

TOJRAS

The Online Journal of Recreation and Sport
Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 2, Nisan, 2025

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

Editor-in-Chief

Prof. Dr. Metin YAMAN

Volume 14, Issue 2

April, 2025

www.tojras.com

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



Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT

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

Contact Address:

Prof. Dr. Metin YAMAN

TOJRAS, Editor in Chief Published in Ankara -TÜRKİYE

Welcome to TOJRAS

Message from the Editor

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

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

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

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

Call for Papers

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

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

April, 2025

Prof. Dr. Metin YAMAN

Editor in Chief

metinyaman@gmail.com

infotojras@gmail.com

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

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

EDITORIAL ADVISORY / BOARD DANIŞMA KURULU

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

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

System and Technical Editors / Sistem ve Teknik Editörler

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

Turkish Language Editors / Türkçe Dil Editörleri

Dr. Fahri TEMİZYÜREK

Dr. Gülsemin HAZER

Dr. Mehmet ÖZDEMİR

Dr. İsmail YAŞARTÜRK

Dr. Hayati AKYOL

English Language Editors / İngilizce Dil Editorleri

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ

Dr. Tuba Elif TOPRAK

Dr. Elvan Deniz Yumuk

Dr. Sinem HERGÜNER

Mehmet Galip ZORBA

Dr. İhsan SARI

Bahar TAMERER

Measurement and Evaluation Editors / Ölçme ve Değerlendirme Editörleri

Dr. Ersin Eskiler

Dr. Merve KARAMAN

Dr. Gökhan DELİCEOĞLU

SCIENCE BOARD / BİLİM KURULU

Dr. Abdurrahman Kepoğlu, Türkiye

Dr. Gönül Tekkurşun Demir, Türkiye

Dr. Necip Fazıl Kışal, Türkiye

Dr. Abdurrahman Kırtepe, Türkiye

Dr. Güner Çiçek, Türkiye

Dr. Nebahat Eler, Türkiye

Dr. Adela Badau, Romania,

Dr. Hacı Ahmet Pekel, Türkiye

Dr. Nevin Gündüz, Türkiye

Dr. Adnan Turgut, Türkiye

Dr. Hakan Kolayış, Türkiye

Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Türkiye

Dr. Ahmet Alptekin, Türkiye

Dr. Hakan Sunay, Türkiye

Dr. Nigar Küçükkubuş, Türkiye

Dr. Ahmet Azmi Yetim, Türkiye

Dr. Hakkı Ulucan, Türkiye

Dr. Numan Alpay, Türkiye

Dr. Ahmet Gökhan Yazıcı, Türkiye

Dr. Halil İbrahim Cicioğlu, Türkiye

Dr. Nuran Kandaz Gelen, Türkiye

Dr. Ahmet Mor, Türkiye

Dr. Halil Sarol, Türkiye

Dr. Nuray Satılmış, Türkiye

Dr. Ahmet Nusret Bulgurcuoğlu, Türkiye

Dr. Halil Taşkın, Türkiye

Dr. Nurgül Tezcan Kardaş, Türkiye

Dr. Akan Bayrakdar, Türkiye

Dr. Haluk Saçaklı, Türkiye

Dr. Nurtekin Erkmén, Türkiye

Dr. Ali Ahmet Doğan, Türkiye

Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Türkiye

Dr. Oktay Çakmakçı, Türkiye

Dr. Ali Kızılet, Türkiye

Dr. Hamdi Sancaklı, Türkiye

Dr. Oruç Ali Uğur, Türkiye

Dr. Alpaslan Görücü, Türkiye

Dr. Hasan Akkuş, Türkiye

Dr. Osman İmamoğlu, Türkiye

Dr. Amır Gııamı,

Dr. Hasan Kasap, Türkiye

Dr. Ozan Sever, Türkiye

Dr. Anıl Türkeli, Türkiye

Dr. Hasan Şahan, Türkiye

Dr. Ömer Şenel, Türkiye

Dr. Atilla Pulur, Türkiye

Dr. Hayri Aydoğan, Türkiye

Dr. Özbay Güven, Türkiye

Dr. Ayşe Dilşad Mirzeoğlu, Türkiye

Dr. Hayri Ertan, Türkiye

Dr. Özcan Saygın, Türkiye

Dr. Ayşe Önal, Türkiye

Dr. Hikmet Gümüş, Türkiye

Dr. Özden Taşgın, Türkiye

Dr. Bae Dixon, Australia,

Dr. Hülya Bingöl, Türkiye

Dr. Özkan Işık, Türkiye

Dr. Baki Yılmaz, Türkiye

Dr. Hürmüz Koç, Türkiye

Dr. Özkan Tütüncü, Türkiye

Dr. Banu Gündoğan, Türkiye

Dr. Hüseyin Can İkizler, Türkiye

Dr. Pero Duygu Dumangöz, Türkiye

Dr. Bekir Mendeş, Türkiye

Dr. Hüseyin Özkamçı, Türkiye

Dr. Raci Karayığıt, Türkiye

Dr. Belgin Gökyürek, Türkiye

Dr. Hüseyin Ünlü, Türkiye

Dr. Rasim Kale, Türkiye

Dr. Berfin Serdil Örs, Singapore

Dr. İbrahim Bozkurt, Türkiye

Dr. Recep Gürsoy, Türkiye

Dr. Berkan Bozdağ, Türkiye

Dr. İbrahim Ethem Hindistan, Türkiye

Dr. Reşat Kartal, Türkiye

Dr. Betül Bayazıt, Türkiye

Dr. İbrahim Fatih Yenel, Türkiye

Dr. Rıdvan Ekmekçi, Türkiye

Dr. Beyza Merve Akgül, Türkiye

Dr. İbrahim Yıldırım, Türkiye

Dr. Rıdvan Kır, Türkiye

Dr. Bilal Çoban, Türkiye

Dr. İlhan Toksöz, Türkiye

Dr. Rüçhan İri, Türkiye

Dr. Bilal Demirhan, Türkiye

Dr. İlyas Görgüt, Türkiye

Dr. Sebahattin Devecioğlu, Türkiye

Dr. Bilge Donuk, Türkiye

Dr. İlyas Okan, Türkiye

Dr. Sefa Lök, Türkiye

Dr. Birol Doğan, Türkiye

Dr. İmdat Yarım, Türkiye

Dr. Sefa Şahan Birol, Türkiye

Dr. Burcu Ertaş Dölek, Türkiye

Dr. İsmail Karataş, Türkiye

Dr. Selahattin Akpınar, Türkiye

Dr. Burhan Çumralıgil, Türkiye

Dr. Kadir Pepe, Türkiye

Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu, Türkiye

Dr. Burhanettin Hacıcaferoğlu, Türkiye

Dr. Kelly Park, Korea,

Dr. Selçuk Gençay, Türkiye

Dr. Bülent Ağbuğa, Türkiye

Dr. Kemal Gazanfer Gül, Türkiye

Dr. Serdar Eler, Türkiye

Dr. Bülent Gürbüz, Türkiye

Dr. Kemal Tamer, Türkiye

Dr. Serkan Hazar, Türkiye

Dr. Cansel Arslanoğlu, Türkiye

Dr. Kenan Sivrikaya, Türkiye

Dr. Serkan İbiş, Türkiye

Dr. Cecılla Cevat, Romania,

Dr. Kenan Şebin, Türkiye

Dr. Serkan Kurtipek, Türkiye

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

TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

1	My God, Recreate Me! Self Reflections From The Metaverse World To The Real World Volkan GÖKÖREN, Onur Can DOLĞUN, Hakan GÜLER, Halime DİNÇ, Metin ARGAN	114-127
2	The Effects of Modern and Traditional Warm-Up Protocols on Specific Physiological and Motor Characteristics in U17 Football Players Mert İSBİLİR, Ioannis İSPİRLİDİS, Athanasios CHATZİNİKOLAOU, Asimenia GİOFTSİDOU, Konstantinos GEORGIADIS	128-134
3	Antrenör-Sporcu Etkileşiminin Sporcuların Problem Çözme Becerilerine Yansımaları Erdil DURUKAN, Gökhan AYDIN	135-140
4	Yamaç Paraşütü Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yaşadıkları Duygusal Deneyimlerin Analizi: Nitel Bir Araştırma Ertuğrul ERTÜRK, Burhan ÖZKURT	141-160
5	E-Spor Oyunları Oynayan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ve Sporda Algılanan Destek Düzeylerinin İncelenmesi Görkem MENTEŞ, Özcan SAYGIN	161-168
6	Elit Sporcularda Öz-Şefkat, Uyku Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Burak KARABABA, Ferhat CANYURT	169-176
7	Examining the Relationship Between Body Like and Interaction Anxiety In Terms of Different Variables Turan ÇETİNKAYA, Abdurrahman KIRTEPE	177-183
8	Sosyal Kimlik, Spordan Keyif Alma ve Spora Devam Etme Niyeti Arasındaki İlişki: Üniversite Sporlarında Mücadele Eden Sporcular Üzerine Bir Araştırma Ersin ESKİLER, Yakup KAYMAKÇI	184-194
9	The Road to an Olympic Medal: The Case of Gymnastics and Archery Federations Abdulmenaf KORKUTATA	195-204
10	Sporda Etkili Karar Vermenin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Üzerindeki Rolü Erdem KARTAL, İmdat YARIM	205-212
11	Gelecek Kaygısının Akademik Motivasyon Üzerindeki Etkisi Nurullah ÇELİK	213-218
12	Fiziksel Okuryazarlık Eğitimine Yönelik Bir Program Tasarımı: Yeni Yaklaşımlar ve İleriye Dönük Öneriler Zeki TAŞ	219-234



ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

www.tojras.com

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

My God, Recreate Me! Self Reflections From The Metaverse World To The Real World

Tanrım, Beni Baştan Yarat! Metaverse Dünyasından Gerçek Dünyaya Benlik Yansımaları

*Volkan GÖKÖREN¹, Onur Can DOLĞUN², Hakan GÜLER³, Halime DİNÇ⁴, Metin ARGAN⁵

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / gokorenvolkan@gmail.com / 0000-0003-4255-3319

² İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / onurcandolgun@topkapi.edu.tr / 0000-0002-2468-1539

³ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, TÜRKİYE / hakanguler35@outlook.com / 0000-0002-8612-6901

⁴ Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyon, TÜRKİYE / halimedinc@yandex.com / 0000-0002-2391-5508

⁵ Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir, TÜRKİYE / margan1969@gmail.com / 0000-0002-9570-0469

* Corresponding author

Abstract: The number of studies in the literature that examine the reflection of the self-reflection in the context of virtual reality and especially the metaverse is extremely scarce. Therefore, the aim of this study is to determine the dimensions that reveal self-reflections in the context of the Cyberpunk 2077 metaverse game/application. This approach, which depicts the situation of self-reflection in the metaverse world, is capable of filling the gap in the literature. Using the purposeful sampling method, in-depth interviews were conducted with 21 people who experienced the Cyberpunk 2077 metaverse game, in accordance with the nature of the grounded theory method. In determining the number of experiencers to be interviewed, the saturation point approach, used in many qualitative studies, was adopted. The embedded theory method was used in data analysis, and the data was analyzed using constant comparative analysis. Creswell's criteria, which have an important place in the validity and reliability/trustworthiness of qualitative research, were used in this research. Analyses made as a result of the interviews show that the experiences obtained from participation in the metaverse game Cyberpunk 2077 can be grouped under eight main themes. These; Illusory Being, Mirror, Instant Mood, Fashion and Visual Pleasure, Personal Equipment, Imagination World, Integration, Desire/Request. These findings show that digital games, which have a big place in our lives and are played for reasons such as having a good time, getting away from stress, and socializing, have started to be played for new purposes such as self-reflection, fashion creation, integration, and diving into the world of dreams, with the Metaverse. This study, which reveals the dimensions or factors that constitute self-reflection, contributes to the existing literature. Namely, in addition to factors such as instant pleasure, flow, escape, and illusory existence that represent self-reflections, factors such as fashion creation, dream world, integration, use of personal equipment, and personality reflections that emerged in the study provide a theoretical explanation. In addition, the results of the research will provide guidance on how metaverse practitioners or designers can integrate the subject of self into their own strategies.

Keywords: Virtual world, self-reflection, digital game.

Özet: Bu çalışmanın amacı Cyberpunk 2077 metaverse oyunu/uygulaması bağlamında benlik yansımalarını ortaya koyan boyutların belirlenmesidir. Benlik yansımalarının metaverse dünyasındaki durumunu tasvir eden bu yaklaşım literatürdeki boşluğu doldurabilecek bir niteliktedir. Amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak Cyberpunk 2077 metaverse oyununu deneyimleyen 21 kişi ile gömülü teori yönteminin doğasına uygun biçimde derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılacak deneyimleyici sayısının belirlenmesinde pek çok nitel araştırmada kullanılan doyum noktası (saturation point) yaklaşımı benimsenmiştir. Veri analizinde gömülü teori yöntemi kullanılmış olup, veriler sürekli karşılaştırmalı analiz kullanılarak analiz edilmiştir. Nitel araştırmaların geçerliliği ve güvenilirliğinde/inandırıcılığında (trustworthiness) önemli bir yere sahip Creswell'in kriterleri bu araştırmada kullanılmıştır. Gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde yapılan analizler Cyberpunk 2077 adlı metaverse oyunu katılımından elde edilen deneyimlerin sekiz ana tema altında gruplandırılabilirliğini göstermektedir. Bunlar; İllüzyonel Varlık, Ayna, Anlık Duygu Durumu, Moda ve Görsel Haz, Kişisel Donanım, Hayal Alemi, Bütünleşme, Arzu/İstekdir. Benlik yansımalarını oluşturan boyut veya faktörleri ortaya koyan bu çalışma var olan literatüre katkı sağlamaktadır. Şöyle ki benlik yansımalarını temsil eden anlık haz, akış, kaçış, illüzyonel varlık gibi faktörlere ilave olarak çalışmada ortaya çıkan moda oluşturma, hayal alemi, bütünleşme, kişisel donanımların kullanımı, kişilik yansımaları gibi faktörler teorik bir açıklama sağlayıcı niteliktedir. Ayrıca araştırmanın sonuçları metaverse uygulayıcılarının veya tasarımcılarının benlik konusunu kendi stratejilerine nasıl entegre edebilecekleri konusunda yol gösterici olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sanal dünya, Benlik yansıması, Dijital oyun.

Received: 22.07.2024 / Accepted: 28.03.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22822/tojras.1517478>

Citation: Gökören, V., Dolgun, O.C., Güler, H., Dinç, H., & Argan, M. (2025). My God, recreate me! self reflections from the metaverse world to the real world, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14(2), 114-127.

