıların her gün bilgisayar oyunu oynayanların %18,9 olduğunu ve haftada 3-4 kez oynayanların %13,7 olduğunu tespit etmiştir. Bu bağlamda bu iki grubun bilgisayar oyunu bağımlısı veya bağımlılık yönünde olabileceklerini belirtmenin mümkün olacağını söylemiştir. Hatta bazı ergenlerin "bilgisayarda oyun oynama süresine

karişan olmasaydı daha çok oynardım” şeklindeki cevapları, fırsat bulmaları halinde daha fazla bilgisayar oyunu oynayacaklarını belirtmiş olmaktadır.

Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin tüm alt boyutlarında anne eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arası herhangi anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Şahin vd., (2013), dijital oyun bağımlılığı ile öğrencilerin ebeveynlerin eğitim düzeyi açısından ilişkilerinin incelenmesinde isimli çalışmada, annenin eğitim seviyesi ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak bir fark olduğu vurgulanmıştır. Hazar ve ark., (2020), yapmış oldukları çalışmada anne akademik durumu ile dijital oyun bağımlılıkları arasında toplam puan üzerinden herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür.

Keskin (2019), ortaokulda öğrenim gören öğrenciler ile yürüttüğü çalışmasında, anne eğitim durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aynı biçimde, Hazar ve ark., (2017) ve Kestane (2019), tarafından yapılan çalışmalarda ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları, ane eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

Ayhan ve Köseliören (2019), “İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık” isimli çalışmasında araştırma grubunun anne eğitim düzeyinin düşmesiyle çevrim içi oyun bağımlılığı puanlarında artış meydana geldiğini ifade etmiştir. Gökçearsan ve Durakoğlu (2014), tarafından yapılan çalışmada anne eğitim düzeyinin yükselmesiyle öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılıkları düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Göldağ (2018), yürütmüş olduğu çalışmasında anne eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Farklı olarak Erboy ve Vural, (2010), 4. ve 5. sınıflara giden katılımcılar ile yaptıkları çalışmada oyun bağımlılığı ile anne eğitim seviyesi arasında ilişkinin negatif olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkeni açısından dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutlarında baba eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arası herhangi bir farklılık görülmezken, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda baba eğitim durumu 3 ve 4 olanların 5 olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu anlamda baba eğitim durumu yüksek olanların oyun isteğinde belirsizlik puanlarının daha düşük olduğu söylenebilir. Alan yazında yapılan çalışmaları incelendiğimizde anne-babaların eğitim düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir (Smith, 2004). Gökçearsan ve Durakoğlu (2014), gerçekleştirmiş oldukları çalışmada baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılıkları düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Keskin, (2019), ortaokul öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, dijital oyun bağımlılıkları düzeylerinde baba eğitim durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Hazar ve diğerleri (2017) ve Kestane (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları, baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Literatür taraması yapıldığında ulaşılan sonuçlarla paralellik göstererek ‘baba eğitim durumu değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmayan farklı çalışmalarında yer aldığı görülmektedir (Hasdemir ve Hazar, 2021).

Araştırma sonucunda, çalışmamızda yer alan ortaokul öğrencilerinin dijital oyunları oynamaya yönelik motivasyonlarının oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, erkeklerin başarı ve canlanma boyutu ile merak ve sosyal kabul boyutlarında kadınlardan daha olumlu motivasyona sahip oldukları görülmüştür. 8.sınıf öğrencilerinin tüm alt boyutlarda daha yüksek dijital oyun oynama motivasyonları olduğu, 5.sınıfların ise en düşük grup olduğu belirlenmiştir. Oyun oynama süresi az olanların başarı ve canlanma boyutunda daha düşük motivasyona sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- Öncelikle, araştırmanın farklı okullarda öğrenim gören öğrencilere uygulanarak karşılaştırma yapılabilir.
- Lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde araştırma yapılarak karşılaştırmalar yapılabilir.
- Dijital oyun motivasyonu ile ilgili olarak, farklı ülkelerde gerçekleştirilen araştırmalar incelenebilir.
- Dijital oyun motivasyonuna ilişkin gerçekleştirilen çalışmalar incelenebilir.
- Dijital oyun motivasyonu ile ilgili seminerler ve etkinlikler yapılabilir.
- Toplum içerisinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili paneller ve seminerler düzenlenebilir.
- Dijital oyunların avantajları ve dezavantajları hakkında bilgiler verilebilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akandere, M. (2013). *Eğitici okul oyunları*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi, *Journal of Child*, 12(2), 66-71. <https://doi.org/10.5222/j.child.2012.066>
- Akköse, H.N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alıncak, F. (2016). Attitudes of secondary school students including physical activity involving playing games. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3),1-14. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.255>
- American Academy of Pediatrics (2001). American academy of pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423-426. <https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423>

- Anglim, J., Morse, G., De Vries, R.E., MacCann, C., & Marty, A. (2017). Comparing job applicants to non-applicants using an item-level bifactor model on the HEXACO personality inventory. *European Journal of Personality*, (31), 669-684. <https://doi.org/10.1002/per.2120>
- Anyaegbu, R., Ting, W., & Li, Y. I. (2012). Serious game motivation in an EFL classroom in Chinese primary school. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(1), 154-164. <https://eric.ed.gov/?id=EJ976578>
- Avcı, P., Satılmış, N., Kılınçarslan, G., Bayraktar, I., & Bayraktar, A. (2023). Dijital Oyun Oynama Süresinin Günlük Yaşam Alışkanlıkları Üzerine Etkisi (Karma Yöntem Araştırması). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1358-1366. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320158>
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/46712/478272>
- Bayram Topdal, E. (2008). *Oyun açılığını gidermenin yolu olarak internet*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bayramoğlu, E., & Güzel Gürbüz, P. (2023). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3),24-43.
- Beltekin, E., & Kuyulu, I. (2020). Relationship between Digital Game Playing Motivation and Problem Solving Skill. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 196-201. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1250307>
- Binark, M., Bayraktutan Sütçü, G., & Fidaner, I.B. (2009). *Dijital oyun rehberi "oyun tasarımı türler ve oyuncu"*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Bozkurt, T.M., & Tamer, K. (2020). Dijital oyun motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.730904>
- Cengiz Saltuk, M., & Erciyes, C. (2020). Okul öncesi çocuklarda teknoloji kullanımına ilişkin ebeveyn tutumlarına dair bir çalışma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(2), 106-120. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejnm/issue/53735/720111>
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Cinel, N. (2006). *Farklı sosyo ekonomik düzeydeki 3-6 yaş çocuğu olan anne babaların oyuncak ve oyun materyalleri hakkındaki görüşlerinin ve bu yaş grubu çocukların sahip oldukları oyuncak ve oyun materyallerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çakır, M., Kocagöz, E., & Karakuş, F.N. (2021). Çocuklarda dijital bağımlılık: Ebeveynlerle nicel bir araştırma. *Online International Conference on Empirical Economics and Social Sciences*, 71-93.
- Çınar, Y., Yarayan, Y.E., İlhan, E.L., & Ünvanlı, Y. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım ile dijital oyun oynama arasındaki ilişkinin incelenmesi: Motivasyon boyutu. *Uluslararası sosyal araştırmalar dergisi*, 13(72), 687-695.
- Çoban, B., & Nacar, E. (2006). *Okul öncesi eğitimde eğitsel oyunlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demir, G.T., & Cicioğlu, H.İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.522609>
- Demir, G.T., & Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği DOOMÖ: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 128-139. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53467/711639>
- Demirel, H.G., Cicioğlu, H.İ., & Demir, G.T. (2019). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 128-137. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/813967>
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erboy, E., & Vural, R. A. (2010). İlköğretim 4 ve 5 sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1), 39-58. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eggefd/issue/4908/67233>
- Fromme, J. (2003). Computer games as a part of children's culture, game studies. *The International Journal of Computer Game Research*, 3(1), 1-23.
- Gökçearsan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/zgefd/issue/47938/606448>
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/40566/495673>
- Griffiths, M.D. (2008). Internet and video-game addiction. *Adolescent addiction: Epidemiology, Assessment and Treatment*, 231-267. <https://doi.org/10.1016/B978-012373625-3.50010-3>
- Gülçek, E. (2018). *Çocuk kültürü ve dijital oyunlar: Elazığ fmd kursu öğrencileri üzerine sosyolojik bir çalışma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, H. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güler, M.S., & Çakır, E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity. *African Educational Research Journal*, 8(1), 9- 16. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1275902>
- Hasdemir, M., & Hazar, Z. (2021). Ortaokul öğrencilerinin temel demokratik değerlere karşı tutumları ile beden eğitimi dersindeki sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3),33-50.
- Hazar, K., Özpolat, Z., & Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.647313>
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Sportmetre*,15(4), 179-190. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000334
- Irmak, A.Y., & Erdoğan, S. (2015). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 1-10. <https://doi.org/10.5080/u13407>

- İnal, Y., & Çağıltay, K. (2005). *Turkish elementary school students' computer game play characteristics*. International Informatics Congress, Ankara.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kars, G.B. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, A.B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keskin, A.D. (2019). *Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal sorunlarına ve annelerinin düşüncelerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kestane, M. (2019). *Dijital oyun bağımlılığının ilköğretim ikinci kademe çağındaki öğrencilerin akademik başarısı ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, G. (2021). *Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, saldırganlık, mutluluk ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köse, Z. (2013). *13-14 yaş grubu ergenlerin bilgisayar oyunlarını oynama alışkanlıklarının ve sosyalleşme durumlarının araştırılması (Kütahya ili örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdoğan, A., & Çırçı, E. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16404/171469>
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1),77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lieberman, D.A., Fisk, M.C., & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: from research to design. *Computers in the Schools*, 26(3),299-313. <https://doi.org/10.1080/07380560903360178>
- Lin, L.Y., Cheng, R.J., & Chen, Y.J. (2017). Effect of touch screen tablet use on fine motor development of young children. *Physical Occupational Therapy in Pediatrics*, 37(5),457-467. <https://doi.org/10.1080/01942638.2016.1255290>
- Marshall, A., & Foran, J. (2008). *Australian female gamers video game preferences*. Australian New Zealand Marketing Academy Conference, New Zealand.
- Marufoğlu, S., & Kutlutürk, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2),114-122. <https://doi.org/10.51982/bagimli.817756>
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3),51-58. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/38282/447021>
- Namlı, S., & Demir, G.T. (2020). The relationship between attitudes towards digital gaming and sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 19(1),40-52. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1239946>
- Ogletree, S. M., & Drake, R. (2007). College students' video game participation and perceptions: Gender differences and implications. *Sex roles*, 56(7), 537-542. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9193-5>
- Özmen, O., Alıncak, F. & Çağdanlıoğlu, M.B. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (139), 97-114. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.68783>
- Papastergiou, M. (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical education: A literature review. *Computers & Education*, 53(3), 603-622. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.04.001>
- Samur, Y., & Evans, M. A. (2012, April). The effects of serious games on performance and engagement: A review of the literature (2001-2011). In *American Education Research Association Conference, Vancouver, BC, Canada*.
- Shaffer, D. W. (2006). Epistemic frames for epistemic games. *Computers & education*, 46(3), 223-234. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2005.11.003>
- Smith, G. (2004). How do computer games affect your children?. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(9),72-80.
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130. <https://www.zfw.org/admin/files/issues/338-1726-1-PB.pdf>
- Taylan, H. H., Kara, H. Z., & Durğun, A. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 78-87.
- Turgut, M., & Yasar, O.M. (2019). Playing digital game motivations of university students. *Asian journal of education and training*, 5(4),603-608. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1238856>
- Urlu, Y. (2014). *10-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması: Antalya ili örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ün, D. (2021). *Sığınmacı çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yee, N. (2009). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yiğit Açıkgöz, F., & Yalman, A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerinde etkisi: İta 5 oyunu örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 29(Özel sayı), 163-180. <https://doi.org/10.31123/akil.454283>
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk ruh sağlığı, çocuğun kişilik gelişimi, eğitimi ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi The Effect of Physical Activities on Hope and Psychological Resilience in Primary School Students

Çağla Dayıoğlu¹, *Zarife Taştan²

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, caгла.akyildiz61@gmail.com, 0009-0003-5129-079X

² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, zarife.tastan@iuc.edu.tr, 0000-0002-7229-2706

ÖZET

İlkokul dönemi, çocukların karakter ve kişilik gelişimi için ayrıca hayatının farklı İlkokul dönemi, çocukların karakter ve kişilik gelişimlerinin yanı sıra hayatının farklı dönemdeki iyi veya kötü yaşantılara karşı sergiledikleri davranışların temelini atıldığı, şekillendiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemki kazanımların bireyin umut edebilme ve psikolojik olarak sağlam olma gücünü etkilediği belirtilmektedir. Bu araştırmanın amacı, ilkökullü öğrencilerde fiziksel aktivitenin umut edebilme ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 öğretim yılı bahar yarıyılında İstanbul ilinde ilkökullü 4. Sınıfta öğrenimine devam eden 29 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇÜÖ), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında fiziksel aktivite programını uygulanmadan önce ölçekler uygulanarak ön ölçümler alınmış, 8 haftalık fiziksel aktivite uygulaması sonrasında ölçekler tekrar uygulanarak son ölçümler alınmıştır. Fiziksel aktivite programı tamamlandıktan 4 ay sonra ölçekler tekrar uygulanarak kalıcılık testi yapılmıştır. Öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA, ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA ve bağımsız örneklem T testi analizleri uygulanmıştır. Ayrıca cinsiyet, okul dışında herhangi bir spor kursuna katılıp katılmama durumuna göre öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ön testten son teste giderek arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Son testten sonra oyun ve fiziksel aktiviteler devam etmesine rağmen 4 ay sonra yapılan kalıcılık ölçümünde umut ve psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, çok az da olsa artışın devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu geçen süreye rağmen oyun ve fiziksel aktivitenin umut etme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Sonuç olarak, çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin fiziksel aktivite ile artırılacağı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Umut, psikolojik sağlamlık, fiziksel aktivite, oyun

ABSTRACT

The primary school period is an important developmental period in which the The primary school period is an important developmental stage where the foundation of children's character, personality, and behaviors—shaped by their experiences, both positive and negative, throughout different stages of life—is established. It is stated that the gains during this period affect an individual's ability to hope and their psychological resilience. The aim of this research is to examine the impact of physical activity on hope and psychological resilience in primary school students. The study group consists of 29 students enrolled in the 4th grade of primary school in Istanbul during the spring semester of the 2023-2024 academic year. Data were collected using the Children's Hope Scale, the Children and Youth Psychological Resilience Scale, and a Personal Information Form. During the data collection phase, pre-tests were conducted using the scales before implementing the physical activity program, and post-tests were conducted after the 8-week physical activity program. Four months after completing the program, the scales were applied again to assess the sustainability of the effects. To determine whether there was a difference in the students' levels of hope and psychological resilience, one-way ANOVA for repeated measures, one-way ANOVA for independent samples, and independent samples t-tests were applied. Additionally, analyses were conducted regarding the students' hope and psychological resilience levels based on their gender and participation in any sports courses outside of school. The analysis results indicated that the students' levels of hope and psychological resilience increased from pre-test to post-test. After the post-test, even though games and physical activities were no longer continued, no significant difference was found in the sustainability test conducted 4 months later, although there was a slight continued increase. This finding suggests that the effects of play and physical activity on hope and psychological resilience persisted despite the time that had passed. In conclusion, it appears that physical activity can enhance children's levels of hope and psychological resilience.

Keywords: Hope, psychological resilience, physical activity, play

Citation: Dayıoğlu, Ç., & Taştan, Z. (2024). İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 565-572.