INTRODUCTION

Lee (2021) states that every decade there is a paradigm shift in information and communication technologies; He states that communication with computers in the 1990s, the web in the 2000s, and mobile in the 2010s changed and that the keyword of the paradigm of the 2020s is Metaverse. People have always searched for different universes and finally, the concept of "Metaverse", which takes people from their homes to different universes, has come to the fore. This digital platform called Metaverse, which contains multiple universes, has managed to attract the attention of many sectors, especially the production sector, architecture and sports. Metaverse is a realistic virtual platform where avatars act as the user's alter ego and interact with other users in an "immersive" 3D virtual environment. Metaverse is a concept formed by the combination of the words 'meta', meaning transcendence, and 'universe', meaning the real world (Bojic, 2022). The most common expression used regarding the concept of metaverse is virtual reality. However, considering that this statement is not sufficient to explain the concept of Metaverse, it is thought that it would be appropriate to first explain its historical development. Although the Metaverse has been on the agenda since 2010, its existence was revealed in 1992 by Neal Stephenson. It is expressed in his novel "Snow Crash" and is treated as a

three-dimensional virtual world inhabited by avatars of real people (graphic bodies in the virtual environment) (Lee, 2021).

In order to understand the emergence of the concept of metaverse, it is first necessary to know the developments in the internet environment. The emergence of this concept is primarily due to the development of Web 3.0 technology. Considering the inadequacies of the web, the ever-expanding information cloud, the speed at which information emerges, and the need to access information, it is becoming increasingly difficult to understand and verify the information we encounter on the internet. It is thought that this problem can be overcome by structuring information and making sense of data and the connections between data by using computers with high processing power. For all these reasons, web 3.0, which is considered the new web era, aims to provide more sensitive and accurate access to the information field and to present information to people in a more understandable way. Tim Berners-Lee has determined two main visions for the future of the web. The first goal is to ensure that the internet becomes an environment where more togetherness is achieved. The second goal is to ensure that the desired operations are carried out and analyzed by computers and

that the data is more understandable. These new visions will enable the internet to move to the web 3.0/semantic web dimension. Web 3.0 aims to create more understandable, intelligent, and well-connected web pages and web applications as a result of the evaluation of data by machines with high processing capacity (Baltacıoğlu, 2023).

The recent proliferation of cryptocurrencies created and established on block chain technology (blockchain technology), which was recently available with Web 3.0, has given an idea about the transformation that will take place in the internet field.. It is also inevitable that other universe projects, which have been known for a long time but have come to the fore recently and whose main source is the logic of open world action games, will gain serious functionality. Other universe projects prepared in this direction are increasing day by day and new ones are being added to existing projects. The connection between qualified intellectual property titles (NFT) and other universe projects, which started to be developed with blockchain technology, has a serious place in shaping the predictions about the point where the web 3.0 era, the new era in the evolution of the internet, can progress. In addition to all these, the preparations of technology companies and social media platforms regarding the expected arrival of web 3.0 and developments regarding other universes are important. Because these preparations can be thought of as a struggle to acquire a new body in this new universe (Baltacıoğlu, 2023).

These developments in the information age started with the gaming industry in the past and are mostly effective in the gaming industry today. As of 2021, the number of gamers in the world has exceeded 2.5 billion. With this increasing usage rate, more attention is paid to three-dimensional games, and it has been announced that there is a decline in the development of the console game market. The global gaming market is expected to reach a usage of \$256.97 billion by 2025 (Campaign Turkey, 2021).

Some researchers think that the Metaverse concept has become firmly established in our lives, especially during the pandemic period, with the impact of the Covid-19 epidemic on digitalization. Trends The states that COVID-19 has accelerated the transition to the digital world, which offers solutions without depending on the physical world and different variables (Kang, 2021). On the other hand, justified the rise of the Metaverse with the continuity of non-face-to-face communication during the COVID-19 pandemic period. In addition, the concept of 'metaverse', which is thought and imagined to bring many innovations, has taken its prominent place in the search report graphics of the Google search engine since September 2021 (Google Trends, 2023).

Today's digital world offers every individual many ways to present themselves (Yee, 2006). Virtual environments clearly allow people to change their identities. More importantly, many studies point to a situation known as the Proteus Effect, where people begin to choose identities for themselves based on their profiles in the virtual environment. There are two theories explaining the emergence of the Proteus Effect; Self-perception theory and identity uncertainty theory (Deindividuation Theory) (Yee, Bailenson and Ducheneaut, 2009).

Emerging from Self-Perception Theory (Fox, Bailenson and Tricase, 2013). Proteus Effect is the person's development of behaviors and attitudes according to his/her avatar and finding these attitudes and behaviors correct (Yee, 2007). Proteus Effect is the situation in which an individual manifests the desired behaviors based on the physical appearance of his/her avatar, depending on the way he/she perceives himself/herself.

As can be understood from the self-perception theory, a person observes himself as if he were observing someone from outside and creates a perception of his own attitudes and feelings according to his behaviors, and in the virtual environment, it is easier for a person to see his avatar from the outside and create a perception of himself accordingly (Yee, 2007). Therefore, when the Proteus Effect occurs, the person develops attitudes and beliefs within himself towards the appearance of the avatar that does not resemble his own physical characteristics, and the person develops personality according to the appearance of the avatar, not according to his own real appearance (Fox et al., 2013). In this case, the Cyberpunk game allows its users to create avatars as they wish and to do whatever they want in the virtual world with these avatars. During the game, users see themselves as a whole with their avatars and experience emotions that they cannot experience in real life. Thus, it also creates a desire in players to transfer what they can do in the game to real life.

According to the Identity Ambiguity Theory, when an individual hides his real name (anonymity) in the virtual environment, identity ambiguity (deindividuation) adapts the person's individual identity to the identity of the society rather than to his own individual identity. In other words, the person assumes the identity of the social group he enters (Yee, Bailenson and Ducheneaut, 2009). According to Identity Ambiguity Theory, identity is either destroyed or blocked in a certain group. In identity uncertainty, the person behaves as if he has no self-regulation (Reicher, Spears and Postmes, 1995).

In short, Proteus Effect, which comes from the god Proteus in Greek mythology, who has the ability to easily disguise himself, is mentioned in Yee's 2007 thesis "Proteus Effect: Behavioral modification; Via Transformation of Digital Self-Representation ". It is based on his doctoral thesis. Proteus Effect is used in the sense of ordinary people easily changing their identity in the virtual environment. An ordinary person can choose the avatar he wants in the virtual environment and the person exhibits behaviors depending on the appearance of the avatar he chooses in the virtual environment. For example A man who chooses a female avatar exhibits more feminine behavior, and a woman who chooses a male avatar exhibits masculine behavior. However, a person can choose the avatar he wants in the virtual environment with a single click, thus changing his identity as well as changing his shape (Sherrick, Hoewe and Waddell, 2014).

The concept of metaverse is a concept that is especially emphasized during the pandemic, but since it is still in its infancy, the scarcity of studies on this subject draws attention. The number of studies in the literature that examine the reflection of the self-reflection in the context of virtual reality and especially the metaverse is extremely

scarce. Therefore, the aim of this study is to determine the dimensions that reveal self-reflections in the context of the Cyberpunk 2077 metaverse game/application. This approach, which depicts the situation of self-reflection in the metaverse world, is capable of filling the gap in the literature.

LITERATURE

Metaverse

The foundations of the Metaverse concept began to be laid in 1970 with various science fiction books. A literary precursor to the Metaverse is William Gibson's VR cyberspace called Matrix in the 1984 science fiction novel *Neuromancer* (Dionisio, Burns and Gilbert, 2013). The technology was prepared by mentioning the existence of a virtual environment that can be used by more than one user, and according to Dionisio et al., the online and multiplayer game called 'Habitat', which was released in 1987 and constitutes the second stage of the history of virtual worlds, is called the first Metaverse game in history. The Habitat game is considered to be the first example of a virtual world developed by Lucas Art and created with graphics. The word 'Avatar', which is used to describe the locals of the virtual world, was also first used in this game. In 1995, a virtual environment with 3D graphics, World Inc. It was created by. Users are given the opportunity to socialize in this 3D environment.

In the 2000s, game producers produced many games in this style, but since very powerful computers were required for the games produced, it took a while for them to become widespread. A modern literary reincarnation of the Metaverse is the OASIS, illustrated in the 2011 science fiction novel *Ready Player One* authored by Ernest Cline. OASIS is a massively multiuser online VR game that evolved into the predominant online destination for work, education and entertainment. It is an open game world, a constellation of virtual planets. Users connect to OASIS with headsets, haptic gloves and suits (Mystakidis, Fragkaki and Filippousis, 2021). Nowadays, Metaverse has rapidly integrated into our lives thanks to the availability of high-end computers and consoles (Dionisio et al., 2013). With the significant increase in user-based virtual environments such as Blue Mars and Second Life, the final stage of virtual worlds has been reached. These applications have become a platform used not only by individuals but also by businesses, non-profit organizations and even universities. With the development and evolution of these virtual universes, the final stage of virtual universes continues.

As mentioned above, the term metaverse was first used by Neal. Snow by Stephenson It was used in the novel *Crash*. Metaverse refers to a next-generation internet where users can interact with each other as avatars and in a three-dimensional virtual world through software applications. There is approximately 30 years of development behind the evolution of this term. Although the Metaverse is a virtual world considered human-centered computing, it shows significant positive impacts in terms of accessibility, diversity, equity, and humanity (Shackelford and Maxwell, 2012). According to Mozumder et al. (2022), these positive examples are; Remote surgery, telepresence, augmented

reality surgery, 3D human anatomy models for education, visualization diagnosis, and planning, Architectural design for healthcare facilities, Preventive medicine and patient education, Haptic aided rehabilitation, Visualization of massive medical databases, Treatment planning, Medical therapy, Pain control, Psychotherapy through Virtual Reality, Virtual patients, Surgery simulation.

The original metaverse depicted in Stephenson's book is presented as a virtual world created with three-dimensional graphics created and used in the computer environment. Here, users are represented by avatars, which are used to represent real people in virtual environments. In Stephenson's metaverse environment, all content, including structures and characteristics, is created by software users. Although the novel attracted the imagination of individuals to the idea of the metaverse, in the early 1990s, it was not yet technically possible to realize this idea (Ondrejka, 2005).

Grider's definition, "Metaverse is a set of interconnected, experiential, three-dimensional virtual worlds in which people anywhere can socialize in real time to create a permanent, user-owned internet economy spanning the digital and physical worlds" (Grider, 2021). Considering Metaverse applications, the virtual environments known by the community are Roblox, Second Life, Zepeto, Fortnite, Gather. Town can be sorted in Minecraft format. Although these examples are mostly in the category of virtual game worlds, they also include applications such as education, economy and social activities. The mentioned platforms provide a virtual world-oriented user experience with their advanced 3D graphics, and virtual universes and events continue to be created with many registered users from different countries. For example, on the game platform called Fortnite, developed by Epic Games, a concert event was held with Travis Scott in April 2021, which can be considered the most famous concert in the Metaverse environment (Göçen, 2022).

Especially in a period when online alternatives have emerged in many areas due to the Covid-19 pandemic, the increasing popularity of this beyond-the-internet concept and its support with various investments also increases its importance (Jeon, Youn, Ko and Kim, 2022). In 2020, with COVID-19 locking everyone in their homes all over the world and living in quarantine environments, the obligation to spend time in a physically closed area has given people new skills in communicating and using the internet environment, and at the same time strengthened their level of existence in virtual reality environments. In the light of the latest developments in the internet, the concept of Metaverse, which emerged as the new generation internet, has created an agenda with interactions beyond virtual reality that have not existed before (Akturan, 2023).

The experiential dimension of entering these areas, especially with virtual reality glasses, brings the concept of Metaverse to a different dimension for users. Among the reasons why large-scale companies such as Meta and Microsoft are inclined to invest in the Metaverse field is the ability to offer unique experiences for users (Smith, 2021).

Metaverse turns into a platform that affects all human processes and creates the perception of all processes in the

physical world as if they are actually happening in this universe, by strengthening the illusion of reality, with equipment that will stimulate all sensory organs of people as they develop. This causes users to construct their selves according to the experience in this universe, as if they were having real experiences (Türk, 2022).

Self Reflection

Discussions about the self first emerged with symbolic interactionists James (1911), Cooley (1902) and Mead (1964). Mead, just like Cooley, emphasizes that the self and the individual cannot be considered independent of society and separate from the process of interaction. The way to be an individual or to have a self depends on the interaction established through meaningful symbols. At this point, Mead makes a distinction between instinctive gestures and meaningful gestures. Mead shows that humans, unlike animals, can communicate through symbols and meanings, and that in this way, the individual can adapt his or her own behavior to society. (Gökulu, 2019). According to them, self is creating a self-perception based not only on the material and spiritual characteristics a person has, but also on the evaluations of others about him/her. Through self-perception, the person aims to be accepted by reflecting the self that exists or wants to be to others with the "mirror self" (Cooley, 1902). Perception is the whole of physical, neurological and cognitive processes that enable a person to notice, recognize, understand, interpret and define the stimulus patterns obtained through the sense organs from the outside world or internal experiences (Tutar, 1988). With perception, the person manages his/her self-identity process by making sense of the reality of the external world. Because the perceptions acquired from the outside world are effective in shaping the person's own values, beliefs, wishes and needs, and therefore, he changes, transforms and presents his self-perception depending on these stimuli. Perception plays a critical role in shaping self-perception, as individuals interpret external stimuli to construct their self-concept.

Tuescher (1998) states that Wilhelm Wundt was the first psychologist to study self-reflection and introspection in 1907, and that he called these "conscious human experience" (Tuescher, 1998). Self-reflection is the situation where people observe their own thoughts, feelings and behaviors by reflecting on how they act and feel in the face of certain events. This observation process provides feedback so that people can self-regulate and improve their performance (Grant, Franklin and Langford, 2002).

Self-reflection is the evaluation of one's feelings, thoughts and behaviors; insight ; It is the awareness of one's behavior and comparing these behaviors with expected standard behavior. Thus, one looks at oneself from the outside; It can successfully achieve its goal by evaluating its development (Carver and Scheier, 1998).

Individuals can do self-reflection in many different ways to increase their awareness of the outside world. For some individuals, self-reflection is an automatic evaluation process. Individuals either require little or no effort for this process (Ekman, 1992).

It has been observed that people with self-reflection have more detailed self-schemas and express themselves better when asked to describe themselves than people with low self-schemas (Burnkrant and Page, 1988).

There are two types of self-reflection. The first of these is the productive problem-solving or solution-oriented approach, and the second is the individual-oriented approach. In a productive problem-solving or solution-oriented approach, people do whatever they can to achieve their goals. In the individual-focused approach, people try to understand and eliminate their negative emotions, cognitions and behaviors rather than acting to achieve their goals. In some cases, individuals can use both approaches together (Grant et al., 2002).

Reflection refers to the process of analyzing the individual's behaviors, decisions and the process of revealing them (Dowie and Elstein, 1988). According to Schön (1987), there are three types of reflection: reflection on action, reflection in action, and reflection for action. Reflection for action is a more preferred type of reflection than the types of reflection mentioned above. According to Schön (1987); Reflection for action is when individuals discover a new path with a new situation resulting from action (Dowie and Elstein, 1988).

In the current study, people's reflection in action was at the forefront.

METHODS

Research Model and Purpose of the research: This study aims to determine the dimensions that reveal self-reflections in the context of a metaverse game/application. For this reason, grounded theory approach was adopted as the research method. Grounded theory allows flexible data collection and theory to emerge from the data. As Strauss and Corbin (1998) explain: Theory derived from data is more likely to resemble 'truth' than theory derived from experience-based combination of a set of concepts or by pure speculation. Because grounded theories are derived from data, they are likely to offer insight, enhance understanding, and provide a meaningful guide to action.

Research Group: Using the purposeful sampling method, 21 people who experienced the Cyberpunk 2077 metaverse game and the In-depth interviews were conducted in accordance with the nature of grounded theory method (Strauss and Corbin, 1998). Selecting the participants who will form this sample group; It was based on both the accessibility of the researchers conducting the research to the participants and the participation and volunteerism of the virtual reality events. The saturation point used in many qualitative studies to determine the number of experiencers to be interviewed point approach was adopted (Glaser, 1978). In other words, data collection was stopped when newly collected data did not generate new insights into the phenomenon.

Data Collection: In the study, in-depth interview technique was used as the data collection method and an interview form based on user reporting was used. In the study, in-depth interviews were conducted with participants who experienced the Cyberpunk 2077 metaverse game between

20 May and 10 June 2023. These interviews lasted between 33 and 62 minutes. “The goal of qualitative research is to represent as accurately as possible what was said or done in data collection” (Shaw, 2015). For this reason, notes were taken to ensure that context was not lost, and the interviews were professionally transcribed to ensure accuracy.

Analysis of Data: It was used in data analysis, and the data was analyzed using constant comparative analysis (Glaser and Strauss, 1967). After the data was collected from the participants, participant verification (member check) was done and checked again by the researcher. Then, while the data was collected, the researcher also made interpretation and comparison. Themes that could emerge from the data were determined. Finally, after all the data were collected, a check was made once again for thematic analysis. Creswell's (1998) criteria, which have an important place in the validity and reliability/credibility of qualitative research, were used in this research. These criteria have been included in the

literature as the gold standard. Lincoln and Guba (1985) grouped the criteria for credibility under four main headings: credibility, dependability, confirmability and transferability. It is recommended to specify one or more of these strategies to check the accuracy of the findings in a study (Creswell, 2003). In this study, metaverse experience was examined inductively in the context of self-reflections, and the context involving the respondents was also taken into account. The analysis was carried out through the integration of research findings with the theoretical framework, studies or literature (Lincoln and Guba, 1985). The themes that emerged in the interview data and relevant literature were continually questioned and revised through the process of interpretation, collaboration between researchers, and this thematic structure developed throughout the process. Participants were asked about the nicknames they used in the games, and their approval was obtained after being informed that these nicknames would be used.

Table 1. Characteristics of the participants

Participant	Gender	Age	Education	Section	Experience	Meeting Duration
NoBodyDoesItBetter	M	23	Bachelor's	Cinema TV	Y	42 min.
ironclad	M	23	Bachelor's	Electrical-Electronics	N	38 min.
D3mon	M	18	Bachelor's	Software	Y	36 min.
gao	M	31	Associate Degree	Medical Imaging	Y	39 min.
Ritata	M	33	Bachelor's	Aviation	Y	59 min.
WenoM	M	27	Bachelor's	Public relations	Y	43 min.
eleagle	F	22	Bachelor's	Industrial design	Y	62 min.
Fadimilk	F	26	Bachelor's	Tourist Guidance	Y	47 min.
elmandarsen	M	31	High school		N	43 min.
insider	M	29	postgraduate	Sports Management	N	36 min.
G1.	F	26	postgraduate	Recreation	Y	41 min.
burak osama	M	24	Bachelor's	Sports Management	Y	37 min.
guckukgurba	M	18	High school		N	44 min.
katze	F	34	Postgraduate	Clinical Psychology	Y	46 min.
Modern Cowboy	M	27	Postgraduate	Clinical Psychology	Y	41 min.
silverberry	F	25	Bachelor's	Philosophy	Y	53 min.
MagoNegro	F	26	Associate Degree	Social services	Y	55 min.
Seto	M	23	High school		Y	33 min.
Ceronimo	F	23	High school		N	40 min.
Sue	F	28	Bachelor's	Recreation	N	43 min.
Yeliza	F	26	Associate Degree	Finance	N	38 min.

*F:Female, M:Male, Y:Yes, N:No

Cyberpunk 2077 Metaverse Game

Cyberpunk 2077, CD Projekt It is a role-playing video game developed by Red and published by CD Projekt in 2020. Adapted from the Cyberpunk series, the game takes place in Night City, a dystopian open world with six different regions. In the game played from a first-person perspective, players play the character V, who has options such as hacking, mechanical skills, ranged weapon use and melee combat.

Cyberpunk 2077 is played from a first-person perspective as V, a mercenary whose voice, face, hairstyle, body type and modifications, cyber equipment, and clothing can be customized. Character traits—Body, Intelligence, Reflexes, Technical Ability, and Cool Mind—are affected by the character classes players assume: Netwalker (hacking), Technician (engineering), and Solo (assault).

Cyberpunk 2077 received more than 8 million pre-orders, 74% of which were digital, generating more than \$500 million in revenue on its release day. The game received a total of 8 million pre-orders across all platforms, making it the most pre-ordered game of all time. This record was previously held by Grand Theft Auto V, made by Rockstar Games, with 7 million pre-orders (Wood, 2020). Within twelve hours of release, the game had over one million concurrent players on Steam (Bayliss, 2020). In the statement made on April 14, 2022, it was announced that the number of copies sold was more than 18 million (Tolbert, 2022).

The Cyberpunk 2077 game offers its users much more opportunities to do whatever they want when designing an avatar than other metaverse games. The game offers many options for users to choose the gender they want, hair style, length, body lines, add tattoos, etc. This also provides the widest window for people to use their imagination to reflect

themselves when creating an avatar. For this reason, the Cyberpunk 2077 game was thought to be the best choice for people to reflect themselves in the research, and the Cyberpunk game was selected to be used in the research.

RESULTS

Analyzes made as a result of the interviews show that the experiences obtained from participation in the metaverse

game Cyberpunk 2077 can be grouped under eight main themes. These; Illusory Being, Mirror, Instant Mood, Fashion and Visual Pleasure, Personal Equipment, Imagination World, Integration, Desire/Request. Figure 1 shows the main themes regarding the metaverse gaming experience in the context of self-reflections.

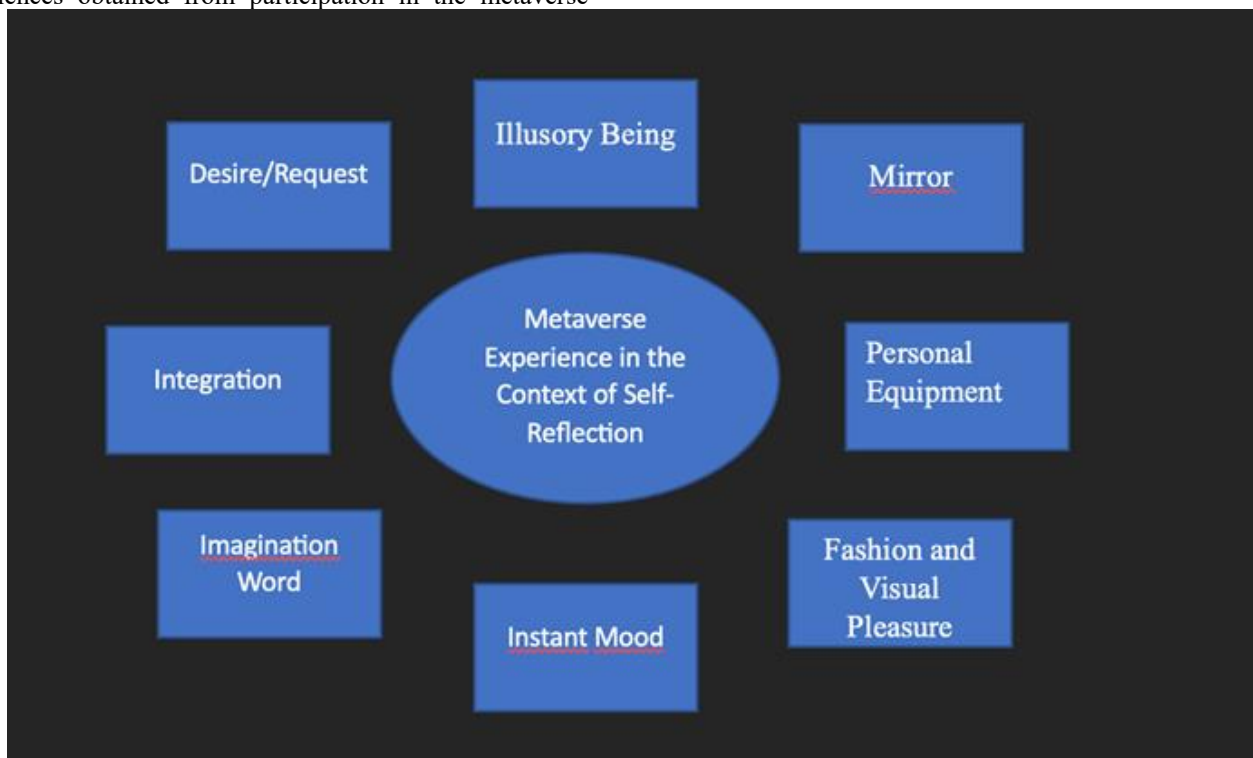


Figure 1. Metaverse experience in the context of self-reflections

Illusory Being

It refers to the feeling of being physically and with others in a virtual environment for Metaverse game users. The reason why existence is defined as an illusion is due to the participant's feeling of confusion and confusion. The sub-themes of this theme are detachment from reality, isolation from reality, and perceiving the virtual as real. The realization of this illusion is related to the user's level of isolating himself from the physical environment he is in and diving into the virtual world. The person's self-control regarding staying in the physical environment prevents him from getting caught up in emotions, which prevents him from diving into the reality in the virtual environment. In other words, immersion in the metaverse world of activity is considered to be related to the context of getting rid of being stuck between two worlds (physical-virtual) and integrating into the virtual world (Argan, Tokay Argan and Dinç, 2022). Participants used the following statements regarding this theme:

"I am having lifelike experiences with its successful animations and high graphic quality. I feel like I have broken away from the boringness of routine life and moved into a new universe in the world of imagination." (Fadimilk, F, 26)

"The game is completely designed as a universe where I can live my dream world. Driving motorcycles that I normally

want to drive but do not have the courage to drive, and cars that I cannot afford financially, creates a truly enjoyable situation for me. I love the environments in the game's inner world. Since I don't normally socialize with people much, this reflects my characteristics in the game and it draws me in even more. Activities such as the character being alone, riding beautiful cars and motorcycles, and traveling are the factors that connect me to the game and make me spend time in the game all the time." (Insider, M, 29)

"It started as a curiosity and turned into a passion. It was a very enjoyable activity for me, for which I devoted extra time. I now organize my daily tasks according to the game. The more time I spend in the game, the better it is for me. When I'm playing, I become a happier person than usual and more peaceful." (MagoNegro, F, 26)

Mirror

In the study, self-reflections is the theme most closely related to its scope. It refers to the way participants reflect themselves physically and psychologically. Participants reflect themselves in two ways. The first is that they reflect their own feelings and thoughts into the game, and the second is that they reflect the events in the game into their real lives. Participants used the following statements regarding this theme:

"First of all, I make the face part that is most similar to my own face. Additionally, I physically design my player in a

way that best reflects my own physical characteristics. But in addition, I make my player wear tattoos, scars, or clothes that I like that I don't have the opportunity or have in real life, which the game offers." (Gao , M, 31)

' ' The psychology of the player is reflected in everything in life, and of course it is reflected in the game. If I am pessimistic, I choose darker colors, but when I am in a good mood, I can choose more colorful things. I have done things like this in other such open world games, but I still try to adjust the game according to my emotional state at the time and of course it may change in this case. The most important factor is my emotional and psychological state at that moment." (WenoM , M, 28)

"I create my character according to my aesthetic concerns. I dress the character in a way that pleases my eye, using things I find beautiful. It needs to reflect me and be colorful." (Eleagle , F, 22)

' When I'm having a bad day or feeling angry, my avatars look tougher. For example, I prefer darker colors. On days when I'm in a good mood, they are colorful. The avatars I created entirely with my own design make me feel as if I own them. My self-confidence is increasing. I think I added a character from myself in all of them." (Fadimilk , F, 26)

"Someone I want to be is a reflection of me. "A character that I created everything the way I wanted, that reflects me spiritually and has the personality I want physically." (G1., F, 26)

"My own appearance and personal tastes are a factor that makes the game more interesting for me. I want my character to have my own physical appearance, and when I dress him, I choose what best suits my taste. I decide by thinking about which one I would choose if I were in real life. So, when I create the character at that moment, I create it according to my real life situation. Each game has a different detail in this regard. Cyberpunk 2077 also offers good options and makes it more exciting. As I explained above, yes, I reflect my real-life tastes. In this way, I aim for a gaming experience closer to reality." (Modern Cowboy , M, 27)

"Of course they are in frequency with each other. I can see the reflections of my mood, sometimes the colors follow each other and the other day they can carry complexity together. A strange adventure. As I mentioned before, corona has internalized this reflection in us, everything we see as far from reality has now become interconnected. While anger during the day sometimes made me make more soulless designs, a joyful day made me create more colorful designs." (Silverberrily , F, 25)

Instant Mood

This theme refers to the phenomenon of instantaneous feeling, which is one of the greatest characteristics of the age we live in. As pointed out by people who experience the Metaverse event, it refers to the positive and negative emotions they feel at the time of the event when they experience it. Participants made the following statements about this theme:

"It's nice to be able to express myself freely, but this still varies from person to person. I find it disturbing that +18 and sexual elements appear when designing. I didn't design characters of the opposite sex. And I was uncomfortable that the game allowed so much openness and nudity, so I didn't try it." (Ceronimo , F, 23)

"It is an enjoyable and effective way to spend time that has improved beyond my expectations. It is a surprisingly enjoyable content that is open to improvement and creativity." (NoBodyDoesItBetter , M, 23)

"Although I am a gamer in general, it took some time to get used to it because it is a different style of game. It has an absorbing structure, both in terms of graphics and gameplay. But due to the bugs in the game, I lost interest in the game for a while. But despite everything, I can recommend it to friends who haven't played it yet. It is a satisfying game thanks to its high future-oriented graphics." (Gao , M, 31)

"Since I enjoy designing avatars, sometimes I spend a lot of time on this part. "I create characters that I like by trying many of the tools offered to me and making different combinations, and I enjoy doing this." (Fadimilk , F, 26)

"Honestly, I couldn't even guess that it was so detailed until I played it. They included everything you can think of, even details you haven't thought of. For example, scar, body hair, genital area shape and size. What you decide is entirely up to you. This is truly an amazing experience. In fact, it was very nice to be offered many options that could completely reflect the character that I wanted to be in real life, but could not be. To give an example, one of the clear definitions that define the real me is physical strength, but while designing the avatar in the game, I can say that I equipped myself a little more mentally. For example, you can dismantle or hack the door while stealing the car. I, who cannot format in my real life, could hack almost anything I wanted in the game. This may seem strange to you, but it was very satisfying for me." (Elmandarsen , M, 31)

"A near-realistic experience where everything has been considered. The game draws you in while playing. I had so much fun playing it that I lost track of time. While playing games, it gives me pleasure to do something that I cannot do in real life, and it helps me to dream. "I make designs that fit my ideals." (G1, M, 26)

"In general, the story of the game and the fiction and functioning of this story are interesting. Also, the graphics are very nice and it is enjoyable to play. I had a lot of fun creating characters in the game, I've always loved games with such customization options. Having a wide range of options in this game and being able to do whatever I want also made me enjoy it." (Katze , F, 34)

"A virtual environment where we are presented with a universe that is both familiar and far away. And it makes us feel the existence of a near future, not a distant future. Corona is a clear example of this, even those who are far

away from the virtual environment have become unable to give up the existence of virtual reality during the pandemic period. Yes, we have all experienced this in some way. We were introduced to these types of games and they were the easiest way to have fun." (Silverberrily, F, 25)

Fashion and Visual Pleasure

This theme includes the participants' fashion perceptions and uses of fashion, as well as the visual effects and effects that form their fashion perceptions. It reflects the fashion elements that users pay attention to when creating their characters. In this theme, there are sub-themes such as creating fashion, being pleasing to the eye, and visual appreciation. Participants made the following statements about this theme:

"As long as I like it, I don't care about any external or active fashion and taste criteria, what matters is my taste and design integrity." (NoBodyDoesItBetter, M, 23)

"After making the character as similar to myself as possible, I try on the clothes among the options offered by the game and choose the one I like the most. Depending on my purpose in this game, sometimes it can be a suit, sometimes it can be sportswear. But I still dress my character by choosing the one I like best among these options. I choose clothes that I like. I don't follow fashion much and I'm not very interested in it. I choose the one I like best among those that catch my eye at that moment. Even though I am indecisive most of the time, I try to choose the one that suits me best." (Gao, M, 31)

"I like designing for the opposite sex more. There is no reason, but I do it because the images of men are generally better in games and they fit the environment better. I especially like colorful eyed, bearded and muscular men. This is pleasing to my eye. I constantly show my character in the game to the people I play with and get their comments, and these comments are generally positive. I create the character by choosing the best one, not according to fashion, but according to the opportunities offered. At that moment, I choose the one that looks aesthetically pleasing to my eyes." (Eleagle, F, 22)

"The transition of fashion to the gaming world is a kind of tulip era. As someone who is closely interested in fashion, I observe this process virtually, and in addition to having fun while designing, seeing the fashion process in games increases my inspiration and creativity. I can't say that I feel extreme emotions, but of course there are times when I design characters that I like based on my sense of fashion and it is exciting. In digital design, I like to dress the authentic, the things that no one else has. My priority is to be, to be, to be different from everyone else, to be different from everyone else." (Silverberrily, F, 25)

"Fashion is at a very important point today, we try to choose fashionable not only our clothes but also our house and car. That's why, when designing characters, we include whatever is most preferred and loved today, and it is enjoyable. It would not be nice to act limited in a place where there are unlimited opportunities. That's why the most important factor when designing is to be interesting and impressive, and the second factor is to dress in a

fashionable way. When these two combine, a perfect character is formed." (MagoNegro, F, 26)

"I designed a man (the opposite sex) so that I can do everything the way I want. I designed a strong, handsome male figure that appeals to me and appeals to the eye. Visuality is very important to me. That's why the character I make has to be attractive and liked by others. "I don't know if she is very interested in fashion or not, but I created my character in the way I liked best." (Sue, F, 28)

Personal Equipment

This theme refers to the characteristics that metaverse participants said they had when they experienced the game. It includes sub-themes such as originality, being free, creativity, ordinariness, variability, being different, realistic and marginal. When people play the game, they reflect their own characteristics into the game and their characters. Participants made the following statements regarding this theme:

"The characters I create are characters created according to my mood at that moment, so the characters I design change according to that moment. I like it when I design characters like this, I like designing characters and I enjoy it. I also like to change the characters I design later according to my mood." (d3mon, M, 18)

"Breaking the moral values prescribed by society, being different and experiencing different lives, breaking the so-called taboo rules in the virtual environment makes me excited to play this game. I don't dress like this in my daily life. "I design different designs according to whether they are compatible with the current avatar or what I feel at that moment." (ritata, M, 33)

"The interesting part is that I don't bear even the slightest resemblance to the character I created, I don't know what others would do, but I can definitely say that it is a very satisfying experience to reflect the character that I want to be but cannot be. I think I can at least reflect my free spirit in the play. My character was very satisfying for me and I paid attention to all the details while designing it, I can say that it took almost 2 hours, and it means very nice things because it carries a few parts of me." (Elmandarsen, M, 31)

"While creating the character, I take care to make him a little bigger and more muscular. I do it a little more than my own body characteristics. Even though I improve my body by doing sports, I cannot have my thin wrists and muscle mass as I dreamed. Afterwards, I try the hairstyles I like on the character. I try hair styles that are close to the hair styles I have seen in TV series or the hair styles of athletes I see as idols. But when I try on a hair style, I take my body measurements according to myself so that I can see how it will look. In fact, creating a kind of character serves as a way for me to look at myself from the outside. When I think about what it would be like to get a tattoo, I try them too. The interesting thing is that the game gives me what I want so much that you can even size the character's genitals as you wish. As for dressing; In fact, I spend a lot of time dressing because I am someone who attaches importance to combinations. Even though I don't spend time outside in my

daily life, there are times when I think about what to wear and what combination to wear when I go out. I constantly change styles in the game to see which combination would be better. That's why character formation and clothing parts take some time." (Insideman, M, 29)

"Due to the frequent use of male characters in recent games, I designed a female character for a different experience and I was pleased with it. Playing with different genders in the game did not spoil the atmosphere and did not compromise the enjoyment. I don't feel any feelings towards him. I do not have any emotional relationships with the characters in the game. I design characters that are contrary to life and have a high image that cannot exist in my real life." (gucukgurba, M, 18)

"If I have created a character that does not resemble me, rather than a character that can achieve things that I cannot achieve, it is only in terms of appearance. So I'm not making any changes to myself. "I'm making a completely different character, maybe a little bit marginal." (Katze, F, 34)

"The only thing I think about when designing an avatar is that I am free. It doesn't fit into any mold. There are no restrictions regarding gender, I can design a woman who is both strong and beautiful. So, I can design a muscular, strong and beautiful woman who is 1.90 tall. I don't have to give up existing features to add some features. My avatar can be both male and female. It seems complicated and ridiculous, but it's actually a lot of fun." (MagoNegro, F, 26)

Imagination Word

This theme is used to describe the use of imagination and expansion of perspective in the user. This theme, which consists of the sub-themes "Reflecting imagination", "Use of imagination", "Distance from reality", "Creating your dream partner", "Being contrary to reality", is another way that users create themselves while playing the game. It explains their finding in the universe or dimension. Thanks to the opportunities provided by the game, users had the opportunity to use their imagination to experience unreal features and situations and reflect them on their characters. Participants made the following statements about this theme:

"First of all, I wanted the avatar to be very different. A truly memorable avatar. I wanted everyone who sees it to be surprised and even find it strange at first, but I wanted it to be an avatar that will be loved and unforgettable over time. I can adjust skin color, height, weight and body lines as I wish. In fact, we can create an avatar just like drawing a picture on a canvas. We push our imagination or reveal what exists." (MagoNegro, F, 26)

"It feels nice because I've created a new avatar based only on the criteria I want. "I don't think it affects my daily life much, maybe it triggers me to dream." (G1, F, 26)

"As a result, since the game takes place in the future, I try to make designs based on my imagination by thinking about the future. "Although the diversity offered by the game is sufficient for now, if it increases a little more in the future, it could be much better and more creative ideas may emerge." (WenoM, M, 27)

"Yes, there were times when I designed characters of the opposite sex. As someone who likes the opposite sex, I sometimes design a character with the features of my dream partner." (Fadimilk, F, 26)

"Actually, I would be lying if I said I didn't create the opposite sex. I created a character of the opposite sex. As for why I did this; I was wondering what my dream woman would look like. Clothing style, hair style, height, weight, body lines, etc. I created the woman of my dreams and continued playing with her for a while." (insideman, M, 29)

"Of course, I include possibilities that are difficult to realize in life when I design. I like to see the contradiction there in an extreme way. This enriches my imagination at the same time." (Silverberrily, F, 25)

Integration

The concept of integration in a sociological sense generally tries to explain the harmony or harmonious functioning between the elements that make up a society (Karaca, 2012). This theme includes integration with the game and integration with the character. It refers to users adopting and assimilating the characters they create by immersing themselves in the application in the metaverse universe. Participants made the following statements about this theme:

"While I like my character when I play when I'm happy, I can question my character when I feel a little worse psychologically. But in general, I love the characters I make and I feel close to them. "One of the most important reasons why the game draws me in is how much my character resembles me." (Gao, M, 31)

"When creating the avatar in the game, the variety offered by the game is quite sufficient. Having more options as the game progresses increases the gaming experience and helps the player to integrate with the characters. As you continue to play the game, it is possible to integrate with the characters." (WenoM, M, 27)

"The character helps me get into the game. I adapt to the story of the game more easily. I embrace the character and feel like I live in that world myself. I don't feel like I'm directing, I feel like I'm that person." (Eleagle, F, 22)

"If I have designed an avatar that looks like me, then I pay more attention to that game and start thinking about the game even when I am not playing during the day. When I create characters similar to myself, I integrate with the game and the characters. If I'm thinking about the game while getting ready for the day, the character I've created, etc., or if I'm immersed in the game at night and wake up in the morning, then I think about my avatar and prepare more carefully. I like to look alike with my avatar." (Katze, F, 34)

"In this game and all other character design games, I design the character based on my own physical appearance and clothing style. This way, I feel more integrated with the game." (ModernCowboy, M, 27)

"I see character as art and myself as an artist. That's why I take care, pay attention to the smallest detail, and internalize it." (Silverberrily, F, 25)

Desire/Request

This theme includes users' expectations and wishes from the opportunities offered within the Metaverse application. It shows what people can want when they have the opportunity. This theme, which consists of sub-themes such as "The desire to be attractive", "To be marginal", "The desire to complete their deficiencies", explains the changes that the users want to make to themselves with their completely free will. Participants made the following statements about this theme:

"I did not design a character of the opposite sex, it was more attractive for me to be able to reflect the character I wanted to be in everything." (Elmandarsen , M, 31)

"If I have created a character that does not resemble me, rather than a character that can achieve things that I cannot achieve, it is only in terms of appearance. So I'm not making any changes to myself. 'I'm making a completely different character, maybe a little bit marginal.'" (Katze , F, 34)

"I may have created characteristics in my character that I do not have psychologically myself. So, I may have actually created such a character because I wanted to be strong and muscular. The character I create needs to be attractive and liked by others." (Sue , F, 28)

"While designing the characters, I designed many of the features that I found lacking in myself, with the feeling that I was creating myself from scratch. I made the game more enjoyable by reflecting the self I wanted to be on my character. We can say that I integrated all the missing features into the character. In general, I like being interesting both in reality and in the virtual world. That's why I designed my character to be liked and to be the center of attention while designing the character." (Yeliza , F, 26)

DISCUSSION AND CONCLUSION

We examine how the users who experience the Cyberpunk 2077 game as a metaverse game perceive themselves within the metaverse universe, how they express their experiences, especially regarding this event, and to what extent the participants connect with the game and identify themselves with the game, specifically the concept of 'self-reflection' in this game. The results of this study pointed out dimensions that can be grouped under eight themes. These; Illusory Being, Mirror, Instant Mood, Fashion and Visual Pleasure, Personal Equipment, Imagination World, Integration, Desire/Request. The results of this study highlight some key factors in what metaverse user experiences include in terms of 'self-reflection', how they are defined by users, and how they connect them to the evolving metaverse platform. The important and original aspect of these research findings is related to terminological dimensions and content that can be expressed as specific to the metaverse universe. While some of these findings (Illusory Presence, Instant Emotion, Dream World) are similar to some studies in the literature (Argan et al., 2022), other new themes (Mirror, Personal Equipment, Fashion and Visual Pleasure, Integration) provide a theoretical explanation and It underlines the originality of this study and the themes that can contribute to

the literature. Although this new data obtained in the study is in the metaverse literature, it is possible to transfer it to other fields.

When we look at the studies conducted in the field, it is seen that Metaverse activity studies related to the phenomenon of 'self-reflection' are quite limited (Ayiter, 2012; Sungvaribudh and Nasongkhla, 2023; Deligöz, 2024). In this respect, the current study fills the gap in the literature. The study results draw attention to the subject of metaverse, a new digital activity channel where users can interact with each other in new and immersive ways, socialize, get pleasure, have a pleasant time and play games. As a result, it is expected that this study will be used as an important feedback for new changes in the leisure or activity-based metaverse market by clearly determining the experiences of consumers participating in metaverse activities in the leisure and entertainment industry (Argan et al., 2022).