Gönderme Tarihi/Received Date:
06.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1580751>

*Corresponding author:
zarife.tastan@iuc.edu.tr

Bu çalışma Dr. Öğretim Üyesi Zarife TAŞTAN danışmanlığında Çağla DAYIOĞLU tarafından Ağustos 2024 tarihinde tamamlanan "İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisi" başlıklı ve 10668389 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir."

GİRİŞ

Spor kültürü, çocukların gelişim sürecinde kişisel gelişim ve çevresel uyum ile ilgili önemli değerlerin kazanılmasına destek olan kültürel yapıyı kapsamaktadır. Çocuğun öğrenim hayatında, sosyal ilişkilerinde, duygusal gelişim süresinde, farklı olay, durum, süreç karşısında uyum becerilerinin gelişim döneminde sporun yeri önemlidir. Çocukluk dönemi birçok kişilik, karakter oluşumunun tamamlandığı dönemdir. Bireyin bebeklik dönemi bitiminden itibaren temellerini atmaya başladığı önemli süreçlerden biri de umut edebilmektir. Umut, insanın elde etmek istedikleri, bu isteklerine ulaşmadaki çabaları, bu çabalarını planlayıp motive bir şekilde yol alması konusundaki yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Umut edebilme kişiden kişiye değişiklik gösteren insanın büyüme ve gelişme süresince maruz kaldığı olayların durumuna göre şekillenen spesifik bir olgudur. Umudun gelişmesinde genetik faktörlerin etkisinin olmadığı, tümüyle çevresel yaşantıların etkisiyle şekillendiği belirtilmektedir (Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997). Bireyde iç güdüsel olarak olumlu bir etki yaratan umut (Bloch, 2007), yine insanın yaşama olan bağlılığını, yaşamının kıymetli olduğunu ve iyi yaşaması ile ilgili pozitif düşüncelerini gösteren insani bir durumdur (Vicente 2004). Umut insanın ruhsal ve fiziki olarak iyi olması, iyi olma hali (Snyder, 2002), hayatından aldığı keyif (Feldman ve Kubota, 2015), motive olabilme seviyesi ve yaşamındaki güzellikler üzerinde (Sameroff, 2005) etkilidir. Umut etme seviyesi yükseldikçe kişinin sağlığının iyi olduğuna, bu seviyedeki düşüş ise kişideki stres ve sıkıntının fazla olduğuna işaret eder. 7-12 yaş aralığındaki çocukların umut edebilmesini artırmak için iyi örnekler sunmak, bu becerisini geliştirici aktivitelerle maruz bırakmak gerekmektedir (Snyder, 2002). Bireyin umudu çevresel faktörlere göre değişim gösterdiğinden, bu sürece etki eden faktörler ve rol modeller önemlidir. İyi bir arkadaş çevresi ve birlikte oynanan oyunlar, yapılan fiziksel aktiviteler de bu değişimin önemli paydaşlarıdır. Snyder (2002)'e göre sahte umut duygusu olan insanlarda daha zor ve üst düzey hedefler belirleme, hedeflerine ilerlerken başarısız olmaları halinde psikolojilerinde bozulma, aynı anda pek çok şey hedeflediklerinde ise odak noktasının enerjinin ayrışması nedeniyle bu hedeflerinden hiçbirini başaramama durumu oluşmaktadır. Umut edebilme

becerisi gelişmiş olan kişiler hedeflerine giden yolda engelleri aşabilecekleri konusunda pozitifler, kolay vazgeçmezler ve psikolojik olarak sağlamdır.

Ağır stres ve travmatik olaylar karşısında direnç gösterip gelişim süreci aksamayan kişiler için psikolojik olarak sağlam diyebiliriz (Özbey, 2019). Mayr ve Ulich (2003) zaman içinde yaptıkları tekrarlanan çalışmaları sonucu psikolojik yönden sağlam kişileri, olumlu çevresel ilişki kurabilen, sosyal becerileri olan, sebat eden, kendisi ile ilgili olumlu algıya sahip, hislerini belirtebilen, iyimser, aktif ve mutlu güler yüzlü, huzurlu olabilen, bağımsız olabilen, problem çözme kabiliyeti yüksek, yapmaktan hoşlandığı aktiviteleri ve farklı sosyal çevreleri olan, merak düzeyi yüksek, araştıran, farklı deneyimlere açık ve karşılaştığı zorluklara rağmen çabuk normale dönebilen kişiler diye tanımlamıştır. Bireyler psikolojik sağlamlık yönünden doğuştan gelen yani genetik olarak belli bir düzeye sahiptir. Fakat yaşamı boyunca değişkenlik durumu söz konusudur. Bu nedenle psikolojik olarak sağlam bir nesil yetiştirmek için bu sürece erken yaşlarda zihinsel aktiviteler ile (Kozak vd., 2021) müdahale etmek önem taşımaktadır. Aile ve okul ortamındaki oyun ve oyun grupları çocukların bu gelişim sürecine önemli katkı sağlayan dışsal faktörlerdendir. Yine bu süreci desteklemek amacıyla okullarda oyun ile birlikte sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı olumlu ilişkiler kurmak, fiziksel aktivite ile sosyal yeteneklerini geliştirmek amaçlı olmalıdır (Özbey, 2019). Efe, Öztürk, Koparan & Şenışık (2008) yaptıkları çalışmalarında erken yaşlarda çocukların spor yapmaya başlamasının, ileriki yaşamlarında girişken, sosyal, özgüvenli bireyler olarak toplumda yerini almalarına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Çocukların ailesi ve sosyal ortamı tarafından kabul edilip destek görmesi de psikolojik sağlamlığı etkileyen dış etkenlerdendir. Psikolojik sağlamlık, uyum ve yeterlilik gibi olumlu gelişim süreci, ileriye bakabilme ve umut edebilmeyle ilgilidir (Gizir, 2016). Çocukluk döneminde psikolojik sağlamlığın desteklenmesi için aktivitelerin artırılması durumunda bireylerin yetişkinliklerinde karşılarına çıkan zorluklara karşı güçlü olduğu, mutlu ve sağlıklı bir ömür geçirdikleri, öğrenim ve çalışma yaşamında başarıyı yakaladıkları, depresyona girme riskinin düştüğü görülmektedir (Sipahioğlu, 2008). İnsanın sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir hayat geçirmesinde bu derece öneme sahip olan psikolojik sağlamlığın şekillendiği erken yaşlarda, okul döneminin oyun ve fiziksel aktivitelerle desteklenmesi görüştüğü yadsınamaz bir gerçektir.

Oyun, çocuk için gerekli ve yaşamı boyunca beklenen birçok davranışın öğrenilmesine olanak sağlayan doğal bir yoldur (Vicente, 2004). Çocukların kendini en iyi oyun ortamında ifade ettiği ve en iyi iletişimi oyun sırasında kurduğu belirtilmiştir (Koçyigit, Tuğluk, Kök, M. 2007). Oyun, çocuğun durağan durumdan aktif duruma geçtiği, bedensel, zihinsel, duygusal ve çevresel gelişiminin temelini attığı süreç; gerçek hayatının küçük bir yansıması ve çocukların aktif öğrenme şekli olarak tanımlanmaktadır (Özmutlu ve Eroğlu, 2019). Çocuk oynarken bir şeyler öğrenir, kendisinde var olan ya da olmayan yönlerin farkına varır. Eksik olan yönünün yerine bir şeyler koyar ya da bu yönünü geliştirir. Oyun iyileştirir, tedavi eder. Çocukluk dönemindeki grup oyunları, bu ihtiyaçları karşılayıp, sosyal ve duygusal yaşam becerilerinin gelişmesinde çeşitli imkanlar sunar. Grup içindeki oyunların çocuklardaki davranışların gelişimine, farklı bakış açılarını görüp değerlendirme imkân sağlar. Çocuklar oyun grupları içinde sosyal ilişkilerini sürdürmeyi ve grupla birlikte hareket edebilmeyi öğrenir. Toplumda farklı sosyal rolleri ve statülerin varlığının farkına varmalarına da yardım eder (Ramazan, 2015). Eğitim faaliyetlerinde oyun araç olarak etkili bir biçimde kullanılabilir. Çocukta geliştirilmek istenen beceri, seçilen uygun yaş grubu oyunu ve materyalleri ile amacına ulaşabilir. Bu bilgiler ışığında araştırmamızın amacı ilkökul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelemektir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan Zincirleme Atış Oyunu ile işlenen beden eğitimi ve oyun dersinde fiziksel aktivitelerin öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlıklarının kalıcılığına etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Fiziksel aktivitenin oyun yoluyla çocuklarda daha çok önemsenmesi ve umut edebilmeyi daha çocuk iken öğrenebilmesi, ayrıca oyunda kazanma ve kaybetmenin çocuğa kazandırdığı psikolojik sağlamlık dikkate alındığında bu çalışmanın alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmamızın Modeli: Bu çalışmada ilkökul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelendiğinden araştırma gruplar içi deneysel deseninde tasarlanmıştır. Gruplar içi deneysel desen aynı deneklerin farklı deneme koşullarında karşılaştırıldığı desenlerdir (Büyüköztürk vd., 2008).

Çalışma Grubu: Araştırmamızın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilkökulda öğrenim gören 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen 14'ü kız 15 'i erkek olmak üzere toplam 29 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubu sayısı belirlenirken çalışma için literatürde referans çalışma bulunmadığından etki büyüklüğü Cohen, Manion ve Morrison, (2018)' e göre orta düzey (0.25), ölçme aracının gücü minimum referans değer olan 0.80 ve hata payı da 0,05 olarak tanımlanarak G power 3.1 programı ile güç analizi yapılmıştır. Öğrenciler çalışmaya dahil edilirken; belirlenen yaş ve sınıf düzeyinde olmaları, 8 haftalık oyun etkinliğine katılmaya gönüllü olmaları ve bilgilendirilmiş onam formunun ebeveyni tarafından imzalanması, oyun etkinliğine katılmalarını engelleyecek herhangi bir fiziksel veya psikolojik sağlık sorununun bulunmaması ve çalışmada kullanılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçeklerini anlayabilecek ve doğru bir şekilde doldurabilecek yeterlilikte olmaları kriterleri dikkate alınmıştır. Katılımcılardan, oyun etkinliğine katılmalarına engel teşkil edebilecek ciddi fiziksel sağlık sorunları (örneğin, ciddi kas-iskelet sistemi problemleri) bulunanlar, oyun etkinliği boyunca belirlenen minimum katılım oranını (örneğin %75) karşılayamayan öğrenciler, araştırmaya katılmaktan herhangi bir aşamada kendi isteğiyle vazgeçen öğrenciler çalışmamızın dışında tutulmuşlardır. Katılımcılarla ilgili demografik bulgular Tablo1' de verilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmamızla ilgili verilerin toplanması aşamasında kişisel bilgi formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmamızda uygulanan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler başlıkları altında verilmiştir.

Çocuklarda Umut Ölçeği: Snyder, Cheavens & Sympson (1997) tarafından geliştirilen Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ), Atik ve Kemer (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu ölçek, "amaca ulaşma yolları" (pathways) ve "amaca güdülenme" (agency) olmak üzere iki alt boyuttan ve toplamda 6 maddeye sahiptir. Ölçek, 6 dereceli Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Snyder ve arkadaşları (1997), umudun iki alt boyuttan oluştuğunu, ancak umudun bu iki boyutun bir arada değerlendirilmesiyle oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısının her iki boyut bir arada ele alınarak hesaplanmasının uygun olduğunu ifade etmişlerdir. Atik ve Kemer'in (2009) uyarlama çalışmasında, ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuş, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .57 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .67 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	14	48,3
	Erkek	15	51,7
Okul Dışı Spor Kursuna Katılım	Gidiyorum	12	41,4
	Gitmiyorum	17	58,6

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12): Arslan (2015) tarafından geliştirilen çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği, tek boyutlu olup beşli likert yapıdadır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Analizin sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik sağlamlığını değerlendirmek için geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmamızda Öğrencilere Uygulanan Oyun: Araştırmada derste çocuklara oynatılan oyun eğitsel oyunlardan "zincirleme atış" oyunudur. Zincirleme atış oyunu bir vurma ve yakalama oyunudur. Bu oyunda öğrenciler biri yakalayıcı diğeri atıcı takım olmak üzere beşerli iki takım oluştururlar. Oyun dikdörtgen bir alanda oynanır. Oyun atıcı takımdan bir oyuncunun topu atış alanına göndermesi ile başlar. Atışın ardından atış yapan oyuncu koşmaya başlar, takım arkadaşları da onu koşarak izler. Belirlenen bu dikdörtgen alanın dışından tüm takım en kısa zamanda bitiş noktasına ulaşmaya çalışır. Bu sırada topu yakalayan takım oyuncuları atış alanında dağınık bir şekilde topu beklerler. Bir oyuncu topu yakalamayı başardığında belirlenen noktaya koşar ve takım arkadaşları da arkasında sıraya geçerler. Sıraya geçme işlemi tamamlandığında topu tutan en öndeki yakalayıcı takımın oyuncusu iki eliyle topu önden arkaya başının üstünden uzatır ve hızlıca en arkadaki oyuncunun topu alıp en öne geçmesi sağlanır. Yakalayıcı takımında görevi budur. Atıcı ve yakalayıcı takımlardan görevini en kısa sürede tamamlayan bir puan kazanır. Atıcı takım oyuncuları birer kez atış yaptıktan sonra yakalayıcı takım oyuncuları ile rollerini değiştirirler.

Verilerin Elde Edilmesi: Veriler toplanmadan önce ilk aşamada velilere ve öğrencilere gerekli bilgi verilerek velilerden ve öğrencilerden onam formları alınmıştır. Öğrencilere uygulama öncesinde gerekli bilgiler verilmiştir ve uygulanan oyun etkinlikleri öncesinde, Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri uygulanarak ön ölçümler alınmıştır. Kişisel bilgilerin korunması amacı ile öğrenciler kendilerine bir kod ad belirlemiş ve ölçümler boyunca ölçekleri kod adları ile doldurmuşlardır. Ön ölçümler alındıktan sonra Beden Eğitimi ve Oyun dersinde öğrencilerle sekiz hafta süren "Zincirleme Atış" oyunu oynanmıştır. Sekiz haftalık oyun etkinliği tamamlandıktan sonra Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri uygulanarak son test ölçümleri kaydedilmiştir. Oyun etkinliği bittikten dört ay sonra deneysel işlemin sonuçlarının kalıcılığını saptamak; umut etme ve psikolojik sağlık düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığını belirlemek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri tekrar uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi: Veri analizi öncesinde kayıp veri ve hatalı veriler kontrol edilip uç değer olup olmadığı kontrol edilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı basıklık-çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olma kriteri dikkate alınarak incelenmiştir. Gruplar arası varyansın homojenliği test edilmiştir. Analiz için gerekli bütün varsayımlar sağlandıktan sonra veri analizinde tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA, ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA ve bağımsız örneklem T testi analizleri uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği: Veri toplama işlemine geçmeden önce İstanbul Topkapı Üniversitesi etik kurulundan 05.03.2024 tarih ve 2024/2 sayılı ile izin alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin umut puanları ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2'de fiziksel aktivitelerin öğrencilerin umut puanlarını değiştirip değiştirmediğine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde ölçeklerden elde edilen ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(2,56)} = 853,104, p < .05$). Farklılaşmanın hangi ölçmeden kaynaklandığına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre son test - ön test, kalıcılık testi-son test ve kalıcılık testi-ön test arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Kalıcılık ortalama puanı ($\bar{X}_{kalıcılık} = 5,632$) ve son test ortalama puanı ($\bar{X}_{son\ test} = 5,517$) ön test ortalama puanından ($\bar{X}_{ön\ test} = 3,0287$) daha yüksektir. Diğer yandan son test ve kalıcılık testi puanları arasında fark anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin Umut Puanlarına Yönelik Ön test, Son test ve Kalıcılık Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Denekler arası	3,980	28	,142	853,104	,000	
Ölçümler	125,510	2	62,755			Son test>ön test
Hata	4,119	56	,074			Kalıcılık>Son test
Toplam	133,609	86				Kalıcılık>ön test

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3 'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Yönelik Ön test, Son test ve Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Denekler arası	4,392	28	,157	205,434	,000	Son test>ön test
Ölçümler	41,391	2	20,695			Kalıcılık>Son test
Hata	5,641	56	,101			Kalıcılık>ön test
Toplam	51,424	86				

Uygulanan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarını değiştirip değiştirmediğine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde ölçeklerden elde edilen ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(2,56)}=205,434$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi ölçmeden kaynaklandığına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre son test- ön test, kalıcılık testi-son test ve kalıcılık testi-ön test arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Kalıcılık ortalama puanı ($\bar{X}_{kalıcılık}=4,78$) ve son test ortalama puanı ($\bar{X}_{son\ test}=4,73$) ön test ortalama puanından ($\bar{X}_{ön\ test}=3,29$) daha yüksektir. Diğer yandan son test ve kalıcılık testi puanları arasında fark anlamlı bulunmamıştır.