Türk et al.'s study in 2022, the subject of metaverse and self-presentation was discussed, similar to the current study, and as a result of the qualitative compilation, users felt valued and approved in the metaverse universe, which is seen as the environment where not only interpersonal communication processes but also all kinds of relationships will be perceived as if they were experienced in the physical world. It has been concluded that they present their identities on this platform with showcase performances in order to belong and experience all kinds of emotions. In addition, on this platform, where interest in the metaverse universe is increasing day by day and where big brands, as well as participants, are competing to take part in this universe, and where luxury brands such as Gucci, Luis Vuitton and Chanel are located, users are affected by brand fanaticism, consumption culture and fashion trends, some of them losing the comfort of their real lives. It has been stated that some people are willing to pay thousands of dollars for NFTs to carry and build their ideal self by having this luxury in such a universe.

Cairns et al. (2014) stated that when different psychological abilities such as attention, planning and perception are combined in a game, they create a combination that leads to a focused state of mind, and in this case, players are less aware of the world around them and become absorbed in the game. This result is similar to the "dream world" theme in the current study.

Although the research was conducted in the digital game area of Metaverse, it can also include sports and recreational activities such as concerts, entertainment, parks, etc. and can be considered to contribute to these areas. Although this study deals with self-reflections as the main research topic, the emerging themes generally emphasize the various interests that attract people to digital environments, enable them to have a fun time, and keep them in it and drag them along. From a broad perspective, the study findings reveal opportunities for additional research, both quantitative and qualitative, in addition to theoretical knowledge.

In the Metaverse field, the focus was mostly on technical issues and user experiences were generally put in the background, so it started to emerge later on. Although metaverse studies are almost non-existent in the field of

sports and recreation, there are many scientific examples (Ma and Zheng, 2011; Webel et al., 2013; ; Arıcı 2013; Smith et al., 2014; Lee and Kim, 2018; Hamilton et al., 2021; Emmelkamp and Meyerbröker, 2021). It is also possible to find examples in the field of literature (Durukan, 2017).

Theoretical and Practical Implications

This study expands the knowledge and literature regarding the experiences of individuals participating in virtual reality or metaverse activities. Theoretically, in the context of the game, Proteus contributes to the knowledge in the literature on the concept of effect. Viewed from a broad perspective, study findings reveal opportunities for additional qualitative, quantitative, and mixed research and theoretical knowledge. The findings of the research can also serve as an example for virtual reality studies in different disciplines. In addition, the study findings are guiding for researchers who want to work on similar topics in the future. The themes emerging as a result of the study may enable the development of virtual reality environments, Metaverse and leisure-based activities, and may reveal many potential research opportunities.

When using virtual reality technology and metaverse games for a recreational activity, basic virtual reality elements such as immersion, flow, dream world, and Proteus effect must be used in the most appropriate way. Regarding this, Argan et al. (2022) stated that the flow element can play a role in developing strategies to influence the current emotions of virtual reality users and enable them to stay in the environment and enjoy themselves without getting bored, thanks to proactive virtual editing criteria. In addition, leading organizations in the entertainment and gaming industry can take advantage of the opportunity to develop a brand new, holistically focused and culturally acceptable market to understand the service experience in the context of comprehensive next-generation technology. Game producers, who have to constantly improve themselves, can

also produce content that will meet users' requests regarding their future games in the light of the findings of the study.

Limitations and Recommendations

Although the current research has made significant contributions to the literature in the context of metaverse activities within the scope of 'self-reflection', it can be stated that, as in many qualitative studies, there are limitations regarding the size and representativeness of the sample consisting of a limited number of participants using the purposeful sampling method. The results of the study are limited due to the nature of qualitative research and the sample size. For this reason, similar studies can be conducted from different countries to reach more generalizable results. The research sample consisted of participants in Turkey. Different results may be obtained in places with higher technology acceptance levels.

Additionally, larger and generalizable quantitative studies using scales or creating new scales can provide a new perspective.

Cyberpunk 2077 game was used in this research because it offers a wide range of options and is an application where participants can express themselves freely. New research can be conducted on this subject as more perfect games and opportunities emerge in the future.

Ethics Statement: In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. The approval of Eskişehir Teknik University Ethics Committee dated 16.05.2023 and numbered E-87914409-050.03.04-2300025262 was obtained.

Conflict of Interest: There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.

Author Contribution Rate: In the present study, the contribution rates of all authors are equal.

References

- Akturan, K. E. (2023). *Metaverse'ün yapım sektöründeki etkilerinin incelenmesi* [Master Thesis], Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mimarlık Anabilim Dalı, İstanbul Kültür Üniversitesi: İstanbul.
- Argan, M., Tokay Argan, M., Dinç, H. (2022). Beni başka âlemlere götür! Kullanıcı temelli metaverse etkinlik deneyimi. *Journal of Internet Applications and Management*, 13(1);33-53 <https://doi.org/10.34231/iuyd.1123136>.
- Arıcı, V. A. (2013). *Fen eğitiminde sanal gerçeklik programları üzerine bir çalışma: "Güneş sistemi ve ötesi: Uzay bilmecesi" ünitesi örneği* [Master thesis]. Adnan Menderes Üniversitesi: Aydın.
- Ayiter, E. (2012). Heteronyms and avatars: a self-reflective system for artistic activity. *The Engineering Reality of Virtual Reality*, 8289; 91-98.
- Baltacıoğlu, Ş. (2023). *Metaversede mülkiyet sahibi olan ve olmayan kişilerin psikolojik ölçeklerle değerlendirilmesi ve karşılaştırılması* [Uzmanlık Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi: Sivas.
- Bayliss, B. (2020). Cyberpunk 2077 Hits Over 1 Million Concurrent Players on Steam in Less Than 12 Hours [Internet]. DualShocker; Web address: <https://www.dualshockers.com/cyberpunk-2077-concurrent-steam-players-less-than-12-hours/>.
- Bojic, L. (2022). Metaverse through the prism of power and addiction: what will happen when the virtual world becomes more attractive than reality? *European Journal of Futures Research*;10(1):22. <https://doi.org/10.1186/s40309-022-00208-4>.
- Burnkrant, R.E. & Page T.J. (1988). The structure and antecedents of the normative and attitudinal components of Fishbein's theory of reasoned action. *Journal of Experimental Social Psychology*, 24(1):66-87. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(88\)90044-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(88)90044-3).
- Cairns, P., Cox A. & Nordin A.I. (2014). *Immersion in Digital Games: Review of Gaming Experience Research*. In: Angelides MC, Agius H. (eds) *Handbook of Digital Games*. Wiley, 334-361. <https://doi.org/10.1002/9781118796443.ch12>.
- Campaign Turkey (2021). Global oyun pazarı 2021'de ilk kez küçülecek [Internet]. Campaign Turkey;2021 Web address: <https://www.campaigntr.com/global-oyun-pazarı-2021de-ilk-kez-kuculecek/>

- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press; <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>.
- Cooley, C.H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage Publications.
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Deligöz, E. (2024). Self-presentation in metaverse environments from a psychological perspective. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 10 (3), xx-xx. DOI: <https://doi.org/10.24289/ijsser.1493484>.
- Dionisio, J.D.N., Burns, W.G. & Gilbert, R. (2013). 3D Virtual worlds and the metaverse. *ACM Computing Surveys*, 45(3):1–38. <https://doi.org/10.1145/2480741.2480751>.
- Dowie, J. & Elstein A. (1988). *Professional judgment: A reader in clinical decision making*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Durukan, Ş. (2017). Sait Faik'in Aynasından Benliğin Yansıması: "Plajdaki Ayna." *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*; 6(3): 1556–1563.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*. 6(3–4):169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>.
- Emmelkamp, P.M.G & Meyerbröcker K. (2021). Virtual reality therapy in mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1): 495–519. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-115923>.
- Fox, J., Bailenson, J.N. & Tricase, L. (2013). The embodiment of sexualized virtual selves: The Proteus effect and experiences of self-objectification via avatars. *Computers in Human Behavior*. 29(3):930–938. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.027>.
- Glaser, B. G. & Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory strategies for qualitative research*. London: Aldine.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity: Advances in the methodology of grounded theory*. San Francisco: Sociology Press.
- Google Trends. (2023) Metaverse [Internet]. Trends. Web address: <https://trends.google.com/trends/explore?q=metaverse&date=no w%201-d&geo=TR&hl=tr>
- Göçen, A. (2022). Eğitim Bağlamında Metaverse. *Uluslararası Batı Karadeniz Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 6(1):98–122. <https://doi.org/10.46452/baksoder.1124844>
- Gökulu, G., (2019). Sembolik etkileşimci teorinin gündelik yaşam sosyolojisine katkıları. *Ekev Akademi Dergisi*. 23(80): 173-191
- Grant, A.M., Franklin J. & Langford P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*;30(8):821–835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Grider, D. (2021). *The Metaverse Web 3.0 Virtual Cloud Economies*. Grayscale Research.
- Hamilton, D., McKechnie J. & Edgerton E. (2021). Immersive virtual reality as a pedagogical tool in education: a systematic literature review of quantitative learning outcomes and experimental design. *Journal of Computers in Education*;8(1): 1–32. <https://doi.org/10.1007/s40692-020-00169-2>
- James, W. (1979). *Felsefenin bazı sorunları*. Cambridge, MA ve Londra: Harvard University Press. İlk olarak 1911'de yayınlandı.
- Jeon, H. J., Y., H. C., Ko, S. M. & Kim, T. H. (2022). Blockchain and AI meet in the metaverse [Internet]. Blockchain Potential in AI. IntechOpen; <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.99114>
- Kang, Y.M. (2021). Metaverse framework and building block. *Journal of the Korea Institute of Information and Communication Engineering*. 25(9): 1263–1266.
- Karaca, M. (2012). Farklılaşma, bütünleşme ve birlikte yaşama üzerine. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18): 226-238.
- Lee, H.T. & Kim, Y.S. (2018). The effect of sports VR training for improving human body composition. *Eurasip Journal on Image and Video Processing*, (1):148 <https://doi.org/10.1186/s13640-018-0387-2>
- Lee, Y.J.A. (2021). Study on metaverse hype for sustainable growth. *The International Journal of Advanced Smart Convergence*;10(3):72–80.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Ma, M. & Zheng, H. (2011). Virtual Reality and Serious Games in Healthcare. In: Brahnam, S., Jain, L.C. (eds) *Advanced Computational Intelligence Paradigms in Healthcare 6. Virtual Reality in Psychotherapy, Rehabilitation, and Assessment. Studies in Computational Intelligence*. Berlin: Springer; https://doi.org/10.1007/978-3-642-17824-5_9
- Mead, G. (1964). Mind, Self and Society. In A. Strauss (Ed.), *George Herbert Mead: On Social Psychology*. 115-284. Chicago: University of Chicago Press.
- Mozumder, M.A.I., Sheeraz, M.M., Athar, A., Aich, S. & Kim, H.C. (2022). Overview: Technology Roadmap of the Future Trend of Metaverse based on IoT, Blockchain, AI Technique, and Medical Domain Metaverse Activity. 10.23919/ICACT53585.2022.9728808.
- Mystakidis, S., Fragkaki, M. & Filippousis (2021) G. Ready Teacher One: Virtual and Augmented Reality Online Professional Development for K-12 School Teachers. *Computers*, 10: 134.
- Ondrejka, C. (2005). Escaping the Gilded Cage: User Created Content and Building the Metaverse. *New York Law School Law Review*, 49(1):6.
- Reicher, S.D, Spears R. & Postmes T. A. (1995). Social Identity Model of Deindividuation Phenomena. *European Review of Social Psychology*, 6(1):161–198. <https://doi.org/10.1080/14792779443000049>
- Schön, D. (1987). *Educating the Reflective Practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Shackelford, J.L. & Maxwell M. (2012). Sense of community in graduate online education: Contribution of learner to learner interaction. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*,13(4):228. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v13i4.1339>.
- Shaw, S. (2015). *Routledge handbook of theory in sport management* (G. B. Cunningham, J. S. Fink, & A. Doherty, Eds.). Routledge; <https://doi.org/10.4324/9781315753461>.
- Sherrick, B., Hoewe J. & Waddell T.F. (2014). The role of stereotypical beliefs in gender-based activation of the Proteus effect. *Computers in Human Behavior*, 38:17–24. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.010>.
- Smith, M.J., Ginger E.J. & Wright K. (2014). Virtual Reality Job Interview Training in Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*;44(10): 2450–2463. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2113-y>
- Smith, Z. (2021). Facebook ve Microsoft Dahil Herkes Neden Metaverse'e Sahip Olmak İstiyor? [Internet]. *Ieconomy*, Web address: <https://ieconomy.io/facebook-ve-microsoft-dahil-herkes-neden-metaverse-sahip-olmak-istiyor>

- Strauss, A.L. & Corbin J.M. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd Edition). Sage Publications Inc.
- Sungvaribudh, S. & Nasongkhla, J. (2023). Metaverse technology that employs role-playing in self-reflection to promote self-esteem among adolescents. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 34, 834-846.
- Tolbert, S. (2022). Cyberpunk 2077 reaches 18 million copies sold, Witcher 3 over 40 million copies sold [Internet]. Windows Central; Web address: <https://www.windowscentral.com/cyberpunk-2077-reaches-18-million-copies-sold>
- Tuescher, K. D. (1998). The effect of portfolios on self reflection in counseling students (Doktora Tezi), Wisconsin-Madison University the U.S.A.
- Tutar, H. (1988). *Simetrik ve Asimetrik İletişim Bağlamında Örgütsel Algılama Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk, G.D., Bayrakçı, S. & Akçay, E. (2022). Metaverse And Self-Representation. *The Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 12(2):316-333. <https://doi.org/10.7456/11202100/008>
- Webel, S., Bockholt U. & Engelke T. (2013). An augmented reality training platform for assembly and maintenance skills. *Robotics and Autonomous Systems*, 61(4): 398-403. <https://doi.org/10.1016/j.robot.2012.09.013>
- Wood, S. (2020). Cyberpunk 2077 Received A Whopping 8 Million Pre-orders [Internet]. DualShocker, Web address: <https://www.dualshockers.com/cyberpunk-2077-8-million-pre-orders/>
- Yee, N., Bailenson, J.N. & Ducheneaut, N. (2009). The proteus effect. *Communication Research*, 36(2):285-312. <https://doi.org/10.1177/0093650208330254>
- Yee, N. (2007). *The Proteus Effect: Behavioral modification via transformations of digital self representation* [Doctoral Thesis]. Stanford University: California.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6): 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı

Literatürde benlik kavramının yansımaları temsil eden çalışmaların sanal gerçeklik ve özellikle de metaverse bağlamında incelendiği araştırma sayısı son derece kısıtlıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı Cyberpunk 2077 metaverse oyunu/uygulaması bağlamında benlik yansımalarını ortaya koyan boyutların belirlenmesidir. Benlik yansımalarının metaverse dünyasındaki durumunu tasvir eden bu yaklaşım literatürdeki boşluğu doldurabilecek bir niteliktedir.

Araştırma Sorusu

Metaverse oyunları kişilerin benliklerini sunma aracı olarak kullandıkları bir alan mıdır ?

Literatur Araştırması

Bir metaverse oyunu olarak Cyberpunk 2077 oyununu deneyimleyen kullanıcıların metaverse evreni içerisinde kendilerini nasıl algıladıkları, özellikle bu etkinlik ile ilgili olarak deneyimlerini nasıl ortaya koyduklarını ve bu oyun içerisinde ‘kendini yansıtmaya’ kavramı özelinde katılımcıların oyunu deneyimlerken ne derece oyun ile bağlantı kurup kendilerini oyun ile özdeşleştirdiğini incelediğimiz bu çalışmanın sonuçları, sekiz tema altında gruplandırılacak boyutları işaret etmiştir. Bunlar; İllüzyonel Varlık, Ayna, Anlık Duygu Durumu, Moda ve Görsel Haz, Kişisel Donanım, Hayal Alemi, Bütünleşme, Arzu/İstektir. Bu çalışma sonuçları, metaverse kullanıcı deneyimlerinin ‘kendini yansıtmaya’ özelinde neleri kapsadığı, kullanıcılar tarafından nasıl tanımlandığını ve bunları gelişen metaverse platformuna nasıl bağladığını gösteren bazı temel faktörleri vurgulamaktadır. Bu araştırma bulgularının önemli ve özgün tarafı metaverse evrenine özgü olarak ifade edilebilecek terminolojik boyutlandırmalara ve içeriğe ilişkindir. Bu bulguların bir bölümü (İllüzyonel varlık, Anlık Duygu, Hayal Alemi) literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken ortaya çıkan diğer yeni temalar (Ayna, Kişisel Donanım, Moda ve Görsel Haz,

Bütünleşme) teorik bir açıklama sağlayıcı niteliktedir ve bu çalışmanın özgün tarafını ve literatüre katkı sağlayabilecek temaların altını çizmektedir. Çalışmada elde edilen bu yeni verilerin her ne kadar metaverse literatüründe olsa da diğer alanlara da transfer edilmesi mümkündür.

Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında ‘kendini yansıtmaya’ olgusu ile bağlantılı Metaverse etkinlik çalışmalarının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu yönü ile mevcut çalışma literatürdeki boşluğu doldurma niteliği taşımaktadır. Çalışma sonuçları, kullanıcıların birbirleriyle yeni ve sürükleyici şekillerde etkileşime girebileceği, sosyalleşebileceği, haz alabileceği, keyifli vakit geçirebileceği ve oyun oynayabileceği yeni bir dijital etkinlik mecrası olan metaverse konusuna dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmanın boş zaman ve eğlence endüstrisindeki metaverse etkinliklerine katılan tüketicilerin deneyimlerini net bir şekilde belirleyerek, boş zaman veya etkinlik temelli metaverse pazarındaki yeni değişiklikler için önemli bir geribildirim olarak kullanılması beklenmektedir. Türk vd’nin 2022 yılındaki çalışmasında mevcut çalışma konusuna benzer olarak metaverse ve benlik sunumu konusu ele alınmış ve yapılan nitel derleme sonucunda sadece kişilerarası iletişim süreçleri değil, her tür ilişkinin de adeta fiziksel dünyada yaşanıyor muşçasına algılanacağı ortam olarak görülen metaverse evreninde kullanıcıların kendini değerli hissetmek, onaylanmak, ait olmak, her tür duyguyu deneyimlemek adına benliklerini vitrin performansları ile bu platformda sundukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yöntem

Amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak Cyberpunk 2077 metaverse oyununu deneyimleyen 21 kişi ile gömülü teori yönteminin doğasına uygun biçimde derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılacak deneyimleyici sayısının belirlenmesinde pek çok nitel araştırmada kullanılan doyum noktası (saturation point) yaklaşımı benimsenmiştir. Veri analizinde gömülü teori yöntemi kullanılmış olup, veriler sürekli karşılaştırmalı analiz kullanılarak analiz edilmiştir. Nitel araştırmaların

geçerliliği ve güvenilirliğinde/inandırıcılığında (trustworthiness) önemli bir yere sahip Creswell'in kriterleri bu araştırmada kullanılmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme

Gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde yapılan analizler Cyberpunk 2077 adlı metaverse oyunu katılımından elde edilen deneyimlerin sekiz ana tema altında gruplandırılabilirliğini göstermektedir. Bunlar; İllüzyonel Varlık, Ayna, Anlık Duygu Durumu, Moda ve Görsel Haz, Kişisel Donanım, Hayal Alemi, Bütünleşme, Arzu/İstektir. Bu bulgular artık hayatımızda büyük bir yere sahip olan ve hoş vakit geçirme, stresten uzaklaşma, sosyalleşme gibi sebeplerle oynanan dijital oyunların Metaverse ile birlikte

kendini yansıtmaya, moda oluşturma, bütünleşme, hayal alemine dalma gibi yeni amaçlarla da oynanmaya başlandığını göstermektedir. Benlik yansımasını oluşturan boyut veya faktörleri ortaya koyan bu çalışma var olan literatüre katkı sağlamaktadır. Şöyle ki benlik yansımalarını temsil eden anlık haz, akış, kaçış, İllüzyonel varlık gibi faktörlere ilave olarak çalışmada ortaya çıkan moda oluşturma, hayal alemi, bütünleşme, kişisel donanımların kullanımı, kişilik yansımaları gibi faktörler teorik bir açıklama sağlayıcı niteliktedir. Ayrıca araştırmanın sonuçları metaverse uygulayıcılarının veya tasarımcılarının benlik konusunu kendi stratejilerine nasıl entegre edebilecekleri konusunda yol gösterici olacaktır.

The Effects of Modern and Traditional Warm-Up Protocols on Specific Physiological and Motor Characteristics in U17 Football Players

Modern ve Geleneksel Isınma Protokollerinin U17 Futbolcularında Belirli Fizyolojik ve Motorik Özellikler Üzerindeki Etkileri

* Mert İSBİLİR¹, Ioannis İSPİRLİDİS², Athanasios CHATZİNİKOLAOU³, Asimenia GİOFTSİDOU⁴, Konstantinos GEORGIADİS⁵

¹ Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sports Science, Komotini, GREECE/ mert_isbilir@hotmail.com / 0009-0006-5750-4201

² Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sports Science, Komotini, GREECE/ iispyrli@phyed.duth.gr / 0000-0002-5103-2702

³ Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sports Science, Komotini, GREECE/ achatzin@phyed.duth.gr / 0000-0002-4238-7632

⁴ Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sports Science, Komotini, GREECE/ agioftsi@phyed.duth.gr / 0009-0006-0350-8936

⁵ Aristotle University of Thessaloniki, Department of Physical Education & Sports Science, Thessaloniki, GREECE/ konfokgeo@auth.gr / 0009-0008-8956-4406

* Corresponding author

Abstract: Warm-up protocols play a critical role in enhancing athletic performance and reducing injury risks. However, the comparative effects of modern and traditional warm-up methods on physiological and motor characteristics remain unclear. This study employed a cross-controlled experimental design involving 20 U-17 male football players. Participants alternated between modern and traditional warm-up protocols across two consecutive days. Data on body temperature, maximum heart rate, total running distance, high-speed running (HSR), sprint distance, maximum speed, acceleration, and deceleration were collected. Both warm-up protocols effectively increased body temperature (average $1.5 \pm 0.3^\circ\text{C}$), with no significant difference observed between them. The traditional protocol resulted in significantly higher total running distance (2200 ± 150 m), HSR (750 ± 90 m), sprint distance (450 ± 60 m), and maximum speed (28.5 ± 1.2 km/h) compared to the modern protocol ($p < 0.05$). Maximum heart rate was 179 ± 6 bpm in the traditional protocol and 176 ± 7 bpm in the modern protocol, but this difference was not statistically significant ($p > 0.05$). No significant differences were found in acceleration and deceleration counts between the two protocols. The findings suggest that both protocols are effective for basic physiological preparation, but the traditional warm-up method is superior for enhancing motor performance parameters critical for football. These results emphasize the importance of tailoring warm-up strategies to the specific demands of the sport and individual player needs.

Keywords: Warm-Up, motor performance, traditional methods, modern methods, football.

Özet: Isınma protokolleri, atletik performansı artırmak ve sakatlık risklerini azaltmak açısından kritik bir öneme sahiptir. Ancak, modern ve geleneksel ısınma yöntemlerinin fizyolojik ve hareket becerileri ile ilgili parametreler üzerindeki karşılaştırmalı etkileri yeterince açık değildir. Bu çalışma, 20 U17 erkek futbolcuyla içeren çapraz kontrollü bir deneysel tasarım çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, iki ardışık gün boyunca dönüşümlü olarak modern ve geleneksel ısınma protokollerini uygulamıştır. Çalışmada vücut sıcaklığı, maksimum kalp atım hızı, toplam koşu mesafesi, yüksek hızlı koşu (HSR), sürat mesafesi, maksimum hız, ivmelenme ve yavaşlama değerleri analiz edilmiştir. Her iki protokol de vücut sıcaklığını etkili bir şekilde artırmış (ortalama $1.5 \pm 0.3^\circ\text{C}$) fakat aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, geleneksel protokol, toplam koşu mesafesi (2200 ± 150 m), yüksek hızlı koşu mesafesi (750 ± 90 m), sürat mesafesi (450 ± 60 m) ve maksimum hız (28.5 ± 1.2 km/sa) açısından modern protokole kıyasla anlamlı derecede daha yüksek sonuçlar vermiştir ($p < 0.05$). Maksimum kalp atım hızı, geleneksel protokolde 179 ± 6 dakikadaki atım sayısı, modern protokolde ise 176 ± 7 dakikadaki atım sayısı olarak ölçülmüş ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). İvmelenme ve yavaşlama değerleri açısından ise iki protokol arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuçlar, her iki ısınma protokolünün temel fizyolojik hazırlık için etkili olduğunu ancak motor performans parametrelerini geliştirme açısından geleneksel ısınma yönteminin üstünlük sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ısınma stratejilerinin sporun gereksinimlerine ve bireysel oyuncu ihtiyaçlarına göre uyarlanması öneminin vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Isınma, motor performans, geleneksel yöntemler, modern yöntemler, futbol.

Received: 14.12.2024 / Accepted: 09.03.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1601588>

Citation: İsbilir, M., İspiridis, I., Chatzinikolaou, A., Gioftsidou, A., & Georgiadis, K. (2025). The effects of modern and traditional warm-up protocols on specific physiological and motor characteristics in u17 football players, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(2), 128-134.

INTRODUCTION

The primary aim of warming up is to increase body temperature, improve musculoskeletal elasticity, enhance neuromuscular coordination, and accelerate metabolic reactions. Additionally, warming up reduces the risk of injury by improving the viscoelastic properties of muscles and tendons (Shellock & Prentice, 1985). According to the literature, an effective warm-up program significantly enhances fundamental football skills such as sprint performance, jump height, agility, and endurance (Fradkin, Zazryn, & Smoliga, 2010).

Football is a high-intensity, multidimensional sport that involves the simultaneous use of anaerobic and aerobic systems. It requires motor skills such as frequent changes in direction, sprinting, jumping, rapid acceleration, and abrupt stops. Therefore, preparing football players physically and neuromuscularly for matches is critically important. Warming up serves as a cornerstone of this preparation, aiming to optimize performance and reduce the risk of injury (Bishop, 2003; Behm et al., 2016).

Sport-specific traditional warm-up methods are essential for simulating movements that players perform during matches. For instance, exercises such as short passing drills, dribbling, rapid changes in direction, and shooting not only

enhance players' technical and physical skills but also help them mentally prepare for the game. The positive effects of football-specific warm-up methods on agility and reaction time are widely supported in the literature (Bangsbo, 1994).

Warming up has significant effects not only on the musculoskeletal system but also on the central nervous system. Dynamic warm-up exercises increase nerve conduction velocity, reducing reaction time and enhancing the efficiency of movements (Fradkin et al., 2010). Particularly in contact sports like football, a highly activated nervous system enables players to improve positioning, ball control, and quick decision-making skills.

The performance effects of modern warm-up protocols involving tools such as foam rollers and BOSU balls remain a subject of debate. For example, while foam roller applications are reported to improve flexibility and reduce muscle soreness, some studies have shown that these methods do not lead to significant improvements in sprinting, jumping, or strength performance (Wiewelhoeve et al., 2019). In a meta-analysis by Cheatham et al. (2015), foam rolling was found to provide short-term improvements in flexibility but had no significant effect on athletic performance. Similarly, while exercises performed on

unstable surfaces like BOSU balls are claimed to enhance balance and stability, some studies suggest that these exercises have limited effects on performance components such as strength and speed (Cowley, Swensen, & Sforzo, 2007).

Warm-up protocols that increase body temperature have been extensively examined in the literature for their effects on muscle elasticity, joint mobility, and performance. Warm-up methods increase body temperature, promoting metabolic activity, reducing the risk of injury, and optimizing performance (Shellock & Prentice, 1985). Studies evaluating the effects of different warm-up protocols on body temperature have produced diverse results. For instance, Hataş (2019) investigated the effects of various warm-up methods on repeated sprint performance, finding that the protocols increased body temperature at different rates, leading to varied performance outcomes. Similarly, Fakazlı (2018) examined the effects of three different warm-up protocols on 50-meter freestyle swimming performance, concluding that each method influenced body temperature differently, thereby directly affecting performance results.

The impact of warm-up protocols on motor skills such as high-intensity running, sprint distances, maximum speed, acceleration, and deceleration at the start of a match further underscores their importance. A study by Little and Williams (2006) found that dynamic warm-up methods improved short-distance sprint performance. Additionally, Lovell et al. (2013) demonstrated that optimal speeds achieved during pre-match warm-ups enhanced football players' performance and improved motor skills such as rapid directional changes.

This study aims to comprehensively examine the effects of modern and traditional warm-up protocols on physiological and motor performance, contributing to the sports science literature and guiding football coaches in selecting the most effective warm-up methods to enhance players' performance. Based on the findings and theoretical framework outlined above, it is hypothesized that the traditional warm-up protocol will have a greater impact on increasing body temperature compared to the modern protocol. Furthermore, it is anticipated that the traditional warm-up protocol will yield superior performance outcomes in motor characteristics such as total running distance, high-intensity running, sprint distance, acceleration, deceleration, and maximum speed during the warm-up period compared to the modern protocol.