Öğrencilerin umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 4 'te verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Umut Ölçeği Ön Test	Kız	14	3,1310	,34080	27	1,161	,256
	Erkek	15	2,9333	,54482			
Umut Ölçeği Son Test	Kız	14	5,4881	,23987	27	-,968	,342
	Erkek	15	5,5444	,22420			
Umut Ölçeği Kalıcılık Testi	Kız	14	5,6548	,507	,617	,507	,507
	Erkek	15	5,6111	,505			

Öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.161$, $p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -.968$, $p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .507$, $p>.05$).

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 5 'te verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Sağlamlık Ölçeği Ön Test	Kız	14	3,3810	,41566	27	,845	,406
	Erkek	15	3,2056	,66433			
Sağlamlık Ölçeği Son Test	Kız	14	4,7321	,14314	27	,079	,937
	Erkek	15	4,7278	,15258			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık Testi	Kız	14	4,8214	,11255	27	1,435	,163
	Erkek	15	4,7333	,20217			

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin ön test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .845$, $p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .079$, $p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.435$, $p>.05$).

Öğrencilerin umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 6 'da verilmiştir.

Tablo 6. Okul Dışı Spor Kursuna Katılım Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Spor Kursu	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Umut Ölçeği Ön Test	Gidiyorum	12	3,0972	,37912	27	,666	,511
	Gitmiyorum	17	2,9804	,51667			
Umut Ölçeği Son Test	Gidiyorum	12	5,5417	,16088	27	,700	,490
	Gitmiyorum	17	5,5000	,15590			
Umut Ölçeği Kalıcılık	Gidiyorum	12	5,6111	,21711	27	-,411	,685
	Gitmiyorum	17	5,6471	,24211			

Öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının okul dışında spor kursuna gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .666, p > .05$). Öğrencilerin umut ölçeği son test puanlarının incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .700, p > .05$). Kalıcılık testi puanlarının okul dışında spor kursuna gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -.411, p > .05$).

Öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeği ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Okul Dışı Spor Kursuna Katılım Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	SporKursu	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Sağlamlık Ölçeği Ön test	Gidiyorum	12	3,3889	,54394	27	,696	,432
	Gitmiyorum	17	3,2206	,56974			
Sağlamlık Ölçeği Son test	Gidiyorum	12	4,7431	,16460	27	,805	,690
	Gitmiyorum	17	4,7206	,13483			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık	Gidiyorum	12	4,7847	,14416	27	,390	,817
	Gitmiyorum	17	4,7696	,18757			

Öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinin ön test puanlarının okul dışında kursa gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin psikolojik sağlık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .696, p > .05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin psikolojik sağlık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .805, p > .05$). Kalıcılık testi puanlarının okul dışında spor kursuna katılım değişkenine göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .390, p > .05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada oyun ve fiziksel aktivitenin çocuklardaki umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Cinsiyet, okul dışında herhangi bir spor kursuna katılıp katılmama durumuna göre umut ve psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin umut ve psikolojik sağlık düzeylerinin ön testten son teste doğru arttığı görülmektedir. Son testten sonra oyun ve fiziksel aktiviteler devam etmemesine rağmen 4 ay sonra yapılan kalıcılık testinde umut ve psikolojik sağlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, çok az da olsa artışın devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu geçen süreye rağmen oyun ve fiziksel aktivitenin umut etme ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Oyun, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini teşvik etme konusunda değerli bir araçtır (Hromek ve Roffey, 2009). Oyunlar aracılığıyla gelişen aidiyet duygusu, ilişkisel beceriler, öz düzenleme, karar verme, umut etme ve problem çözme gibi spesifik gelişim alanları psikolojik sağlamlığı geliştirmektedir (Aumann ve Hart 2009). Eğitsel oyunlar, psikolojik sağlamlığı artırmanın (Hart, Flegg, Rathbone, Gant, Buttery, Gibbs, ve Dennis, 2021) yanı sıra öğrenmeyi, problem çözmeyi ve motivasyon artırmayı da kolaylaştırmaktadır (Rooney, 2012; Tüzün, Yılmaz-Soylu, Karakuş, İnal ve Kızılkaya, 2009). Daha yüksek umudun, daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Thimm, Holte, Brennen, ve Wang, 2013). Bu bilgiler ışığında çalışmamızda öğrencilerin oyun ile birlikte hedefe ulaşabilmek için bir problemle karşılaştıklarında duygularını yönetebildikleri ve problem çözebildikleri söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızın bulguları ile benzer bulgulara sahip çalışmalar mevcuttur. Satılmış, vd., (2023), yaptığı araştırmada oyun sonrasında çocukların psikolojik sağlık ve umut etme düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşımlardır. Sirin, Plass, Homer, Vatanartiran, ve Tsai (2018), mülteci çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada deney grubuna çevrimiçi, oyun temelli öğrenme programı uygulayarak çocukların umutsuzluk düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşımlardır. Menendez-Ferreira, Torregrosa, Panizo-Lledot, Gonzalez-Pardo, ve Camacho (2020) çalışmasında, gençlerin psikolojik sağlamlığını artırmak amacıyla video oyunlarının eğitim sürecine dahil edilmesini sağlayan yenilikçi bir yaklaşım sunmuştur ve video oyunlarının hem psikolojik hem de fiziksel iyi oluş üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını oyun yaklaşımıyla ele alan Kiltz, Fokkens-Bruinsma, ve Jansen (2024), oyun

sonrasında öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Hart vd., (2021), gençlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için oyun tasarlamış ve uygulamışlardır. Bozdağ (2021), Suriyeli mülteci çocuklar üzerine yaptığı araştırmada, umut, aileden algılanan sosyal destek, sosyal temas sıklığı ve okula aidiyet düzeyleri arttıkça çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Söner ve Gültekin (2021), ergenler üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile umut arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Boyacı ve Özhan (2021) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile umut arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeyi, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ebeveynlerin erkek ve kız çocuklarına yönelik sosyalizasyon biçimlerinin farklı olduğu belirtilmiştir (Leaper, 2002). Örneklemimizde yer alan öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeyinin benzer olması, öğrencilerin çevrelerinden cinsiyet yanlısı davranışa maruz kalmadıklarının göstergesi olarak açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özer ve Tezer (2008), lisansüstü eğitimine devam öğrenciler ile yaptığı çalışmada umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cihangir-Çankaya ve Canbulat (2017), çalışmalarında çocukların anne ve babadaki bağlanma seviyesi ile cinsiyet değişkeninin umudun düzeyini yordama etkisini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet değişkeni ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusunu ortaya koymuşlardır. İlköğretim öğrencilerinin umut düzeylerini inceleyen Aydoğan (2010), cinsiyete göre umut düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. İkinci (2017) psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bulgularını destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Kemer ve Atik, 2005; Turgut ve Çapan, 2017; Özer, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Kocaman, 2019). Çalışmamızın bulgularından farklı olarak, Heaven and Ciarrochi (2008), ebeveyn tarzları ve cinsiyetin umutun gelişimsel eğilimleri üzerindeki etkilerini dört yıl boyunca inceledikleri çalışmalarında umut düzeyinin kızlarda ve erkeklerde zamanla değiştiği sonucuna ulaşmışlardır. Bozdağ (2021) çalışmada psikolojik sağlamlığın kızlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmamızın bulgularından farklı bulgulara ulaşan başka çalışmalar da mevcuttur (Erkoç ve Danış, 2020; Özen ve Gülaçtı, 2012; Önder ve Gülay, 2008; Schaal vd., 2011).

Çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeyi okul dışında spora gitme değişkenine göre incelendiğinde ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Akran etkileşimleri, öğretmen davranışları, spor salonu veya etkinlik ortamının genel iklimi gibi faktörler, çocukların yeteneklerine dair algılarını ve katılım isteklerini şekillendirebilir (Martinek vd., 2019). Fiziksel aktivitelerin gerçekleştiği ortam çocuğun psikolojik sağlamlık ve umut duygusunu etkileyebilir. Eğitimciler, ebeveynler ve antrenörler, çocukların umut ve sağlamlık duygularını destekleyen daha destekleyici ortamlar yaratabilirler. Böylece çocukların fiziksel aktivitelere katılım ve başarılı olma düzeylerini artırabilirler. Çalışmamızda, okul dışında spora giden öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlıklarını artıracak bir spor ortamı olmadığı için gitmeyen öğrenciler ile benzer düzeyde umut ve psikolojik sağlamlığa sahip oldukları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çelik, Demir, İlhan, ve Esentürk (2019), çalışmadaki bulguları incelediğimizde spor yapan ergenlerin yaşları ilerledikçe psikolojik sağlamlık seviyelerinin düştüğü sonucuna varmıştır. Ünlü, vd., (2022) çalışmalarında, düzenli spor yapma ile sürekli umut arasında bir ilişki saptamamışlardır. Benzer şekilde Sakallı-Gümüş, Şükran, ve Kırimoğlu (2011) çalışmalarında öğrencilerin umutsuzluk ve spor yapma durumu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin oyun ile birlikte arttığı ve kalıcılık testi sonrasında etkisinin devam ettiği görülmektedir. Oyunun çocukların umut etme ve psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde artırabileceği görülmektedir. Oyun sonrasında psikolojik sağlamlık ve umut düzeyindeki artış, çocukların sorunlarla karşılaştığında bu sorunların üstesinden geleceğine ve oyunu kazandıkça başaracağına dair inancının arttığını göstermektedir. Umud edebilme becerisi arttıkça çocuklar her sorun ile karşılaştığında hemen vazgeçmeyecek ve karşılaştıkları engelleri aşabilecektir. Aile ve okul ortamının psikolojik sağlamlığı arttırmada etkisi göz önünde bulundurulduğunda, okullarda oyun ile birlikte olumlu ilişkiler kurmak, fiziksel aktivite ile sosyal yeteneklerini geliştirmek önemlidir. Çocukluk döneminde psikolojik sağlamlığın artırılması için çaba gösterilmesi, yetişkinlik döneminde bireylerin karşılımlarına çıkacak zorluklara karşı daha güçlü olmalarını ve başarılı olabilecekleri konusunda daha umutlu olmalarını destekleyecektir. Bu bilgiler ışığında çocuklarda oyun ve fiziksel aktivite ile psikolojik sağlamlık ve umut edebilme düzeyinin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak araştırmalarda oyun sayısı artırılarak çocukların oyun oynama isteğinin azalması durumu yerini yeni oyun öğrenme heyecanına bırakabilir. Örneklem sayısı artırılarak çalışmanın sonuçlarının ortaya konulması önerilebilir. Farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler ile benzer bir çalışma yapılması önerilebilir. Rekabete dayalı oyunlar oynatılarak psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğinin incelenmesi önerilebilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Atik, G. & Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeğinin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8598/107022>

- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aumann, K., & Hart, A. (2009). *Helping children with complex needs bounceback: Resilient therapy for parents and professionals*. USA: Jessica Kingsley Publishers.
- Bloch, E., & Bora, T. (2007). *Umut ilkesi*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Boyacı, M., & Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: Psikolojik sağlık, umut ve pozitifliğin rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Bozdağ, F. (2021). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlıkları ve kültürlenme stratejileri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cihangir Çankaya, Z., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (44), 1-20. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.317054>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., C, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.614548>
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16687/173405>
- Ekinci, D. (2017). *Suriyeli lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbder/issue/55187/735709>
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Hart, A., Flegg, M., Rathbone, A., Gant, N., Buttery, L., Gibbs, O., & Dennis, S. (2020). Learning from the resilience play test: increasing engagement in resilience promoting games through participatory design. *CoDesign*, 17(4), 435-453. <https://doi.org/10.1080/15710882.2020.1740278>
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, Eur. J. Pers. 22: 707-724 <https://doi.org/10.1002/per.699>
- Hromek, R. ve Roffey, S. (2009). "Promoting social and emotional learning with games: it's fun and we learn things." *Simulation & Gaming* 40 (5): 626-644. <https://doi.org/10.1177/1046878109333793>
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). *Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması*. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri. İstanbul.
- Kiltz, L., Fokkens-Bruinsma, M., & Jansen, E. P. (2024). Promoting university students' well-being and resilience by means of a game-approach basic psychological need intervention: a Case Study. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1721-1744. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00189-8>
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tez, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul).
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/31587>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jsar/issue/67665/1028102>
- Leaper, C. (2002). Parenting girls and boys. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (2nd ed., pp. 189-225). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02629-007>
- Martinek, T.; Holland, B., & Seo, G. (2019). Understanding physical activity engagement in students: Skills, values, and hope. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 55(15), 88-101. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05506>
- Mayr, T., & Ulich, M. (2003). *Seelische gesundheit bei kindergartenkin dern*. In *elementar. Pädagogik nach pisa*, W.E. Fthenakis (Ed.), (pp.190-205). Freiburg: Herder
- Menendez-Ferreira, R., Torregrosa, J., Panizo-Lledot, A., Gonzalez-Pardo, A. and Camacho, D. (2020). Improving youngsters' resilience through video game-based interventions. *Vietnam Journal of Computer Science*, 7(3), 263-279. <https://doi.org/10.1142/S2196888820500153>
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23). <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268260>