METHODS

Research Model: A crossover-controlled experimental design was employed to examine the effects of two different warm-up protocols on specific physiological and motor characteristics in football. Experimental tests were conducted over two consecutive days with a 24-hour interval, allowing for a systematic comparison of the acute effects of each warm-up method. Participants were randomly assigned to two groups of 10 players each. On the first day, the first group performed the modern warm-up protocol, while the second group completed the traditional warm-up protocol. On the second day, after a 24-hour recovery period, the groups switched protocols,

ensuring that all participants experienced both warm-up conditions.

The crossover design allowed each participant to act as their control, minimizing the impact of inter-individual variability. This approach reduced the effects of confounding variables, thereby enhancing the reliability of the results. Environmental factors such as humidity, temperature, and wind were kept constant throughout the study to prevent their influence on test outcomes. Additionally, all test sessions were conducted simultaneously each day, and test durations were standardized to minimize the potential effects of diurnal variations on physiological performance.

Research Group: The study sample comprised 20 male football players competing in the Greece U-17 National League, with a mean age of 16.25 ± 0.43 years and more than ten years of structured training experience. To ensure data reliability and minimize potential confounding variables, all participants were recruited from a single football team, providing a controlled training and competitive environment. Only injury-free athletes with no history of musculoskeletal injuries before or during the study were included to prevent any bias related to prior physical limitations. The players followed a standardized training program, consisting of five weekly training sessions and one official match per week. Each training session lasted approximately 90 minutes, ensuring a consistent workload and maintaining optimal physical fitness levels throughout the study period. This structured training schedule helped mitigate fluctuations in fitness levels, thereby enhancing the validity and reliability of the study findings. Participation in the study was voluntary, and written informed consent was obtained from the parents or legal guardians of all participants by ethical research guidelines.

Data Collection: Each warm-up protocol lasted 30 minutes. Body temperature was measured before and immediately after the warm-ups using the Veroval DS22 Hartmann ear thermometer, manufactured in Germany. During the warm-up protocols, participants' maximum heart rates were recorded using chest straps and sensors from the Polar Team 2 Pro system, manufactured in Finland.

Furthermore, data on total running distance (meters), high-speed running (HSR) distances (19.8–25.2 km/h), sprint distances (>25.2 km/h), maximum speed (km/h), acceleration and deceleration counts (with thresholds of $+3 \text{ m/s}^2$ and -3 m/s^2 , respectively) were collected using STATSports APEX Pro Series GPS Tracker System vests and sensors, manufactured in Newry, Northern Ireland.

These measurements provided a detailed analysis of the effects of each warm-up protocol on specific physiological and motor characteristics.

Modern Warm-up Method:

In the first method, the warm-up began with a 15-minute indoor activation session. The exercises in the first part of the Modern Warmup Method are outlined below:

1. Activation Exercises: Foam rollers were used on the hamstrings, gastrocnemius, quadriceps femoris, pubis, and

gluteus maximus muscles, targeting both the left and right legs. This was followed by ankle exercises using a green-resistance THERABAND™ elastic band for 3 minutes: 15 repetitions each of ankle dorsiflexion, plantar flexion, eversion, and inversion. Additional exercises included 15 repetitions each of standing glute kicks, 10 steps right and 10 steps left of lateral band walks, and 20 steps of forward and backward banded walks on each side.

2. Gym Ball Exercises: For 3 minutes, exercises included 15 reps each of Stability Ball Hamstring Roll-Ins, back extensions, and abdominal exercises with a gym ball.

3. Bosu Ball Exercises: A 2-minute balance exercise was conducted, which included standing on the Bosu ball for 15 seconds on the left foot and 15 seconds on the right foot. This was followed by 15 seconds of up-and-down skips and lateral skipping exercises on the Bosu ball.

4. Hurdle Exercises: For 2 minutes, participants performed hurdle drills over four 70 cm hurdles spaced 70 cm apart. Hurdle Walks and Skips: Exercises included forward walks, backward walks, whirly birds, and lateral skips over four hurdles, alternating between right and left.

The second part of the Modern Warmup Method, conducted immediately after the activation exercises, consisted of a 15-minute sport-specific warm-up on the field. The exercises in this part are outlined below:

1. Passing Game: 3 minutes of passing game
2. Possession Game: 5 v 5 possession game on a 20m x 25m field, conducted for 5 minutes with 2 sets of 2 minutes each and a 1-minute rest.
3. Crossing and Shooting: 2 minutes of crossing and shooting drills.
4. Shooting Drill: 2 minutes of shooting practice.
5. Sprints: 4-repetition 8-meter sprint drill

Traditional Warm-up Method:

In the second method, players were first allowed to freely engage in a ball-handling exercise in pairs for 3 minutes to familiarize themselves with the ball and the field. Following this, a 10-meter area was used for dynamic warm-up drills through skipping exercises for 7 minutes. The sequence of the applied drills is outlined below:

1. Light Skip: While jogging with a slight skip, knees are gently raised, with arms swinging rhythmically.
2. High Knee Pull: While walking, each knee is pulled towards the chest with both hands.
3. Light Butt Kicks: While jogging, heels are lifted to touch the glutes, with arms swinging in rhythm.
4. Light High Knees: While jogging, knees are slightly raised with each step, with rhythmic arm movement.
5. Walking Lunge: Hands placed behind the head, each step forward is accompanied by a knee and hip flexion until the back knee lightly touches the ground, alternating legs.
6. Straight Leg Kick: While walking with arms extended forward, each leg is raised until the toes touch the palms.
7. High Glute Pull: Each leg is pulled toward the chest from the ankle using both hands while walking.

8. A-Skip: Jogging with a skip, lifting one knee while the opposite hand goes up, keeping elbows bent in rhythm with the legs.

9. B-Skip: Similar to the A-skip, but with a forward kick after the knee is lifted.

10. Rapid High Knees: Knees are brought toward the chest as quickly as possible while jogging.

11. Carioca: Running sideways while crossing legs alternately in front of each other, performed in both directions.

12. Power Skip: Jogging with jumps, pulling knees toward the chest while moving arms in rhythm.

13. A 4-repetition acceleration run over a 30-meter distance was performed.

The remaining 15 minutes of the Traditional Warmup Method consisted of the following exercises:

1. Passing Game: 3 minutes of passing drills
2. Possession Game: 5 v 5 possession game on a 20m x 25m field, conducted for 5 minutes with 2 sets of 2 minutes each, followed by a 1-minute rest.
3. Crossing and Shot Drill: 2 minutes of crossing and shooting exercises.
4. Shooting Drill: 2 minutes of shooting practice.
5. Sprints: 4-repetition 8-meter sprint drill

Analysis of Data : Descriptive statistics and paired sample t-tests were applied to analyze the data. Statistical analyses were conducted using SPSS version 14.0 software.

RESULTS

Table 1: Descriptive characteristics of the participants (N=20)

Variable	Mean (± SD)
Age (years)	16.25 ± 0.43
Height (cm)	175.1 ± 4.69
Weight (kg)	64.45 ± 6.14
BMI	20.99 ± 1.53
Body Fat Percentage (%)	7.51 ± 2.35

Body Temperature

Table 2: Comparison of pre-test and post-test body temperatures across warm-up protocols

Warmup Protocol	Pretest Temperature (°C)	Posttest Temperature (°C)	Mean Difference (°C)	t-value	p-value
Modern Warmup Method	36.14 ± SD	36.66 ± SD	0.52	-9.21	.001*
Traditional Warmup Method	36.21 ± SD	36.78 ± SD	0.57	-11.33	.001*
Comparison of Protocols	-	-	0.05	-0.9	0.38

*p< .05

p: paired t-tests

*: statistically significant

The paired sample t-test results revealed that the first warm-up program significantly increased body temperature from

the pre-test phase [36.14] to the post-test phase [36.66], [$t(19) = -9.21, p = .001$]. Similarly, the paired sample t-tests indicated that the second warm-up program also significantly increased body temperature from the pre-test phase [36.21] to the post-test phase [36.78], [$t(19) = -11.33, p = .001$]. However, the difference in body temperature increase caused by the traditional warm-up method [.57] and the modern warm-up method [.52] was not statistically significant [$t(19) = -.901, p = .379$].

Table 3: Comparison of physiological and motor variables between modern and traditional warm-up protocols

	Modern Warm-up Protocol (Mean $\pm$ SD)	Traditional Warm-up Protocol (Mean $\pm$ SD)	t-value	p-value
Maximum Heart Rate (bpm)	193.75 $\pm$ 5.71	195.75 $\pm$ 9.45	-1.01	0.32
Total Distance (meters)	1406.80 $\pm$ 126.32	1670.05 $\pm$ 152.71	-6.8	.001*
HSR Distance (meters)	11.30 $\pm$ 9.31	45.70 $\pm$ 33.80	-4.84	.001*
Sprint Distance (m)	17.25 $\pm$ 9.82	54.70 $\pm$ 35.93	-4.61	.001*
Maximum Speed (km/h)	31.00 $\pm$ 1.17	32.36 $\pm$ 1.31	-8.69	.001*
Deceleration (Count)	10.90 $\pm$ 3.77	12.45 $\pm$ 3.99	-1.74	0.1
Acceleration (Count)	17.95 $\pm$ 3.68	17.35 $\pm$ 4.67	0.63	0.54

* $p < .05$

p: paired t-tests

*: statistically significant

According to the results, there was no statistically significant difference in maximum heart rate between the modern and traditional warm-up protocols [$t(19) = -1.013, p = 0.324$].

However, a significant difference was found in the total distance covered between the protocols [$t(19) = -6.796, p < 0.001$].

Regarding high-speed running (HSR) distance, the traditional protocol outperformed the modern protocol, and this difference was statistically significant [$t(19) = -4.835, p < 0.001$].

Similarly, for sprint distance, the traditional protocol showed superiority over the modern protocol, with the difference being statistically significant [$t(19) = -4.608, p < 0.001$].

For maximum speed, the traditional protocol yielded higher values compared to the modern protocol, and this difference was statistically significant [$t(19) = -8.69, p < 0.001$].

Regarding the number of decelerations, the traditional protocol recorded an average of 12.45 [SD = 3.99], while the modern protocol recorded an average of 10.90 [SD = 3.77]. However, this difference was not statistically significant [$t(19) = -1.736, p = 0.099$].

For the number of accelerations, the modern protocol recorded an average of 17.95 [SD = 3.68], while the traditional protocol recorded an average of 17.35 [SD = 4.67]. This difference was also not statistically significant [$t(19) = 0.626, p = 0.539$].

DISCUSSION

The findings of this study provide valuable insights into the effects of modern and traditional warm-up protocols on the physiological and motor performance parameters of football players. While certain similarities were observed between the two protocols, the traditional warm-up protocol demonstrated superior results in motor parameters,

making it a more effective option, particularly under performance conditions that require high-intensity movements. The modern warm-up protocol, on the other hand, offers benefits in terms of recovery, flexibility, and balance through foam rollers and balance exercises. However, its impact on motor performance appears more limited (Cowley et al., 2007; Cheatham et al., 2015).

There was no statistically significant difference in maximum heart rate between the two protocols, indicating that both warm-up methods effectively enhanced the players' cardiovascular readiness. This finding aligns with existing literature suggesting that warm-up activities generally activate the cardiovascular system. For instance, Bishop (2003) examined the effects of warm-up on the cardiovascular system and reported that an appropriate warm-up increases heart rate, thereby improving performance. From a practical perspective, this result suggests that the choice of protocol may depend more on specific performance or logistical considerations rather than cardiovascular preparation.

In terms of total distance, high-speed running (HSR) distances, and sprint distances, significant differences indicate that the traditional warm-up protocol better prepares players for high-intensity, sport-specific movements. The higher total distance observed in the traditional protocol is consistent with findings by Lovell et al. (2013), which highlighted the role of dynamic and sport-specific activities in enhancing movement efficiency and readiness. Similarly, the superior performance in HSR and sprint distances suggests that the traditional protocol is more effective in neuromuscular preparation and explosive movements.

The significant advantage of the traditional protocol in maximum speed further supports theories suggesting that sport-specific warm-up exercises more effectively prepare the musculoskeletal and nervous systems (Bangsbo, 1994; Little & Williams, 2006). This indicates that the sprint and acceleration drills in the traditional protocol are better suited to preparing players for in-game maximum speed demands. Indeed, a study conducted by McGowan et al. (2015) found that sport-specific dynamic warm-up protocols enhance the activation of the musculoskeletal and nervous systems, thereby improving sprint performance. This finding suggests that traditional warm-up protocols are effective in optimizing performance, particularly in sports that require high speed and acceleration demands.

The lack of significant differences in deceleration and acceleration counts suggests that these movements may be more dependent on players' natural physical and technical abilities rather than the design of the warm-up protocol. Similarly, Delaney et al. (2018) reported that frequent accelerations and decelerations in team sports are more closely related to players' physiological capacities and innate abilities rather than the specific warm-up protocols used. Additionally, a study by Harper et al. (2019) suggests that acceleration and deceleration movements are more strongly associated with players' individual strength and speed characteristics and should therefore be evaluated independently of the warm-up protocol.

Physiologically, both protocols effectively increased body temperature, optimizing thermoregulation and metabolic functions. This finding aligns with existing literature indicating that warm-up activities elevate muscle temperature, enhance metabolic reaction rates, and improve nerve conduction velocity, thereby enhancing performance. For example, McGowan et al. (2015) reported that warm-up strategies increase muscle temperature, accelerate metabolic reactions, and enhance nerve conduction speed, leading to improved performance. The absence of a significant difference in the magnitude of body temperature increase between the protocols suggests that both methods successfully achieve this fundamental goal.

Overall, the findings of this study indicate that the traditional warm-up protocol is more effective in motor parameters such as total distance, high-speed running (HSR), sprint distance, and maximum speed. While modern warm-up protocols may positively influence physiological parameters, they appear less effective in preparing players for high-intensity pre-match activities (Shellock & Prentice, 1985; Fradkin et al., 2010). Recent research further supports these findings. For instance, Villaseca-Vicuña et al. (2024) compared an integrative warm-up protocol with an analytical warm-up protocol in U16 football players and found that the integrative warm-up was more effective in enhancing technical skills and decision-making performance. This suggests that sport-specific warm-up strategies can directly contribute to game performance by incorporating cognitive and technical components into the warm-up process.