- Özbe, S. (2019). Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 756-786. <https://doi.org/10.26466/opus.518062>
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101. <https://doi.org/10.17368/UHBAAB.2012018729>
- Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umud ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23). <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268280>
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özmutlu, İ., & Eroğlu, B. (2019). *Çocuk ve oyun*. Canlı, U., Taşkın, C., Koçak Ç.V. (Ed.) *Çocuklar için spor eğitimi*, (s. 189-220). Ankara: Gazi kitabevi.
- Ramazan, M. (2015). Defining characteristics of an elite privateschool in the context of Karachi. (Unpublished master's dissertation). Aga Khan University. Karachi. https://ecommons.aku.edu/theses_dissertations/662/
- Rooney, P. (2012). A theoretical framework for serious game design: exploring pedagogy, play and fidelity and their implications for the design process. *international journal of game-based learning*, 2, 41-60. <https://doi.org/10.4018/ijgbl.2012100103>
- Sakallı Gümüş, S., Şükran, Öz, A., & Kırımoglu, H. (2011). Ergenlerin yalnızlığına ve umutsuzluğuna önleyici bir sosyal destek yaklaşımı olarak spor ve fiziksel aktivite. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-14. <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1307>
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, (Eds). *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6. <http://www.child-encyclopedia.com/documents/SameroffANGxp>
- Satılmış, S. E., Bilgin, T., & Ödemiş, M. (2023). Bir rekreasyonel aktivite olarak geleneksel sokak oyunlarının yabancı uyruklu çocuklarda sosyal beceri psikolojik sağlık ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1080-1097. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8346352>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloSone*, 6(5), e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlık durumlarının incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sirin, S., Plass, J. L., Homer, B. D., Vatanartiran, S., & Tsai, T. (2018). Digital game-based education for syrian refugee children: project hope. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 13(1), 7-18. <https://doi.org/10.1080/17450128.2017.1412551>
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107. <https://psycnet.apa.org/buy/1997-05213-001>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Söner, O., & Gültekin, F., (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 329-349. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.825260>
- Thimm, J. C., Holte, A., Brennen, T., & Wang, C. E. A. (2013). Hope and expectancies fo future events in depression. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00470>
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/mauefd.309934>
- Tüzün, H., Yılmaz-Soylu, M., Karakuş, T., İnal, Y., & Kızılkaya, G. (2009). The effects of computer games on primary school students' achievement and motivation in geography learning. *Computers & Education*, 52(1), 68-77. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.06.008>
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yücenant, M., & Karahan, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-85008>
- Vicente, M. (2004). Mary Zournazi. "Hope". *Exit Book: Revista de Libros De Artye Cultura Visual*, (3), 35.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonu ve derse katılımdaki engeller Motivation for participation in physical education classes and barriers to participation

*Sevinç Namlı¹, Gönül Tekkursun Demir², Ayhan Doğangün³

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sevinc.namli@erzurum.edu.tr, 0000-0003-0958-6792

² Bağımsız Araştırmacı, Birleşik Arap Emirlikleri, Abu Dhabi, gonultekkursun@hotmail.com, 0000-0002-2451-5194

³ Milli Eğitim Bakanlığı, Necip Fazıl Kısakürek Anadolu Lisesi, ayhan.dogangun@hotmail.com, 0000-0002-4640-2756

ÖZET

Araştırmada, beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonu düzeyi ile beden eğitimi ve spor dersine katılımdaki engellerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Karma modelin kullanıldığı araştırmaya, beden eğitimi ve spor dersine katılımına engel teşkil eden en az bir gerekçesi olan, 13 ile 19 yaş grubundaki 275 birey katılmıştır. Araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılım Motivasyonu Ölçeği ile açık uçlu soruların yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde t-testi, nitel verilerin analizinde ise içerik analizinden yararlanılmıştır. İçsel, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk alt boyutlarının puan ortalamasının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada erkeklerin içsel, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk puan ortalamalarının kızlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımda engel olarak belirttiği nedenler üç tema altında toplanmıştır. Bunlar, beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı engeller, bireyin kendinden kaynaklı engeller ve çevreden kaynaklı engellerdir. Araştırmada en dikkat çeken sonuçlar, kızların beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonlarının erkeklere kıyasla daha düşük olması, beden eğitimi öğretmenin dersi işlememesi, öğrencilerin öğretmenden korkması, beden eğitimi ve spor dersine katılıma kilolu veya zayıf olma durumunun engel olarak görülmesi ve akran zorbalığının derse katılımda engelleyici unsur olarak görülmesidir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Derse Katılım, Motivasyon, Motivasyonsuzluk, Öğrenci

ABSTRACT

In the study, it was aimed to determine the level of motivation to participate in physical education class and the barriers to participation in physical education class. The study, in which a mixed model was used, included 275 individuals between the ages of 13 and 19 who had at least one reason that prevented them from participating in physical education classes. In the study, the Motivation to Participate in Physical Education Scale and a semi-structured interview form with open-ended questions were used. T-test was used to analyze quantitative data and content analysis was used to analyze qualitative data. It was determined that the mean scores of intrinsic, extrinsic motivation and amotivation sub-dimensions were at a moderate level. In the study, it was determined that the mean scores of boys' intrinsic, extrinsic motivation and amotivation were significantly higher than those of girls. In addition, the reasons stated by the participants as barriers to participation in physical education classes were categorized under three themes. These are barriers caused by the physical education teacher, barriers caused by the individual himself/herself and barriers caused by the environment. The most striking results of the study are that the motivation of girls to participate in physical education class is lower than that of boys, the physical education teacher does not teach the lesson, students are afraid of the teacher, being overweight or underweight is seen as an obstacle to participation in physical education class, and peer bullying is seen as an obstacle to participation in the lesson.

Keywords: Physical Education, Class Participation, Motivation, Demotivation, Student

Citation: Namlı, S., Tekkursun Demir, G., & Doğangün, A. (2024). Beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonu ve derse katılımdaki engeller. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 573-580.

Gönderme Tarihi/Received Date:
08.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
23.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1581772>

*Corresponding author:
sevinc.namli@erzurum.edu.tr

GİRİŞ

Egzersiz ve fiziksel aktivite bireyin var olan sağlık durumunun korunması ve daha ileriye götürülmesi amacıyla insan yaşamının önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Artan teknoloji ve bu teknolojinin doğurduğu hareketsiz yaşam içerisinde egzersiz ve fiziksel aktivite daha fazla önem kazanmıştır. Bununla birlikte uzmanlar egzersiz ve fiziksel aktivitenin bir yaşam biçimine dönüşmesi ve düzenli olarak yapılmasını tavsiye etmektedir. Bu bağlamda Türk Milli Eğitim Sistemi ilköğretimden orta öğretime kadar olan eğitim sistemi içerisinde öğrencilerin okullarda egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımını arttıracak beden eğitimi ve spor dersine müfredat içerisinde yer vermektedir.

Beden eğitimi ve spor dersi, bireylerin genetik potansiyellerini en iyi şekilde geliştirebilmeleri için önemli bir fırsat sunmaktadır (Bar, 2016). Rekabetsiz ortamlarda yapılan beden eğitimi etkinlikleri, stres ve kaygıyı azaltarak özgüven düzeyinin artmasına sebep olur ve öğrenme sürecini destekler. Bu tür etkinlikler, çocukların ve gençlerin fiziksel becerilerini geliştirir, sosyalleşmelerine aracılık sağlar ve duygusal zekalarını arttırmalarına olanak tanır. Beden eğitimi, bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Beden eğitimi, bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimine katkıda bulunan çok yönlü bir alandır. Bu bağlamda beden eğitimi, bireyin beden sağlığını, zihinsel ve duygusal dengesini desteklerken (Tekkursun- Demir & Cicioğlu, 2023), aynı zamanda bireyin etik değerler kazanmasını da desteklemektedir (Demir, 2022). Fiziksel aktivite ve oyun, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesine, stresle başa çıkmasına ve genel yaşam kalitesini arttırmasına yardımcı olmaktadır (Aracı, 2006). Kaya'ya (2020) göre beden eğitimi bünyesinde gerçekleşen fiziksel aktiviteler, bireylerin potansiyellerini keşfetmeleri ve yaratıcı yönlerini geliştirmeleri için harika bir fırsat sunmaktadır. Bu tür aktiviteler, yalnızca fiziksel yetenekleri arttırmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimlere teşvik eder ve bireylerin özgüvenlerini arttırmaya yardımcı olmaktadır. Bu denli önemli çıktıları olan bir derse öğrencilerin katılımının sağlanması ve motivasyonlarının artırılması büyük önem arz etmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersinin faydalarına rağmen, bireylerin bu derse katılımını engelleyen faktörlere rastlamak olası bir durumdur. Beden eğitimi ve spor dersine katılımı engelleyen faktörler arasında araç gereç yetersizliği eğitimde odak noktasıdır (Chatoupis, 2018). Çünkü öğretmen ve öğrencinin beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonunu düşüren, olumsuz yönde etkileyen bir durumdur (Erhan & Tamer, 2009). Öte yandan beden eğitimi ve spor dersinin haftalık ders programında 1-2 saatten ibaret olması, öğrencilerin yeteneklerini geliştirmelerine engel teşkil etmektedir. Bu durum da öğrencilerin derse katılımda çekingen ve özgüvensiz olmalarına neden olabilmektedir (Mirzeoğlu, 2017). Tesis eksikliğinin yanı sıra Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan

müfredatın uygulanması konusunda beden eğitimi öğretmenlerinin yetersiz kalması ve programın ihtiyacınıza anlamıyla karşılamaması, beden eğitimi ve spor dersine katılım niceliğini azaltır (Namlı & Temel, 2019). Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi için kıyafet değiştirmek ile ilgili yaşadığı problem ve isteksizlik, kız ve erkeklerin arasındaki cinsiyet çatışmaları, kız öğrencilerin gelişimsel evrelerine bağlı olarak olumsuz tavırları, ergenliğe bağlı olarak sınıf içindeki bazı öğrencilerin saygısız hareketleri, okul yönetiminin ve öğrencilerin dersi önemsiz olarak değerlendirmesi, velilerin beden eğitimi ve spor dersine olan ilgisiz ve değersiz yaklaşımları da öğrencilerin derse katılımını engelleyen unsurların başında gelmektedir (Demirhan ve ark, 2008). Öte yandan akran baskısı ve zorbalığının da beden eğitimi ve spor dersine katılım da engelleyici rolü olduğu savunulmaktadır (McCaughty ve ark, 2006). Tüm bu beden eğitimi ve spor dersine yönelik engelleyici unsurlara rağmen, bireyin bu derse katılıma iten motivasyonu kaynakları karşımıza çıkar.

Bireyin eylemleri için gerekli enerjiyi sağlamak, harekete geçirmek anlamına gelen motivasyon, Latince "movere" (hareket etmek) kelimesinden türetilmiştir (Jansen ve ark., 2022). Guay ve arkadaşları (2010) motivasyonu, davranışların temelinde olan nedenler olarak belirtmektedir. Diğer yandan Cook ve Artino (2016) ise motivasyonu, odaklanılan hedefe ulaşmada bir hareketin başlaması ve devam ettirilmesi için gereken eylemleri gönüllü bir şekilde gerçekleştirmek, olarak tanımlamaktadır. Motivasyon, bireylerin içsel ve dışsal faktörlerden etkilenerek, istek ve hedeflerine ulaşma çabalarını yönlendirir (Kinicki & Kreitner). Bu içsel ve dışsal faktörler motivasyonu kendi içerisinde de içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayırmaktadır. Hür İrade Kuramı'na göre ise, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olarak üçe ayrılmaktadır. İçsel motivasyon, bir aktiviteyi yaparken ondan keyif/haz alınması ve o işten tatmin olmasıyla ilgilidir. Bu motivasyon türü, bireyin kişisel hedefleri, ilgi alanları doğrultusunda hareket etmesine yol açmaktadır (Aslan & Doğan, 2020). Örneğin, bir spor dalıyla uğraşırken kişinin bu sporu sevmesi ve geliştikçe keyif alması, içsel motivasyonun güçlü bir örneğidir. Dışsal motivasyon, bir işte başarılı olmaya teşvik edecek ödüller, suçluluk duygusundan kaçınma ya da takdir beklentisiyle hareket etmesi durumudur (Boiché & Sarrazin, 2007). Bu maddi ödüller, sosyal kabul veya yarışmalarda kazanılan ödüller gibi unsurları içerebilir. Motivasyonsuzluk ise, bireyin gerçekleştireceği eylemin kendisine herhangi bir yarar sağlamayacağına olan inancını temsil eder (Reeve, 2004).

Bireyin harekete geçmesindeki gizli bir güç olan motivasyon, beden eğitimi ve spor dersine ve fiziksel aktiviteye yönelimde son derece etkili bir olguyu temsil eder. Nitekim bireye çok yönlü katkıları bulunan beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonunun önemi büyüktür. Çünkü motivasyon öğeleri, bireyin ders boyunca keyif almasını, öğrenme isteğini artırmasını ve bu derse olumlu duygular geliştirmesini sağlamaktadır (Yetim ve ark., 2014). Böylece beden eğitimi ve spor dersini seven bir öğrenci, derse daha aktif katılım gösterir ve bu da öğrenme sürecini zenginleştirir. Derste motivasyonu artan öğrencinin, ödül ve takdir beklentisi karşılanabilir ve hedef davranış için daha fazla çaba göstermeleri sağlanabilir. Bununla beraber, bireylerin grup çalışmalarında daha fazla etkileşimde bulunmalarına da olanak tanımaktadır (Tekkurşun-Demir & Cicioğlu, 2023). Bu bağlamda motivasyon, beden eğitimi ve spor dersinin etkinliğini artırabilir ve öğrencilerin genel gelişimlerine katkıda bulabilir. Fakat beden eğitimi ve spor dersine katılımda, çeşitli nedenler ile engellendiğini hisseden öğrencinin motivasyonunun düşük olması, derse katılım isteğinin ve davranışının az olması, herhangi bir beklenti içerisinde olmaması ve derse olan ilgisinin az olması beklenebilir. Bu da sağlıksız yaşamı, obeziteye, asosyallığe, dijital oyunlara yoğun eğilim göstermeye ve yalnızlaşmaya neden olabilir. Oysa, harekete geçme motivasyonunu artırmak, ideal beden kitle indeksi yaratmak, sosyalleşmeye olanak sağlamak, fiziksel aktiviteye aktif katılımı sağlamak ve bireye sağlıklı yaşam becerileri davranışları kazandırmaya yardımcı olmak beden eğitiminin temel amaçlarındandır. Bu nedenle öğrencilerin derse katılımını sağlamaya çalışırken diğer yandan derse katılımlarının önündeki engelleri bilmek ve çözüm stratejileri oluşturmak önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonunun belirlenmesi ve derse katılımdaki engellerin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ilişkin model, çalışma gurubunun belirlenmesi, veri toplama araçları, verilerin analiz yöntemi ve bulgulara ilişkin bilgiler sunulacaktır.

Araştırma Modeli: Karma araştırma deseni olarak tasarlanan bu çalışma nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı yöntemidir. Aynı zamanda daha kapsamlı ve derinlemesine veri elde etmeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmacıların hem sayısal verileri (nicel) hem de sözlü veya yazılı verileri (nitel) toplayarak analiz etmesine olanak tanır (Toraman, 2021).

Araştırma Grubu: Araştırmada örneklem sayısı belirlenirken madde sayısının en az on katı kuralı (Akbulut & Çapık, 2022) uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek toplam madde sayısı 13'dür. Dolayısıyla örneklemin en az 130 kişi olması yeterliydi. Fakat ölçüt örnekleme yöntemi kullanılacağından araştırmacılar katılımcı sayısını fazla tutarak, araştırmaya 448 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların 174'ünün verileri araştırma dışı bırakılmıştır. Çünkü araştırmada ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu ölçüte göre araştırmaya dahil edilen katılımcıların, beden eğitimi ve spor dersine katılımına engel teşkil eden en az bir gerekçesi olması gerekmektedir. Bu bağlamda katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonlarını ve bu derse ilişkin görüşlerini derinlemesine inceleyebilmek adına, araştırmaya 199'u kız, 75'i erkek olmak üzere toplam 274 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 13 ile 19 arasında değişirken, yaş ortalaması 15,84±1.73'tür.

Verilerin Elde Edilmesi: Veriler 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Erzurum İl Müdürlüğüne bağlı x okulunda yürütülmüştür. Nitel ve nicel verilerin toplanmasında Google Formlar kullanılmıştır. Katılımcılara online ulaşılmış ve öncelikle gönüllü katılımları sağlanmış, gönüllü onam formu doldurtulmuştur. Ardından veri toplama araçlarına ulaşma izin verilmiştir. Bu noktada katılımcılardan şahsi bilgiler alınmamıştır. Online olarak katıldıkları için katılımcıların istedikleri an yanıt vermeyi sonlandırabileceği için çalışmada gönüllülük esas alınmıştır. Beden eğitimi ve spor dersine Katılım Motivasyonu Ölçeği

(BEDKMÖ): Mevcut ölçek bireylerin beden eğitimi ve spor dersine katılım güdülerini tespit etmek amacıyla Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2023) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek “içsel motivasyon (1., 2., 3. ve 4. madde), dışsal motivasyon (5., 6., 7., 8., 9. madde) ve motivasyonsuzluk (son dört madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. BEDKMÖ 5’li likert tipinde geliştirilmiştir.” BEDKMÖ’de yer alan 10., 11., 12. ve 13. maddeler terstir ve 5=1, 1=5, 2=4, 4=2 olarak kodlanır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin açıklamalar şu şekildedir:

İçsel motivasyon: “Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımında heyecan duyması, dersten keyif alması, derse katılımında mutlu olması gibi içsel kaynaklardan beslenmesi durumundaki motivasyon düzeyini temsil eder. İçsel motivasyon alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 4 en yüksek puan 20’dir.” Araştırmada içsel motivasyon alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı ,96 olarak tespit edilmiştir.

Dışsal motivasyon: “Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımında dönüt, ödül, popülerite gibi dış kaynaklardan etkilenmesi durumundaki motivasyon düzeyini temsil eder. Dışsal motivasyon faktöründen alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 25’tir.” Araştırmada dışsal motivasyon alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı ,82 olarak bulunmuştur.

Motivasyonsuzluk: “Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersinin kendisine sağladığı faydayı kavrayamamasını, derse katılım katılmama konusunda emin olmamasını ve davranış-sonuçları arasında bağlantı kuramamasını temsil eder. Bu faktör madde ters maddelerden oluşmaktadır. Motivasyonsuzluk faktöründen alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 20’dir.” Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilere uygulanan güvenilirlik analizi sonucuna göre, motivasyonsuzluk alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı 0,86’dır.

Açık Uçlu Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılım engellerini detaylı şekilde elde edebilmek ve nicel verileri nitel verilerle desteklemek için açık uçlu yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu form katılımcılara görüşlerini özgürce sunma fırsatı sunar. Bu amaç ile araştırmacılar hedef problem doğrultusunda açık uçlu yarı yapılandırılmış sorularını katılımcılara sormak amacıyla hazırlar (Büyükoztürk, 2020).

Verilerin Analizi: Araştırmanın nicel araştırma yönteminde normallik gösteren verilere, parametrik testlerden olan t testi uygulanmıştır. Bu bağlamda anlamlılık ,05 olarak alınmıştır. Araştırmanın nitel analizinde ise içerik analizinde yararlanılmıştır. İçerik analizi, katılımcıların ifadeleri kodlanarak ve sayısallaştırılarak temalar altında toplanmasıdır (Yıldırım & Şimşek, 2013).

Araştırmanın Etiği: Bu araştırma için Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Komisyonundan Etik Kurul onayı belgesi alınarak çalışma yürütülmüştür. (Toplantı Sayısı :06 Karar Sayısı: 9 Tarih: 16.05.2024)

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyon düzeylerine ilişkin betimsel istatistik

	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss.
İçsel Motivasyon	274	4,00	20,00	13,89	5,47
Dışsal Motivasyon	274	5,00	25,00	15,51	5,74
Motivasyonsuzluk	274	4,00	20,00	13,36	5,23

Tablo 1’de katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımında içsel motivasyon ($\bar{x}=13,89\pm 5,47$), dışsal motivasyon ($\bar{x}=15,51\pm 5,74$) ve motivasyonsuzluk düzeyinin ($\bar{x}=13,36\pm 5,23$) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyon düzeylerinin cinsiyete göre t-testi analizi

BEDKMÖ	Kız (n=199)		Erkek (n=75)		t	p
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss		
İçsel Motivasyon	14,87	5,71	17,21	5,50	-3,051	,00*
Dışsal Motivasyon	12,95	5,32	14,45	4,83	-2,127	,03*
Motivasyonsuzluk	13,15	5,52	15,86	4,85	-3,739	,00*

* $p < .05$

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyetine göre beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonunun t-testi ile incelendiği bağımsız gruplar için t-testi analizi bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyetine göre içsel, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, erkeklerin içsel motivasyon ($\bar{x}=17,21\pm 5,50$) puan ortalamalarının, kızlarınkinden ($\bar{x}=14,87\pm 5,71$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($t=-3,051$; $p < .05$) bulgulanmıştır. Erkeklerin dışsal motivasyon puan ($\bar{x}=14,45\pm 4,83$) puan ortalamalarının, kızlarınkinden ($\bar{x}=12,95\pm 5,32$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($t=-2,127$; $p < .05$) ve erkeklerin motivasyonsuzluk ($\bar{x}=15,86\pm 4,85$) puan ortalamalarının, kızlarınkinden ($\bar{x}=13,15\pm 5,52$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-3.739$; $p < .05$).

Aşağıda katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımındaki engellerin ne olduğuna yönelik görüşlerinin yer aldığı analizlere ilişkin tablolar yer almaktadır.

Tablo 3. Beden Eğitimi Öğretmeninden Kaynaklı Engeller

Tema	Kategori	Frekans	Katılımcı Yorumlarından Örnekler
Beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı engeller	Beden eğitimi öğretmenin ders işlememesi	111	Beden eğitimi öğretmenim zaten ders yapmıyor bizi hep serbest bırakıyor. Serbest olduğu için sıkıcı, bu yüzden derse katılmak istemiyorum.
	Beden eğitimi öğretmeninden korkma	49	Beden eğitimi öğretmenimden aniden azarlıyor, ondan korkuyorum.
	Beden eğitimi öğretmenini sevmeme	40	Beden eğitimi öğretmenimi sevmiyorum.
	Beden eğitimi öğretmenin olumsuz tutumu	33	Beden eğitimi öğretmenim derste beni birden azarlıyor. Derse katılmak istemiyorum çünkü ilgim ve isteğim yok. Öğretmen derse katılmam için zorlarsa daha fazla nefret ediyorum beden dersinden.
	Beden eğitimi öğretmenin ayrımcılık yapması	7	Adil bir takım dağılımı olmuyor ve sadece arkada beklemek oynama hevesimi kırıyor ya da gereğinden fazla oyuncu oluyor.
	Beden eğitimi öğretmenin gereğinden çok disiplinli olması	7	Derse katılmak istemiyorum çünkü ilgim ve isteğim yok hocalar derse katılmak için zorlarsa daha fazla nefret ediyorum beden dersinden.
	Öğretmenin oyun tercihleri	3	Beden eğitimi ve spor dersinde daha aktif oyunlar oynayabilirdik. Çok durağan ve aynı olması dersten uzaklaştırdı.

Tablo 3'te katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımda engelleyici bir öge olarak beden eğitimi öğretmenini gördüğüne ilişkin ürettiği tema, kategori, frekans ve katılımcı yorumları bulunmaktadır. Buna göre "beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı engeller" teması altında, "beden eğitimi öğretmenin ders işlememesi (f=111), beden eğitimi öğretmeninden korkma (f=49), beden eğitimi öğretmenini sevmeme (f=40), beden eğitimi öğretmenin olumsuz tutumu (f=33), beden eğitimi öğretmenin ayrımcılık yapması (f=7), beden eğitimi öğretmenin gereğinden çok disiplinli olması (f=7), öğretmenin oyun tercihleri (f=3)" kategorileri yer almaktadır.

Tablo 4. Bireylerin Kendinden Kaynaklı Engeller

Tema	Kategori	Frekans	Katılımcı Yorumlarından Örnekler
Bireylerin kendinden kaynaklı engeller	Kilolu olma durumu	86	Kilolu olduğum için derse katılınca rahat etmiyorum (kendimi çirkin veya kötü hissediyorum).
	Zayıf olma durumu	65	Zayıf olduğum için derse katılınca rahat edemiyorum (kendimi çirkin veya kötü hissediyorum).
	Spor ayakkabısından kaynaklı engeller	20	Spor ayakkabımla ilgili sorun var (yok ya da yırtık).
	Eşofman kaynaklı engeller	16	Eşofmanımla ilgili sorun var (yok ya da yırtık ya da eski).
	YKS'ye hazırlık yapma zorunluluğu	16	Biz çok önemli bir sınava hazırlanıyoruz ve bu kadar önemli bir çalışma içindeyken vaktimi beden eğitimi salonuna zorla çıkarılarak boşa harcamaktan hiç memnun değilim. YKS'ye hazırlık yapıp ders çalışacak hiçbir ortam yok beden eğitimi salonunda.
	Üşengeçlik	16	Çok üşengeçim.
	Dersin sıkıcı geçmesi	13	Bu ders bence çok sıkıcı.
	Beden eğitimi ve spor dersini sevmeme	10	Beden eğitimi ve spor dersinden nefret ediyorum.
	Yorulmaktan kaçınma	8	Bu ders çok yorucu. Yorulmak istemiyorum. Yorulunca da terliyorum. Terlemek de istemiyorum.
	Dersi gereksiz algılama	7	Beden eğitimi ve spor dersi boş derstir. Zamanım boşa geçiyor.
	Başka derslere çalışma isteği	5	Başka dersi çalışmak daha mantıklı geliyor.
	İzlenmekten duyulan rahatsızlık	4	Beden eğitimi ve spor dersine katılmak istemem çünkü herkesin beni izlemesini sevmiyorum.
	Kendini yeteneksiz görme	4	Futbol dahil hiçbir sporu iyi oynayamıyorum.
	Dersin faydalarına ilişkin bilgisizlik	4	Bana bir faydası olduğunu düşünmüyorum.
	Özgüvensizlik	3	Herkesin bakışlarını üzerimde hissediyorum ve rahat edemiyorum. İnsanlar benimle dalga geçecek gibi geliyor.
Sağlık sorunları	3	Sağlık problemlerim sebebiyle katılmak istemem.	

Tablo 4'te katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımda engelleyici bir öge olarak kendinden kaynaklanan durumlara ilişkin ürettiği tema, kategori, frekans ve katılımcı yorumları bulunmaktadır. Buna göre "bireylerin kendinden kaynaklı engeller" teması altında, "kilolu olma durumu (f=86), zayıf olma durumu (f=65), spor ayakkabısından kaynaklı engeller (f=20), eşofman kaynaklı

engeller (f=16), YKS'ye hazırlık yapma zorunluluğu (f=16), üşengeçlik (f=16), dersin sıkıcı geçmesi (f=13), beden eğitimi ve spor dersini sevmeme (f=10), yorulmaktan kaçınma (f=8), dersi gereksiz algılama (f=7), başka derslere çalışma isteği (f=5), izlenmekten duyulan rahatsızlık (f=4), kendini yeteneksiz görme (f=4), dersin faydalarına ilişkin bilgisizlik (f=4), özgüvensizlik (f=3), sağlık sorunları (f=3)" kategorileri bulunmaktadır.

Tablo 5. Bireylerin Çevresinden kaynaklı engeller

Tema	Kategori	Frekans	Katılımcı Yorumlarından Örnekler
Çevreden kaynaklı engeller	Akran zorbalığı	13	Arkadaşlarım bir sayı kaybettiğimde bile, dünyanın sonu gelmiş gibi üstüme yürüyorlar. Agresif ve saldırgan davranıyorlar. Daha sonraki saatlerde benimle dalga geçiyorlar... Ve arkadaşlarımla beni giydiğim kıyafetler hakkında eleştirmesini istemediğim için...derse katılmaktan kaçıyorum.
	Dışlanma	8	Gruplaşmalardan dolayı dışlanıyorum genelde.
	Yalnızlık	7	Arkadaş ortamım yok
	Kıyafet değiştirme ortamı	7	Beden eğitimi ve spor dersinde sürekli kıyafet değişimi var. O yüzden katılmak istemem. Çünkü okuldaki odada üstümü giyip çıkarmak çok zor oluyor. Onun yerine okula gelirken tüm günü serbest geçirebiliriz bence.
	Arkadaşlar arası adaletsiz yaklaşım	7	Takım kaptanları adil değil sadece arkadaşlarını oynatıyor. Antrenman öğrencileri kendini daha üstün görüp beni dışlamaya veya yönetmeye çalışıyor adil görev dağılımı yapılmadığı için sadece bekliyorum hiçbir şey yapmamış oluyorum.
	Saha yetersizliği	6	Salon oynamaya elverişli değil. Çünkü dersi olmayanlar da geliyor. Çok kalabalık, tek salon var ve başımızda kimse olmadığı için herkes sevdiği kişiye top atıyor. Oynamayacak başka yer olmadığından, kalabalıkta bize sıra gelmiyor. Hiç oynayamıyoruz.
	Materyal yetersizliği	3	Yeteri kadar voleybol topu vermiyorlar.
	Amacına uygun olmayan derslikler	2	Maç yaptığımız sahanın zemini oyun için pek uygun değil. Salondaki gürültüden rahatsız oluyorum, yalıtım yok ve baş ağrısına sebep oluyor.
	Ders saatinde çakışma	2	Beden dersinde birlikte olduğum sınıfta sevmiyorum. Bazen o sınıftan iyi oyuncular geliyor ve bizim oynamamızı engelliyor.
	Sınıftakilerin yeteneklerini körelteceği algısı	1	Öğretmenimiz benimle yeterince oynamıyor. Oynamayı bilmeyenlerle oynadığımda da kendimi geliştiremem. Onlarla oynamaktansa otururum.

Tablo 5'te katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılımda engelleyici bir öge olarak çevreden kaynaklanan durumlara ilişkin ürettiği tema, kategori, frekans ve katılımcı yorumları bulunmaktadır. Buna göre "Bireylerin çevresinden kaynaklı engeller" teması altında, "akran zorbalığı (f=13), dışlanma (f=8), yalnızlık (f=7), arkadaşlar arası adaletsiz yaklaşım (f=7), saha yetersizliği (f=6), materyal yetersizliği (f=3), amacına uygun olmayan derslikler (f=2), ders saatinde çakışma (f=2), sınıftakilerin yeteneklerini körelteceği algısı (f=1)" kategorileri bulunmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden eğitimi ve spor dersleri, ilköğretim birinci sınıftan lise son sınıfa kadar eğitim öğretim müfredatında yer almakta ve bu süreçte derslerin içeriği, öğrenci yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. İlköğretim kademesinde dersler daha çok oyun temelli etkinliklerle yürütülürken, ortaokuldan itibaren temel spor branşlarının öğretilmesi ve öğrencilerin bu alanlarda gelişim göstermesi hedeflenmektedir. Literatür tarandığında, öğrencilerin genel olarak beden eğitimi ve spor derslerine karşı olumlu tutumlar sergilediği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, çeşitli çalışmalarda, bu derslere aktif katılımda motivasyonun belirleyici bir faktör olduğu da vurgulanmaktadır. Yapılan bu çalışmada, beden eğitimi ve spor derslerine katılan öğrencilerin motivasyon seviyelerini belirlemek ve motivasyonu olumsuz etkileyen faktörleri tespit ederek, bu sorunlara yönelik gerekli önlemlerin alınmasına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Bu bağlamda yürütülen araştırma sonuçları;

Kadın ve erkek katılımcıların içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına dair analizler yapılmış ve BEDKMÖ'nün tüm alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine katılırken kızlara göre daha fazla mutlu olduğu, huzur duyduğunu, dersten keyif aldığı ve içsel motivasyon kaynaklarından beslendiği söylenebilir. Bununla birlikte erkeklerin daha fazla çevredekilerin takdiri, beğenisi gibi dışsal motivasyon kaynaklarından beslendiği söylenebilir. Ayrıca elde edilen sonuca göre erkeklerin beden eğitimi ve spor dersinin faydalarını ve kendisine sağladığı yararları kızlara göre daha az algıladığı ve motivasyonsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Nitekim Saka (2018)'da, kadın ve erkek psikolojisinin birbirinden farklı olduğuna atıf yapmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin okulda kız ve erkek öğrencilere yaklaşımını onların ihtiyaçları doğrultusunda belirlemesi önemlidir ve dersi müfredatın kazanımları doğrultusunda işlemesi de önemlidir. Bu iki konuda yaşanan güçlüğü derse katılıma engel olarak görülmesine sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Aybek ve arkadaşları (2011) ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada, erkeklerin beden eğitimi ve spor dersine yönelim motivasyonunun kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerin beden eğitimi ve spor dersine katıldıklarında kadınlara göre daha fazla rahatlamış ve kendini daha iyi hissettiği tespit edilmiştir. Özcan ve arkadaşları (2016) öğrenci gözüyle beden eğitimi ve spor derslerinin değerlendirmesini yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin ders boyunca serbest kalma isteklerinin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Öte yandan Pepe ve Türkay, (2017), spor etkinliklerine katılımda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha istekli olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik sağlamaktadır.

Beden eğitimi ve spor dersine katılımdaki engellerin tespitine yönelik katılımcılara yöneltilen nitel sorular neticesinde “beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı engeller”, “bireyin kendinden kaynaklı engeller” ve “çevreden kaynaklı engeller” temaları altında cevapların toplandığı görülmüştür. Katılımcıların beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı engellerin başında, öğretmenin dersi işlememesi cevabının olduğu ortaya çıkmıştır. Daha sonra sırasıyla; öğretmenden korkma, öğretmeni sevmeme, öğretmenin tutumu, ayrımcılık yapması, çok disiplinli olması ve oyun tercihleri seçenekleri yer almıştır.

Beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı engeller teması, “beden eğitimi öğretmenin ders işlememesi, beden eğitimi öğretmeninden korkma, beden eğitimi öğretmeni sevmeme, beden eğitimi öğretmenin olumsuz tutumu, beden eğitimi öğretmenin ayrımcılık yapması, beden eğitimi öğretmenin gereğinden çok disiplinli olması, öğretmenin oyun tercihleri kategorilerinden oluşmaktadır. Buna göre katılımcıların beden eğitimi öğretmenlerinden kaynaklı olarak beden eğitimi ve spor dersine katılmak istemediği söylenebilir. Çünkü katılımcıların nitel verilerinden elde edilen sonuçlardan öğrencilerin, beden eğitimi öğretmenine olumsuz duygular beslediği, öğretmenden korktuğu ve öğretmenin kayırmacı ve katı şekilde disiplinli bir tutum sergilediğini düşündükleri söylenebilir. Araştırma bulgularına benzer olarak Aybek ve arkadaşlarının (2011) yaptığı araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin %12’sinin beden eğitimi öğretmenlerinden korktuğunu, öğretmenlerinin çok kuralcı-taviz vermez bir öğretici olduğunu ve katılımcıların %9’unun beden eğitimi öğretmenin dersi işlemediğini ifade ettiği tespit edilmiştir. Okullarda derse teşvik aşamasında öğretmen ilk sorumlu olarak tanınır. Sürecin iyi bir şekilde yürütülmesinde yetkin kişi olması ona birçok misyon biçmektedir. Öğrenciye dersi sevdirmek, derse hazırlığa teşvik etmek, kendi kendilerine yetmeye ve kendilerini değerlendirmeye yöneltme yine öğretmenin görev ve sorumluluğu altındadır (Zrnzević & Arsić, 2013). Beden eğitimi; fiziksel aktivite, temel spor branş eğitimi ve oyun etkinliklerini içerisinde barındıran bir derstir. Öğretmenlerin sürekli olarak öğrencileri serbest bırakması bir süre sonra öğrencilerin sıkılmalarına yol açabilir. Domville ve ark., (2019), öğretmenin kenarda durarak sadece talimat vermesi ve derse aktif katılım sağlamamasının öğrencilerin hoşnut olmadığı bir durum olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde Timken ve ark., (2019), öğretmenin derse coşkulu bir katılım göstermesi öğrencilerin motivasyon düzeylerini pozitif yönde etkilediğini bildirmiştir. Öğretmenin öğrencilere küçümseyici, sert, ilgilenmeyen yaklaşımının öğrenciyi dersten uzaklaştırdığı White ve arkadaşları tarafından (2021) yapılan alan yazın inceleme çalışmalarıyla ortaya konmuştur. Kısaca öğretmenin davranışlarının, öğrencinin derse karşı tutumunu ve motivasyon düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılabilir. Benzer şekilde Leo ve ark., (2022) kız öğrencilerin destekleyici bir tutum sergileyen beden eğitimi öğretmenine karşı olumlu duygular geliştirdiği ve beden eğitimi ve spor dersine katılmada içsel ve dışsal motivasyonlarının arttığı sonuçlarını bulunmuşlardır.

Araştırmada ikinci tema olan “bireyin kendinden kaynaklı engeller” başlığı altında katılımcıların; kilolu olma durumu, zayıf olma durumu, spor ayakkabısından kaynaklı engeller, eşofman kaynaklı engeller, YKS’ye hazırlık yapma zorunluluğu, üşengeçlik, dersin sıkıcı geçmesi, beden eğitimi ve spor dersini sevmeme, yorulmaktan kaçınma, dersi gereksiz algılama, başka derslere çalışma isteği, izlenmekten duyulan rahatsızlık, kendini yeteneksiz görme, dersin faydalarına ilişkin bilgisizlik, özgüvensizlik, sağlık sorunları yanıtları verdiği görülmüştür. Buna göre katılımcıların genellikle içsel motivasyon kaynaklarının beden eğitimi ve spor dersine katılımı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların kendinden kaynaklı duygusal ve sınırlayıcı yaklaşımlarının, kendilerinin derse katılımına engel teşkil ettiğinin söylenmesi mümkündür. Nitekim katılımcıların dersi sevmemek, dersten kaçınmak, üşenmek, derste sıkılmak, rahatsız hissetmek, kendini kilolu veya zayıf hissetmek gibi içsel dürtüler, katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılmasını engelleyen unsurlardır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ/ WHO, 2022) verilerine göre gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde kilolu olma değerleri hızla yükselmektedir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında obezite riski yaygınlaşmaktadır. Uluslararası Estetik Plastik Cerrahi Derneği ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery) 2023 yılı haziran ayında dünya çapında yapılan anket sonuçlarına göre liposakşın (yağ aldırma) operasyonlarının kadınlarda ilk sırada, erkeklerde ise ikinci sırada yer almaktadır. Ayrıca istatistiklere göre 18 yaş altı gençlerde liposakşın operasyonu botoks ve burun ameliyatlarından sonra 3. sırada yer almaktadır (International Society of Aesthetic Plastic Surgery Reports, 2023). Bu sonuçlar ergenlerin kilo problemleri yaşadığı ve çevresine karşı fiziksel olarak iyi görünme çabasında olduğunun göstergesidir. Ergenlik döneminde fiziksel görünüşün çevre tarafından iyi algılanmasının bir diğer faktörü giyim kuşamdır. Bu dönemde marka takıntıları, farklı farklı ayakkabı, giysi, çanta kullanma isteği artabilir. Fiziksel aktivitelere katılımın temel unsuru olan eşofman ve spor ayakkabının yıpranmış veya eski olması, çalışma sonuçlarımızda da olduğu gibi ergenlerin bu aktiviteye katılmaktan alıkoyabilir. Taşer’in (2019) yılında yaptığı çalışma sonuçları da maddi gelir düzeyinin bireyleri fiziksel aktivitelere katılmada teşvik edici olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgularından farklı olarak Ayberk ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında katılımcıların %80’inin beden eğitimi ve spor dersini her yıl almak istediğini (dersi sıkıcı bulmadığını), %51’inin beden eğitimi ve spor dersini başka derslere tercih ettiğini (dersi sevdiğini), %64’ünün beden eğitimi ve spor dersinin faydalarından olan sosyal gelişime katkısı olduğunu düşündüğü tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılmak yerine sınavlara çalışma veya farklı derse katılma cevapları olduğu görülmüştür (N=21). Yürütülen bu araştırma yaş aralığı olarak 13-19 yani ortaokul ve lise öğrencilerini kapsamaktadır. Bu dönem öğrenciler için eğitim hayatlarında oldukça önemli bir dönüm noktası niteliği taşıyan; 7. ve 8. sınıflar LYS, 11. ve 12. sınıflar YKS hazırlık süreçlerini kapsamaktadır. Aynı zamanda ders yoğunluğunun fazla olması, okul sınavları gibi etkenler sebebiyle öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersleri yerine sınavlara çalışma isteği duymalarına neden olarak gösterilebilir. Ayrıca dersi “faydasız bir ders olarak görme” cevapları veren katılımcıların dersin faydasını tam olarak anlamadıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Bu kapsamda beden eğitimi ve sporun faydaları tüm öğrencilere anlatılarak, bilişsel, fiziksel ve psikolojik yararlarına dair seminerler düzenlenebilir.

Araştırmanın son bulgusunda “bireylerin çevresinden kaynaklı engeller” teması ve “akran zorbalığı, dışlanma, yalnızlık, arkadaşlar arası adaletsiz yaklaşım, saha yetersizliği, materyal yetersizliği, amacına uygun olmayan derslikler, ders saatinde çakışma, sınıftakilerin yeteneklerini körelteceği algısı” kategorileri yer almaktadır. Elde edilen tema ve kategorilere göre, katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılmada okuldaki çevresel ve ders esnasında kullanılacak materyallerin yetersizliğinden kaynaklanan bir engele maruz kaldığı söylenebilir. Bununla birlikte katılımcıların arkadaşlarının olumsuz tutumlarından kaynaklı olarak da beden

eğitimi ve spor dersine katılımda çevresel bir engel yaşadığından söz edilebilir. Nitekim egzersiz ve spora katılımda çevresel unsurlar önemli bir faktördür. Spor tesislerinin yetersizliği (Taşmektepligil & Bostancı, 2000), spor yapılan yerin uygunluğu, arkadaşları tarafından dışlanma veya alay edilme gibi durumlar okullarda beden eğitimi ve spor dersine katılımın önündeki engeller olarak sıralanabilir. Bingöbalı ve ark., (2024), akran zorbalığına beden eğitimi öğretmenleri gözünden incelediği sonuçlarda sözlü ve fiziksel şiddetin en fazla uygulandığı zorbalık türü olduğunu tespit etmiştir. Aybek ve arkadaşları (2011) okulun çevresel imkanlarının beden eğitimi ve spor dersine katılım isteğini etkilediği ve bu durumun göz ardı edilmemesi gerektiği üzerinde durmuştur. Temiz ve Sivrikaya (2021) beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunlar içinde materyal eksikliğinin belirleyici bir unsur olduğunu belirtmektedir.

Araştırma sonucunda beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonunun erkeklerin lehine olduğu ve katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine katılıma engel olarak gördüğü nedenlerin 3 tema altında yer aldığı bulgulanmıştır. Buna göre katılımcıların ders öğretmenini, beden eğitimi ve spor dersine katılıma engel olarak gördüğü bulunmuştur. Derse katılımda engel olarak en çok frekansa sahip olan bu temada, öğretmenlerin olumsuz tavır ve tutumlarına ilişkin görüşler dikkat çekmektedir. İkinci yüksek frekansa sahip olan diğer temada, katılımcıların kendisinden kaynaklı içsel motivasyonlarının yer aldığı görüşlerin olduğu görülmüştür. Buna göre katılımcıların dışsal görünüşlerinin ve duygularının beden eğitimi ve spor dersine katılım engelleri arasında olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak katılımcıların çevresinden ve okul tesis-malzemelerinden kaynaklanan nedenlerin beden eğitimi ve spor dersine katılımı engellediği belirlenmiştir.

Okul tesislerinin, ders materyallerinin eksik veya yetersiz olmasının öğrencilerin derse katılımına ve katılım isteğine engel teşkil edebileceği gibi beden eğitimi öğretmenlerinin ders yapma motivasyonunu da sabote edebileceği düşünülürse, mevcut konunun öğretmenlerin gözüyle de incelenmesi önerilmektedir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akbulut, Ö., & Çapık, C. (2022). Çok değişkenli istatistiksel analizler için örneklem büyüklüğü. *Journal of Nursology*, 25(2), 111-116.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (Geliştirilmiş 6. Baskı), Ankara: Nobel.
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.638479>
- Aybek, A., İmamoğlu, O., & Taşmektepligil, M. (2011). Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ve ders dışı etkinliklere yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 51-59.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bingöbalı, A., Akbuğa, T., & Yücel, A. S. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bakış açısıyla akran zorbalığı. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 17-27. <https://doi.org/10.22282/tojras.1327675>
- Boiché, J., & Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie française*, 52(4), 417-430. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2007.02.002>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chatoupis, C. C. (2018). Physical education teachers' use of Mosston and Ashworth's teaching styles: A literature review. *Physical Educator*, 75(5), 880-900
- Cook, D., A. Artino, A., R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50 (10), 997-1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Demir, G. T. (2022). Beden eğitimi ve spora ilişkin tutum dijital oyun oynama motivasyonunun yordayıcısı mıdır?. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 69-79. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1075150>
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2023). Beden eğitimi ve spor dersine katılım motivasyonu ölçeği'nin (bedkmö) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 134-141. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1078077>
- Demirhan, G., Bulca, Y., Altay, F., Şahin, R., Güvenç, A., Aslan, A., ... & Açıkada, C. (2008). Beden eğitimi öğretim programları ve programların yürütülmesine ilişkin paydaş görüşlerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 157-180.
- Domville, M., Watson, P. M., Richardson, D., & Graves, L. E. F. (2019). Children's perceptions of factors that influence PE enjoyment: A qualitative investigation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 207-219. [10.1080/17408989.2018.1561836](https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1561836)
- Erhan, S. E., & Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu bölgesi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi ve spor dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 57-66.
- Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C. F., Marsh, H. W., Larose, S., & Boivin, M. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British journal of educational psychology*, 80(4), 711-735. <https://doi.org/10.1348/000709910X499084>

- International Society of Aesthetic Plastic Surgery (2023) https://www.isaps.org/media/rxnfqibn/isaps-global-survey_2023.pdf Erişim Tarihi: 06.11.2024
- Jansen, T., Meyer, J., Wigfield, A., & Möller, J. (2022). Which student and instructional variables are most strongly related to academic motivation in K-12 education? A systematic review of meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 148(1-2), 1–26. <https://doi.org/10.1037/BUL0000354>
- Kaya A. (2020). *İlköğretim kurumları ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüş ve tutumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Kinicki, A., & Kreitner, R. (2010). Values, attitudes, job satisfaction, and counterproductive behavior. *Organizational behavior*, New York: Mc-Graw Hill Irwin
- Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 59-76. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>
- McCaughy, N., Barnard, S., Martin, J., Shen, B., & Kulinna, P. H. (2006). Teachers' Perspectives on the Challenges of Teaching Physical Education in Urban Schools: The Student Emotional Filter. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(4), 486–497. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599383>
- Mirzeoglu, A. D. (2017). *Model temelli beden eğitimi öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Namlı, A. K., & Temel, C. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programının değerlendirilmesi ve program önerisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 321-351.
- Özcan, G., Mirzeoğlu, A. D., & Çoknaz, D. (2016). Öğrenci gözüyle beden eğitimi ve spor dersi ve öğretmeni. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 270-291. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182921>
- Pepe, K. & Tükay, E. (2017). Genç bireylerde spora katılım ve bu bireylerde spora katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(62), 60-71.
- Reeve, J.M. (2004). *Understanding motivation and emotion*. USA:Jhon Willey & Sons
- Saka, N. (2018). Kurt Martı'nın "Happy End" adlı öyküsünde evlilikte kadın-erkek psikolojisi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (60), 25-34.
- Taşer, V. (2019). *Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencileri ile Turizm Fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi ve karşılaştırılması (Balıkesir Üniversitesi örneği)* (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey).
- Taşmektepligil, M. Y., & Bostancı, Ö. (2000). Farklı özelliklere sahip fertlerin sportif faaliyetlere katılımlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 26-42.
- Temiz, C. N., & Sivrikaya, A. H. (2021). Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunların incelenmesi (Yurt içi ve yurt dışı değerlendirmesi). *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 12-39. <https://doi.org/10.47778/ejsse.891512>
- Timken, G., McNamee, J., & Coste, S. (2019). 'It doesn't seem like PE and I love it': Adolescent girls' views of a health club physical education approach. *European Physical Education Review*, 25(1), 109-124. <https://doi.org/10.1177/1356336X17706382>
- Toraman, S. (2021). Karma yöntemler araştırması: Kısa tarihi, tanımı, bakış açıları ve temel kavramlar/Mixed methods research: A brief history, definitions, perspectives, and key elements. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 1-29. <https://doi.org/10.47105/nsb.847688>
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- World Health Organization (2024). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Erişim Tarihi: 06.11.2024
- Yetim, E., Demir, Y., & Erturan, İ. G. (2014). Beden eğitimi ve spor derslerinde motivasyon: tutum ve motivasyonel stratejilerin tahmin edici etkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 139-146. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000262
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Zrnzević, N., & Arsić, R. (2013). Motivation of students for physical education classes. *Activities in Physical Education and Sports*, 3(2), 215-220.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Okul Yöneticilerinin Liderlik Tarzları ile Öğretmenlerin Akran Zorbalığına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Investigation of School Administrators' Leadership Styles and Teachers' Attitudes Towards Peer Bullying

*İhsan Kuyulu¹, Hakkı Ulucan², Enes Beltekin³, Ramazan Arslanboğa⁴, Sümmani Ekici⁵

¹ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ihsankuyulu444@hotmail.com, 0000-0002-5863-5434

² Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hakkiulucan@erciyes.edu.tr, 0000-0002-0059-1344

³ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ens_bltkn@hotmail.com, 0000-0002-1386-6458

⁴ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rarslanboga@bingol.edu.tr, 0000-0002-9212-1912

⁵ Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ekicis@gmail.com, 0000-0002-9173-8021

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumları ile okul yöneticilerinin liderlik tarzları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Çalışmamıza 2024-2025 yılında Milli Eğitim Müdürlüğünde görev yapan 102 kadın 203 erkek olmak üzere toplam 305 gönüllü beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırmamız araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Yeşilyaprak ve Dursun Balanuye (2012) tarafından geliştirilen "Okul Zorbalığına İlişkin Öğretmen Tutumları Ölçeği" ile Taş ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen "Liderlik Tarzı Davranış Ölçeği" kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre normal dağılım gösteren değişkenler için Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Çalışma sonucuna göre öğretmenlerin akran zorbalığına göstermiş oldukları tutumlarında cinsiyet ve branş değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanırken, kıdem değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Okul yöneticilerinin göstermiş oldukları liderlik tarzlarında ise öğretmenlerin cinsiyetlerine göre serbest bırakıcı liderlik tarzında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer değişkenlerde ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda ise, öğretmenlerin zorbalık gösteren öğrencilere karşı tutumları okul yöneticilerinin göstermiş oldukları liderlik tarzları arasında pozitif yönlü güçlü ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Akran Zorbalığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Okul Yöneticileri.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine whether there is a relationship between teachers' attitudes towards peer bullying and school administrators' leadership styles. A total of 305 volunteer physical education and sports teachers, 102 women and 203 men, working in the Directorate of National Education in 2024-2025 participated in our study. In our study, the personal information form created by the researchers, the "Scale of Teacher Attitudes Towards School Bullying" developed by Yeşilyaprak and Dursun Balanuye (2012) and the "Leadership Style Behavior Scale" developed by Taş et al. According to the test results, Independent Sample T and One Way Anova tests were applied for variables with normal distribution. The results were evaluated at 95% confidence interval and significance at $p<0.05$ level. According to the results of the study, there was a statistically significant difference in gender and branch variables in teachers' attitudes towards peer bullying, while there was no statistically significant difference in seniority variable. In the leadership styles shown by the school administrators, a significant difference was found in the release leadership style according to the gender of the teachers, while no statistically significant difference was found in other variables and sub-dimensions. As a result of the correlation analysis, a strong positive relationship was found between teachers' attitudes towards bullying students and the leadership styles shown by school administrators.

Keywords: Leadership, Peer Bullying, Physical Education and Sports Teachers, School Administrators.

Citation: Kuyulu, İ., Ulucan, H., Beltekin, E., Arslanboğa, R., & Ekici, S. (2024). Okul Yöneticilerinin Liderlik Tarzları ile Öğretmenlerin Akran Zorbalığına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6(4), 581-586.

Gönderme Tarihi/Received Date: 30.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date: 30.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1594195>

*Corresponding author:
ihsankuyulu444@hotmail.com

GİRİŞ

Okul, bireyin eğitim ve sosyal gelişimine odaklanan bir kurumsal yapı olarak, öğrencilerin, öğretmenlerin ve yöneticilerin karşılıklı etkileşimlerine sahne olur. Bu etkileşimler, eğitim sürecinin kalitesini ve öğrencilerin akademik başarısını etkileyebilir. Dolayısıyla, okulda geçirilen zaman, bireyin sosyal ve eğitimsel kimliğinin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir.

Okulda geçirilen zaman, bazen olumlu bazen de olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu olumsuz sonuçların başında ise ne yazık ki akran zorbalığı gelmektedir. Akran zorbalığı her geçen gün artış göstermekte ve bu durum, başta aileler olmak üzere birçok kesimi endişelendirmektedir. Yaşanan bu durumlar sonucunda birçok çalışma yapılmış ve Akran zorbalığı ile ilgili birçok tanıma yer verilmiştir. Pişkin (2002) akran zorbalığını; "bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türü" olarak tanımlamaktadır. Okul zorbalığı ise; tekme, tokat, itme, çekme gibi "fiziksel", sataşma; alay etme, dalga geçme, kızdırma, istenmeyen isim takma, küçük düşürücü sözler söyleme gibi "sözel"; dedikodu ve söylenti çıkarıp yayma, arkadaş grubundan dışlayarak yalnızlığa terk etme gibi "dolaylı"; para ve eşyalarını zorla alma, almakla tehdit etme, eşyalarına zarar verme gibi "davranışsal" olarak farklı çıkabilmektedir. Konunun önemli ismi olan Olweus'a (1995) göre, bir öğrencinin zorbalığa uğraması ya da kurban olması demek, bir ya da daha fazla öğrenci tarafından tekrarlı, uzun süre olumsuz eylemlere maruz kalmasıdır. Zorbalığın ayırt edici yönü taraflar arasında "güç eşitsizliği ya da dengesizliği" yani "asimetrik güç ilişkisinin olmasıdır (Olweus, 1995). Yapılan bu açıklamalar neticesinde, akran zorbalığının nedenleri ve önlenmesine yönelik çeşitli yöntemlerin bulunduğu ve bu yöntemlerden birinin, okulda öğretmenlerin ve yöneticilerin akran zorbalığına karşı sergiledikleri tutum olabileceğini düşünmekteyiz. Bu tutum, en genel anlamda, bir kişinin belli bir insana, gruba, nesneye veya olaya yönelik olumlu ya da olumsuz bir şekilde düşünmesine, hissetmesine veya davranmasına yol açan oldukça istikrarlı, yargısal bir eğilim olarak tanımlanmaktadır. (Budak, 2000). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi tutumlar davranışı etkilemektedir. Okul zorbalığına ilişkin öğretmen

tutumları ise; öğretmenlerin okul ortamında zorbalığı nasıl tanımladıkları, zorbalık davranışlarına ne derece duyarlı oldukları, bu davranışları fark etme, ayırt etme konusundaki eğilimleri, zorbalığın engellenmesi ve gerekli müdahale yaklaşımlarını uygulamada nasıl bir anlayışa sahip olduklarını tanımlamaktadır (Yeşilyaprak ve Dursun Balanuye, 2012). Öğretmenlerin zorbalıkla ilgili tutumlarının, okul yöneticilerinin tutum ve davranışlarından etkilendiği düşünülmektedir. Bu etkileşimde, okul yöneticilerinin liderlik becerileri önemli bir rol oynamaktadır. Liderlik, grubun üyelerini belirli bir amaca yönelik olarak etkileme ve yönlendirme süreci olarak ifade edilmektedir (Peterson ve Hunt, 1997). Aslan (2012), okul müdürlerinin öğretmenleri güdüleme, örgütsel amaçlar etrafında birleştirme, kendilerini okula adanmalarını sağlama ve eğitim-öğretim sürecini geliştirme gibi temel görevleri olduğunu belirtmektedir. Bu görevleri yerine getirirken, organize etme, yaptırma ve denetleme süreçlerinde okul müdürleri, öğretmenler ve diğer çalışanlar üzerinde farklı etkileme yöntem ve davranışları sergilerler. Okul müdürlerinin doğru etkileme yollarını ve davranışlarını doğru yer ve doğru zamanda doğru şekilde sergilemeleri veya kullanmaları gerekmektedir. Bunun için okul müdürlerinin bu alanda beceri ve yeterliliğe sahip olmaları gerekir (Aslan, 2012). Alan yazın incelendiğinde okul müdürlerinin göstermiş oldukları liderlik düzeyleri, öğretmenlerin motivasyon, (Kuyulu, 2019), bağlılık (Kuyulu, 2019; Beltekin, 2019), öz-yeterlik (Cerit, 2008), iş doyumu (Tan, 2016), tükenmişlik (Kocaoğlu ve Demirdağ, 2022), örgütsel adalet (Güneş ve Buluç, 2012) vb. birçok tutumu etkilediği görülmektedir. Bu çalışmada, okul yöneticilerinin liderlik tarzları ile öğretmenlerin akran zorbalığına karşı tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, liderlik tarzı ile öğretmen tutumu arasındaki ilişkinin niteliğini ortaya koymayı ve bu ilişkinin akran zorbalığının önlenmesine yönelik katkı sağlayıp sağlamayacağını değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Çalışma Grubu: Okul yöneticilerinin sergilemiş oldukları liderlik tarzları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu Bingöl İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı merkez okullarda görev yapan 102'si kadın 203'ü erkek olmak üzere toplam 305 öğretmen oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımları;

Değişkenler	Demografik Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	102	33.4
	Erkek	203	66.6
Branşımız	Beden Eğitimi ve Spor	97	31.8
	Diğer Branş	208	68.2
Kıdem	1-5	79	25.9
	6-10	87	28.5
	11-15	64	21.0
	16 ve üstü	75	24.6
Toplam		305	100

Tablo 2.1'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında erkeklerin 203 kişi ile (% 66.6), kadınların ise 102 kişi ile (% 33.4) olduğu, branş durumlarına göre dağılımına bakıldığında branşı beden eğitimi ve spor olanların sayısı 97 kişi ile (% 31.8), diğer branşlardan olanların ise 208 kişi ile (% 68.2) olduğu, kıdem durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında 1-5 kıdem derecesine sahip 79 kişi (% 25.9), 6-10 kıdem derecesine sahip 87 kişi (% 28.5), 11-15 kıdem derecesine sahip 64 kişi (% 21.0) ve 16 yıl ve üstü derecesine sahip 75 kişi (% 24.6) ile toplamda 305 katılımcı araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini yansıtacak (cinsiyet, branş ve kıdem) 3 soru bulunmaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde ise Yeşilyaprak ve Dursun Balanuye (2012) tarafından geliştirilen 25 madde ve 4 alt boyuttan oluşan "Okul Zorbalığına İlişkin Öğretmen Tutumları Ölçeği" ile Taş ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen 59 madde ve 5 alt boyut oluşan "Liderlik Tarzı Davranış Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekler, likert tarzı 5 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum- 5: Kesinlikle katılıyorum) şeklinde olmaktadır.

İstatistiksel Analizler: Okul yöneticilerinin sergilemiş oldukları liderlik tarzları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla kullanılan ölçek aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Okul yöneticilerinin liderlik tarzları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta dağılımların normalliği (Kolmogorov-Smirnov) daha sonra çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmıştır. Osborne ve Amy (2004) "normal" ifade puanları Z değeri -3 ile +3 arasında değişen puanlar, "uç değerler" ise Z değeri -3 ile +3 aralığı dışında olan puanlardır şeklinde ifade etmiştir. Bununla birlikte ± 1 arasında bulunan basıklık değeri çoğu psikometrik ölçümler için mükemmel olarak kabul edilir, ancak belirli bir uygulamaya bağlı olarak ± 2 aralığında bulunan bir değer de kabul edilebilir değerdir (George & Mallery, 2010). Test sonuçlarına göre normal dağılım gösteren değişkenler için Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırma Yayın Etiği Araştırmanın etik uygunluğu için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 07.11.2023 E-22315946- 604.01-130265 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölüm çalışmanın istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine ve araştırma kapsamında kullanılan değişkenlere ilişkin yapılmış istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin akran zorbalığına ilişkin tutum ve yöneticilerin liderlik tarzları alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar		Cinsiyet	n	\bar{x}	s.s	t	p
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Alt Boyutları	Önemsemez Tutum	Kadın	102	21.75	3.946	-5.048	.000***
		Erkek	203	24.59	5.751		
	İnsancıl Tutum	Kadın	102	29.89	3.503	2.865	.004**
		Erkek	203	28.57	3.937		
	Disiplinci Tutum	Kadın	102	12.33	3.249	.234	.815
		Erkek	203	12.24	3.225		
	Acımasız Tutum	Kadın	102	10.29	1.810	-4.547	.000***
		Erkek	203	11.50	2.815		
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Genel Puan		Kadın	102	74.52	6.183	-3.185	.001**
		Erkek	203	77.38	9.358		
Yönetici Liderlik Tarzları Alt Boyutları	Otokratik Liderlik	Kadın	102	2.31	.587	-1.568	.118
		Erkek	203	2.43	.637		
	Demokratik Liderlik	Kadın	102	3.72	.715	-1.084	.279
		Erkek	203	3.81	.729		
	Serbest Bırakıcı Liderlik	Kadın	102	2.67	.361	-2.395	.017*
		Erkek	203	2.79	.415		
Yönetici Liderlik Tarzları Genel Puan		Kadın	102	3.21	.347	-1.548	.107
		Erkek	203	3.28	.396		
Toplam			305				

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$, $p < 0.001^{***}$

Araştırma sonuçlarının yer aldığı Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre akran zorbalığına ilişkin tutum alt boyutlarından önemsemez tutum boyutunda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere oranla akran zorbalığına karşı daha önemsemez tutuma sahip oldukları, insancıl tutum boyutunda kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla akran zorbalığına karşı daha insancıl tutuma sahip oldukları, acımasız tutum boyutunda ise erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere oranla akran zorbalığına karşı daha acımasız tutuma sahip oldukları, akran zorbalığına ilişkin genel tutum puanlarında ise erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere oranla daha yüksek tutuma sahip olduğu görülmektedir ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların görev yaptıkları okullarındaki yöneticilerin liderlik tarzları alt boyutları incelendiğinde ise erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere oranla istatistiksel olarak anlamlı derecede yöneticilerini daha serbest bırakıcı olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ve liderlik tarzı genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin akran zorbalığına ilişkin tutum ve yöneticilerin liderlik tarzları alt boyutlarının branş değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar		Branşınız	n	\bar{x}	s.s	t	p
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Alt Boyutları	Önemsemez Tutum	Beden Eğitimi	97	25.00	5.131	3.049	.002**
		Diğer Branşlar	208	23.00	5.389		
	İnsancıl Tutum	Beden Eğitimi	97	28.12	4.008	-2.791	.006**
		Diğer Branşlar	208	29.42	3.700		
	Disiplinci Tutum	Beden Eğitimi	97	11.92	2.724	-1.273	.204
		Diğer Branşlar	208	12.43	3.432		
	Acımasız Tutum	Beden Eğitimi	97	11.61	2.579	2.403	.017*
		Diğer Branşlar	208	10.86	2.558		
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Genel Puan		Beden Eğitimi	97	77.08	8.187	.928	.370
		Diğer Branşlar	208	76.12	8.684		
Yönetici Liderlik Tarzları Alt Boyutları	Otokratik Liderlik	Beden Eğitimi	97	2.49	.691	1.871	.062
		Diğer Branşlar	208	2.34	.584		
	Demokratik Liderlik	Beden Eğitimi	97	3.73	.773	-.906	.365
		Diğer Branşlar	208	3.81	.701		
	Serbest Bırakıcı Liderlik	Beden Eğitimi	97	2.73	.433	-.559	.577
		Diğer Branşlar	208	2.76	.386		
Yönetici Liderlik Tarzları Genel Puan		Beden Eğitimi	97	3.22	.422	-1.042	.097
		Diğer Branşlar	208	3.28	.360		

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Araştırma sonuçlarının yer aldığı Tablo 3'deki bulgular incelendiğinde, katılımcıların branş değişkenine göre akran zorbalığına ilişkin tutum alt boyutlarından önemsemez tutum boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine oranla akran zorbalığına karşı daha önemsemez tutuma sahip oldukları, insancıl tutum boyutunda diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi öğretmenlerine oranla akran zorbalığına karşı daha insancıl tutuma sahip oldukları, acımasız tutum boyutunda ise beden eğitimi öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine oranla akran zorbalığına karşı daha acımasız tutuma sahip oldukları ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Disiplinci tutum alt boyut puanlarında ve yönetici liderlik tarzları genel puan ve alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin akran zorbalığına ilişkin tutum ve yöneticilerin liderlik tarzları alt boyutlarının kıdem değişkenine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar		Kıdem	n	\bar{x}	s.s	sd	f	p
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Alt Boyutları	Önemsemez Tutum	1-5	79	23.46	4.901	3	.332	.802
		6-10	87	24.08	5.759			
		11-15	64	23.68	5.447			
		16 ve üstü	75	23.28	5.424			
	İnsancıl Tutum	1-5	79	28.82	3.802	3	.433	.729
		6-10	87	28.96	3.711			
		11-15	64	28.81	4.105			
		16 ve üstü	75	29.44	3.849			
	Disiplinci Tutum	1-5	79	12.78	3.144	3	2.462	.063
		6-10	87	12.65	3.340			
		11-15	64	11.57	3.115			
		16 ve üstü	75	11.88	3.183			
Acımasız Tutum	1-5	79	10.87	2.533	3	.423	.737	
	6-10	87	11.14	2.581				
	11-15	64	11.04	2.590				
	16 ve üstü	75	11.33	2.667				
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Genel Puan	1-5	79	76.53	8.085	3	.468	.705	
	6-10	87	77.13	8.409				
	11-15	64	75.48	8.915				
	16 ve üstü	75	76.32	8.864				
Yönetici Liderlik Tarzları Alt Boyutları	Otokratik Liderlik	1-5	79	2.42	.616	3	1.061	.366
		6-10	87	2.39	.696			
		11-15	64	2.27	.460			
		16 ve üstü	75	2.45	.658			
	Demokratik Liderlik	1-5	79	3.71	.728	3	1.892	.131
		6-10	87	3.70	.826			
		11-15	64	3.96	.622			
		16 ve üstü	75	3.79	.658			
	Serbest Bırakıcı Liderlik	1-5	79	2.70	.409	3	1.503	.214
		6-10	87	2.74	.389			
		11-15	64	2.72	.401			
		16 ve üstü	75	2.83	.401			
Yönetici Liderlik Tarzları Genel Puan	1-5	79	3.25	.386	3	1.303	.273	
	6-10	87	3.20	.411				
	11-15	64	3.30	.359				
	16 ve üstü	75	3.31	.355				
Toplam			305					

$p > 0.05$

Araştırma sonuçlarının yer aldığı Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, katılımcıların kıdem değişkenine göre akran zorbalığına ilişkin tutum alt boyutlarında ve genel puanlarında ve yöneticilerinin liderlik tarzları alt boyutlarında ve genel puan durumlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin akran zorbalığına ilişkin tutumları ile yöneticilerin liderlik tarzları alt boyutları arasındaki ilişkiyi yansıtan korelasyon analizi

Alt Boyutlar		Yönetici Liderlik Tarzları Alt Boyutları			Yönetici Liderlik Tarzları Genel Puan	
		Otokratik Liderlik	Demokratik Liderlik	Serbest Bırakıcı Liderlik		
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Alt Boyutları	Önemsemez Tutum	r	.282	-.169	.134	-.078
		p	.000***	.003**	.019*	.172
		n	305	305	305	305
	İnsancıl Tutum	r	-.141	.279	-.031	.285
		p	.014*	.000***	.587	.000***
		n	305	305	305	305
	Disiplinci Tutum	r	.210	-.145	.003	-.078
		p	.000***	.011*	.956	.172
		n	305	305	305	305
	Acımasız Tutum	r	.178	-.112	.109	-.061
		p	.002**	.050	.056	.290
		n	305	305	305	305
Akran Zorbalığına İlişkin Tutum Genel Puan	r	.249	-.082	.102	.773	
	p	.000***	.153	.075	.017*	
	n	305	305	305	305	

$p < 0.05$ *, $p < 0.01$ ***, $p < 0.001$ ***

Araştırma sonuçlarının yer aldığı Tablo 5'deki bulgular incelendiğinde, okul yöneticilerinin liderlik tarzları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumları arasındaki ilişki analizlerinde akran zorbalığı alt boyutlarından önemsemez tutum ile yöneticilerin liderlik tarzları alt boyutlarından otokratik liderlik ile serbest bırakıcı liderlik arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki pozitif yönlü olurken, demokratik liderlik alt boyutu ile arasında düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki negatif yönlü olarak tespit edilmiştir. Akran zorbalığı alt boyutlarından insancıl tutum boyutu ile otokratik liderlik boyutu arasında negatif yönlü

istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilirken, demokratik liderlik boyutu ve yönetici liderlik tarzı genel puanları ile pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Akran zorbalığı alt boyutlarından disiplinci tutum boyutu ile otokratik liderlik boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilirken, demokratik liderlik boyutu ile negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Akran zorbalığı alt boyutlarından acımasız tutum boyutu ile otokratik liderlik boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Yöneticilik liderlik tarzları alt boyutlarından otokratik liderlik alt boyutunu ile akran zorbalığına ilişkin tutum genel puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilirken diğer alt boyutlarda anlamlı ilişkiye tespit edilmemiştir.

Son olarak, Öğretmenlerin akran zorbalığına karşı göstermiş oldukları tutum ile yöneticilerinin göstermiş oldukları liderlik tarzları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızın bu bölümünde, çalışma ile ilgili sonuçların yanı sıra, daha önce yapılan benzer çalışmalarla örtüşen veya farklılaşan yönlerin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Çalışmamızın ilk değişkeni olan cinsiyet değişkenine göre, akran zorbalığına ilişkin tutum alt boyutlarından önemsemez tutum boyutunda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere oranla akran zorbalığına karşı daha önemsemez tutuma sahip oldukları, insancıl tutum boyutunda kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla akran zorbalığına karşı daha insancıl tutuma sahip oldukları, acımasız tutum boyutunda ise erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere oranla akran zorbalığına karşı daha acımasız tutuma sahip oldukları ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Önemsemez tutum, insancıl tutum ve acımasız tutumda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte bazı çalışmalara (Morkan, Şahin ve Aral, 2025; Dursun, Balanuye, 2007; Yaman ve Ceylan Çuha, 2014) rastlamak mümkündür. Bu farklılığın sebebinin kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha duygusal ve daha duyarlı olmalarından kaynaklanabileceği ve toplumun kadın ve erkekler yüklemiş olduğu rollerden (erkekler için, sert ve güçlü, kadınlar için ise daha yumuşak ve zarif) kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın diğer değişkeni olan branş değişkeninde, katılımcıların branş değişkenine göre akran zorbalığına ilişkin tutum alt boyutlarından önemsemez tutum boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine oranla akran zorbalığına karşı daha önemsemez tutuma sahip oldukları, insancıl tutum boyutunda diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi öğretmenlerine oranla akran zorbalığına karşı daha insancıl tutuma sahip oldukları, acımasız tutum boyutunda ise beden eğitimi öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine oranla akran zorbalığına karşı daha acımasız tutuma sahip oldukları ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Branş değişkeni ile ilgili alan yazın incelendiğinde, Çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte çalışmalara (Dursun-Baluniye, 2007; Özbilen, Canbulat ve Soylu, 2017) rastlamak mümkündür.

Çalışmamızın son değişkeni olan kıdem değişkeninde ise, katılımcıların kıdem değişkenine göre akran zorbalığına ilişkin tutum alt boyutları ve yöneticilerinin liderlik tarzları alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Alan yazın incelendiğinde çalışmamıza benzer sonuçların aksine farklı sonuçlar (Dursun-Baluniye, 2007; Özbilen, Canbulat ve Soylu, 2017; Yaman ve Ceylan Çuha, 2014) olduğu gözlemlenmiştir. Öğretmenlerin meslekte geçirdikleri yıllar arttıkça, çevresindeki olaylara karşı duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik yaşama durumlarının da artış gösterdiği ifade edilmektedir. (Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin, 2007; Tuğrul ve Çelik, 2002). Çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte çalışmaya da rastlamak mümkündür. Özbilen ve arkadaşları (2017) ise, öğretmenlerin kıdem yılları ile tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu durum, bazı zamanlarda duyarlı hale gelmesine rağmen, konuyla ilgili bağlamlarda mesleki kıdemden bağımsız olarak aynı hassasiyeti gösterdiklerini ve bu özelliğin öğretmenlik mesleğinin temel bir unsuru olarak yıllar içinde değişmediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada okul yöneticilerinin liderlik tarzı ile öğretmenlerin akran zorbalığına yönelik tutumlarını belirlemek için yapılan korelasyon analizine göre, öğretmenlerin akran zorbalığına karşı göstermiş oldukları tutum ile yöneticilerinin göstermiş oldukları liderlik tarzları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer yandan okul yöneticilerinin liderlik tarzları alt boyutlarında otokratik liderlik alt boyutu ile önemsemez tutum, disiplinci tutum, acımasız tutum ve akran zorbalığına karşı tutum, genel toplamları arasında pozitif yönlü, insancıl tutumlarında ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, akran zorbalığına karşı öğretmen ve yönetici görüşleri ile ilgili çalışmalara (Özbilen ve ark., 2017; Baloğlu ve ark., 2023; Özdemir ve ark., 2023) rastlanılmasına rağmen, öğretmenlerin akran zorbalığına yönelik tutumları ve okul yöneticilerinin liderlik tarzlarını ilişkilendiren bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılan bu çalışmamızın akran zorbalığını önlemede kullanılacak olan yöntemlere katkı sağlaması ve bundan sonraki çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

Öneriler

- Okul yöneticilerinin liderlik tarzları, öğretmenlerinin akran zorbalığına karşı tutumlarını etkilediğinden okul yöneticilerin liderlik özelliklerini geliştirmeye yönelik seminer, kurs ve eğitimler verilebilir.
- Akran zorbalığına karşı tutumları olumsuz yönde etkilenen öğretmenlere, akran zorbalığıyla başa çıkma yöntemleri konusunda uzman kişilerden profesyonel destek alınabilir.
- Akran zorbalığına yönelik tutumların altında yatan diğer faktörler araştırılabilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Aslan, H. (2012). *Okul Müdürlerinin Liderlik Standartlarının geliştirilmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmış Doktora Tezi. Ankara.
- Baloğlu, İ., Sarıkaya, F., Ayılmazdır, B., & Kalkan Baloğlu, S. (2023). Temel eğitimde akran zorbalığına yönelik okul yöneticisi ve öğretmen görüşleri. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(5), 794–813. <https://www.uleder.com/index.php/uleder/article/view/251>
- Beltekin, E. (2020). *Lider-Üye Etkileşim Algısı ve Bireysel Performans: İşe Yönelik Motivasyonun Aracılık Rolü*. Akademisyen Kitapevi, Ankara.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları Ankara.
- Cemaloğlu, N., & Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 15(2), 463-484. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49102/626583>
- Cerit, Y. (2008). İlköğretim Okulu Müdürlerinin Hizmet Yönelimli Liderlik Davranışlarının Öğretmenlerin Tükenmişliklerine Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 56(56), 547-570. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10341/126692>
- Dursun-Balanuye, I. (2007). *Okul Zorbalığına İlişkin Öğretmen Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.
- Güneş, A. M., & Buluç, B. (2012). İlköğretim Okullarında Dönüşümcü Liderlik ile Örgütsel Adalet Arasındaki İlişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 411-437. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26095/274961>
- Kocaoğlu, M., & Demirdağ, S. (2022). Okul Yöneticilerinin Liderlik Tarzları, Okul İklimi ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 28-40. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/74592/1149834>
- Kuyulu, İ. (2019). *Spor Lisesi Yöneticilerindeki Vizyoner Liderliğin Öğretmen Motivasyonu ve Bağlılığına Etkisi*. Akademisyen Kitapevi, Ankara.
- Morkan Şahin, M. & Aral, N. (2023). Ergenlerin akran zorbalığı algıları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1106-1122. <https://doi.org/10.33206/mjss.1159316>
- Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse at school: Facts and intervention. *Current directions in psychological science*, 4(6), 196-200. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772640>
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 531-562.
- Osborne, J. W., & Overbay, A. (2019). The power of outliers (and why researchers should always check for them). *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 9(1), 6. <https://doi.org/10.7275/qf69-7k43>
- Özbilen, F. M., Canbulat, T., & Soylu, Y. (2017). Okul Zorbalığı ve Sınıf İçi İstenmeyen Davranışlara İlişkin Öğretmen Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42743/515877>
- Özdemir, Z., Yelmen, M., Kaplan, Ö., Bodukcu, E., & Nakas, E. (2024). İdareci ve öğretmen görüşlerine göre ilkokullarda akran zorbalığı: Nitel Bir Çalışma. *Academic Social Resources Journal*, 8(52), 3314-3323. <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.71122>
- Peterson, M. F., & Hunt, J. G. (1997). International perspectives on international leadership. *Leadership Quarterly*, 8(3), 203-231. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(97\)90002-3](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(97)90002-3)
- Tan, Ç. (2016). İlköğretim Okul Yöneticilerinin Takım Liderlik Davranışlarının Öğretmenlerin İş Doyumu, Örgütsel Adanmışlık ve Örgütsel Vatandaşlık Düzeylerine Etkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, (68), 65-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosekev/issue/71359/1147306>
- Taş, A., Çelik, K., & Tomul, E. (2007). Yenilenen ilköğretim programının uygulandığı ilköğretim okullarındaki yöneticilerin liderlik tarzları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 85-98. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11121/133009>
- Tuğrul, B., & Çelik, U. P. E. (2002). Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(12), 1-11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11131/133126>
- Yaman, E., & Çuha, N. C. (2014). Sınıf öğretmenlerinin okul zorbalığına ilişkin tutumları ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 3(2), 435-448. <https://dergipark.org.tr/en/pub/buefad/issue/3815/51197>
- Yeşilyaprak, B., & Balanuye, I.D. (2012). Okul zorbalığına ilişkin öğretmen tutumları ölçeği, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 38-48.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).