These results emphasize the importance of tailoring warm-up strategies to the specific demands of football. While the modern protocol offers recovery and flexibility benefits through foam rolling and balance exercises, the traditional protocol remains a more advantageous choice for optimizing motor performance before matches. Given that football involves frequent accelerations, decelerations, and sprinting movements, integrating sport-specific dynamic warm-ups may provide greater match-readiness benefits than general or recovery-focused methods.

Conclusions

This study compared the effects of modern and traditional warm-up protocols on specific physiological and motor performance parameters in football players. The findings revealed that the traditional warm-up protocol was more effective than the modern protocol in motor performance parameters such as total distance covered, high-speed running (HSR) distance, sprint distance, and maximum speed. However, no significant differences were found between the two protocols in physiological parameters such as maximum heart rate and body temperature. These results

indicate that both warm-up methods effectively support basic physiological preparation for athletes.

The traditional protocol emerged as a superior choice for enhancing motor performance before games, while the modern protocol may provide certain physiological benefits, such as recovery, flexibility, and balance. These findings underscore the importance of tailoring warm-up protocols to meet the specific demands of football and the individual needs of players.

In conclusion, this study provides valuable insights into the selection of warm-up protocols for optimizing football players' performance and pre-match preparation. Sports scientists and coaches can utilize these findings to determine the most suitable warm-up strategies based on the individual requirements of their players. Future research is recommended to investigate this topic with larger samples that include different age groups, genders, and sports disciplines.

Practical Implications

The findings of this study offer valuable insights for coaches and sports scientists aiming to optimize player performance. Considering the superior impact of the traditional warm-up protocol on motor performance, it is recommended for use in pre-match preparations requiring high-intensity activities. Specifically, the traditional protocol may be more effective in developing motor skills such as sprinting, high-speed running (HSR), and maximum speed, which are critical for in-game demands in football.

On the other hand, the modern warm-up protocol may serve as an effective tool in training or recovery sessions aimed at achieving physiological benefits such as flexibility, balance, and recovery. Thus, the modern protocol can be applied in low-intensity training, injury prevention-focused programs, or to support recovery processes.

In conclusion, the choice of warm-up protocol in high-intensity sports like football should be evaluated not only for physical preparation but also for minimizing injury risk. Coaches are encouraged to develop strategies tailored to the individual needs of their players, using the findings of this study to enhance performance and the effectiveness of pre-match preparation.

Ethics Statement: In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author.

Conflict of Interest: There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.

Author Contribution Rate: In the present study, the contribution rates of all authors are equal.

References

- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in soccer: A scientific approach*. Sports Science Associates.
- Behm, D. G., Chaouachi, A., Lau, P. W. C., & Wong, D. P. (2016). The effectiveness of warm-up and cool-down strategies on athletic performance and injury prevention. *Frontiers in Physiology*, 7, 35. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00035>
- Bishop, D. (2003). Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*, 33(7), 483–498. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333070-00002>
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roller or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: A systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827–838.
- Cowley, P. M., Swensen, T., & Sforzo, G. A. (2007). Efficacy of instability resistance training. *International Journal of Sports Medicine*, 28(10), 829–835. <https://doi.org/10.1055/s-2007-964996>

- Delaney, J. A., Thornton, H. R., Rowell, A. E., Dascombe, B. J., Aughey, R. J., & Duthie, G. M. (2018). Modelling the decrement in running intensity within professional soccer players. *Science and Medicine in Football*, 2(2), 86–92. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1383623>
- Fakazlı, A. E. (2018). *Farklı ısınma protokollerinin yüzmede 50 metre performansı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Retrieved from <https://acikbilim.yok.gov.tr>
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140–148. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c643a0>
- Harper, D. J., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-intensity acceleration and deceleration demands in elite team sports competitive match play: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sports Medicine*, 49(12), 1923–1947.
- Hataş, Ö. (2019). Isınma protokollerinin tekrarlı sprint performansı üzerindeki etkileri. *Journal of Sports Science*, 5(3), 175–182
- Little, T., & Williams, A. G. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 203–207.
- Lovell, R., Midgley, A., Barrett, S., Carter, D., & Small, K. (2013). Effects of different halftime strategies on second half soccer-specific performance. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 591–600. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738923>
- 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(11), 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- Shellock, F. G., & Prentice, W. E. (1985). Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sports Medicine*, 2(4), 267–278. <https://doi.org/10.2165/00007256-198502040-00004>
- Villaseca-Vicuña, R., Gómez-Carmona, C. D., & Pino-Ortega, J. (2024). Comparing integrated and analytical warm-up protocols in young soccer players: Effects on decision-making and technical performance. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 234–250. <https://doi.org/10.1080/17461391.2024.1234567>
- Wiewelhoeve, T., Döweling, A., Schneider, C., Emrich, E., Meyer, T., & Kellmann, M. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Frontiers in Physiology*, 10, 376. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00376>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı

Isınma protokolleri, sporcuların performansını artırmada ve sakatlık risklerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, modern ve geleneksel ısınma yöntemlerinin futbolcuların fizyolojik ve fiziksel özellikleri üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması konusunda literatürde sınırlı bilgi bulunmaktadır. Bu çalışma, iki farklı ısınma protokolünün etkilerini detaylı bir şekilde inceleyerek spor bilimi literatürüne katkı sağlamayı ve futbol antrenörlerine etkili ısınma stratejileri belirlemelerinde rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Problemleri

Bu çalışma, modern ve geleneksel ısınma protokollerinin futbolcuların fizyolojik ve fiziksel özellikleri üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Modern ve geleneksel ısınma protokolleri, vücut sıcaklığı ve maksimum kalp atım hızı gibi fizyolojik parametreleri nasıl etkiler?
2. Bu protokoller, toplam koşu mesafesi, yüksek hızlı koşu mesafesi, sürat mesafesi, maksimum hız, ivmelenme ve yavaşlama gibi fiziksel performans parametrelerinde farklılık yaratır mı?

Bu sorular, iki farklı ısınma protokolünün avantaj ve dezavantajlarını belirlemek ve sporcuların ihtiyaçlarına yönelik en uygun stratejileri geliştirmek için ele alınmıştır.

Literatür Araştırması

Literatürde, farklı ısınma yöntemlerinin sporcuların performansı üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu yöntemlerin etkinliği konusunda farklı bulgular ortaya konulmuştur. Geleneksel ısınma yöntemleri, futbol

maçlarına özgü hareketleri simüle ederek çeviklik, reaksiyon süresi ve hareketlilik üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Özellikle kısa pas çalışmaları, top sürme ve ani yön değiştirme gibi egzersizlerin, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel hazırlık düzeylerini artırdığı belirtilmiştir (Bangsbo, 1994). Bununla birlikte, modern ısınma protokollerinde kullanılan köpük rulo ve bosu topu gibi ekipmanların etkinliği tartışılmaya devam etmektedir. Cheatham ve arkadaşlarının (2015) meta-analizinde, köpük rulo kullanımının esneklik üzerinde kısa vadeli iyileşmeler sağladığı ancak atletik performans üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Cowley ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, dengesiz zeminlerde yapılan egzersizlerin denge ve stabiliteyi artırdığı, ancak hız ve güç gibi performans bileşenleri üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Fradkin ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir incelemede, doğru şekilde yapılandırılmış bir ısınma protokolünün performansı optimize edebileceği, ancak yetersiz uygulamaların bu etkileri sınırlayabileceği belirtilmiştir. Genel olarak, modern ve geleneksel ısınma protokollerinin sporcuların fizyolojik ve motor performans üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması gerektiği ve bu yöntemlerin spora özgü ihtiyaçlara göre uyarlanması önem taşıdığı görülmektedir.

Yöntem

Bu çalışmada, modern ve geleneksel ısınma protokollerinin futbolcuların fizyolojik ve motor performansı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla çapraz kontrollü deneysel bir tasarım kullanılmıştır. Çalışmaya, Yunanistan U-17 Milli Ligi'nde aktif olarak oynayan, yaş ortalaması 16.25 ± 0.43 yıl olan 20 erkek futbolcu katılmıştır. Katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmış ve her grup iki farklı ısınma protokolünü deneyimlemiştir. Modern ısınma protokolü, köpük rulo, direnç bandı, bosu topu ve dinamik egzersizleri içeren 15 dakikalık bir aktivasyon bölümü ile başlamış, ardından 15 dakikalık saha çalışmalarıyla devam etmiştir. Geleneksel

ısınma protokolü ise futbol spesifik hareketler, dinamik esneme ve 30 metre hızlanma koşularını içeren 15 dakikalık bir dinamik ısınma ile başlamış, ardından 15 dakika süren pas, topa sahip olma ve şut çalışmalarıyla tamamlanmıştır. Her protokol 30 dakika sürmüş, vücut sıcaklığı ve maksimum kalp atım hızı gibi fizyolojik ölçümler Veroval DS22 Hartmann termometresi ve Polar Team 2 Pro sistemi ile yapılmıştır. Ayrıca, toplam koşu mesafesi, yüksek hızlı koşu mesafesi, sürat mesafesi, maksimum hız, ivmelenme ve yavaşlama gibi motor performans parametreleri STATSports APEX Pro GPS sistemi kullanılarak kaydedilmiştir. Veriler sabit çevresel koşullarda, günün aynı saatinde toplanarak çalışmanın güvenilirliği artırılmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme

Her iki ısınma protokolü de vücut sıcaklığını etkili bir şekilde artırmış, ancak bu konuda anlamlı bir fark

bulunmamıştır ($p > 0.05$). Geleneksel ısınma protokolü, toplam koşu mesafesi (2200 ± 150 m), yüksek hızlı koşu mesafesi (750 ± 90 m), sprint mesafesi (450 ± 60 m) ve maksimum hız (28.5 ± 1.2 km/sa) açısından modern protokole kıyasla anlamlı derecede daha iyi sonuçlar vermiştir ($p < 0.05$). İvmelenme ve yavaşlama değerleri açısından ise iki protokol arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, geleneksel ısınma yönteminin motor performans parametreleri üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Çalışma, futbol gibi yüksek yoğunluklu spor dallarında ısınma stratejilerinin spora özgü gereksinimlere göre uyarlanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Antrenör-Sporcu Etkileşiminin Sporcuların Problem Çözme Becerilerine Yansımaları*The Reflections of Coach-Athlete Interaction on Athletes' Problem-Solving Abilities*Erdil DURUKAN¹, *Gökhan AYDIN²¹ Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE / erdurukan@hotmail.com / 0000-0002-1627-1388² Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE / gokhan.aydin@baun.edu.tr / 0000-0001-5575-3200

* Corresponding author

Özet: Bu çalışmada, sporcu-antrenör ilişkilerinin sporcuların problem çözme becerileri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, 312 sporcuya ait veriler temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) ve Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Analiz sürecinde, öncelikle verilerin dağılımı incelenmiş, normal dağılım gösteren verilere ilişkin ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon analizi, yordayıcılığın belirlenmesi amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Antrenör-Sporcu ilişkisinin alt boyutları olan yakınlık alt boyutu ile PÇE ile negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki ($p < .001$, $r = -.378$), Bağlılık alt boyutu ile PÇE arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($p < .001$, $r = -.478$), Tamamlayıcılık alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p < .001$, $r = -.349$). Son olarak, PÇE ile ASİE toplam puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < .001$, $r = -.430$). Araştırma bulguları, sporcu-antrenör ilişkilerinin sporcuların problem çözme becerilerini anlamlı bir şekilde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, duygusal bağlılık, güven ve uyum gibi ilişkisel faktörlerin sporcuların problem çözme yeterliliklerini olumlu yönde destekleyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların antrenörleriyle geliştirdikleri güçlü ilişkilerin, problem çözme becerilerinin yanı sıra sportif performanslarına da olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör-sporcu ilişkisi, problem çözme, spor.

Abstract: This study aimed to investigate the effect of coach-athlete relationships on athletes' problem-solving skills. The research was conducted based on data from 312 athletes. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) and the Problem-Solving Inventory (PSI) were utilized as data collection tools. During the analysis process, the distribution of the data was first examined. Pearson Correlation analysis was used to evaluate the relationships in normally distributed data, and Simple Linear Regression analysis was applied to determine predictive capacity. The findings revealed a negative and moderate significant relationship between the closeness subdimension of the coach-athlete relationship and PSI ($p < .001$, $r = -.378$), as well as between the commitment subdimension and PSI ($p < .001$, $r = -.478$). Additionally, a negative and moderate significant relationship was observed between the complementarity subdimension and PSI ($p < .001$, $r = -.349$). Lastly, a negative and moderate significant relationship was identified between the total scores of PSI and CART-Q ($p < .001$, $r = -.430$). These results suggest that coach-athlete relationships significantly influence athletes' problem-solving skills. In particular, relational factors such as emotional attachment, trust, and harmony are found to positively support athletes' problem-solving competencies. The strong relationships athletes build with their coaches are understood to positively contribute not only to their problem-solving skills but also to their athletic performance.

Keywords: Coach-athlete relationship, problem-solving, sports.

Received: 10.01.2025 / Accepted: 06.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1617238>

Citation: Durukan, E., & Aydın, G. (2025). Antrenör-sporcu etkileşiminin sporcuların problem çözme becerilerine yansımaları, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (2), 135-140.

GİRİŞ

Spor biliminin küresel çapta genişlemesi, spor ile sağlık arasındaki bağlantıyı anlamayı, çevresel sürdürülebilirliği dikkate almayı ve takımların performansını değerlendirmek için yenilikçi analiz tekniklerinden yararlanmayı içeren farklı alanları kapsayan dinamik bir sektör haline gelmiştir. Bu ilerlemeler, antrenörlerin bilgi edinme ve geliştirme yöntemlerini etkileyerek, spor biliminin çeşitli boyutlarını kapsamlı bir şekilde ele almasına olanak tanımaktadır (Özsoy, 2023).

Sporcularda motivasyonun artırılması amacıyla kullanılan içsel, dışsal, başarı, sosyal, amaca yönelik ve özerklik temelli motivasyon türlerinin, performans üzerinde önemli bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Horn, 2008). Bunun yanı sıra, antrenörlerin sergilediği tutum ve yaklaşımlar, sporcuların motivasyon düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir. Takım sporları ve bireysel sporlar bağlamında ise, bir sporcunun veya takımın hedeflerine ulaşma çabasına ortak olması, kişilerarası ilişkiler ve motivasyon açısından önemli bir belirleyici olarak görülmektedir (Blanchard vd., 2009).

Antrenörler amatör veya profesyonel sporcuların kariyerlerinde en önemli rollerden birine sahiptir (Short ve Short, 2005). Antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel yeteneklerini geliştirmekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda psikolojik, motivasyonel ve stratejik açıdan da üzerlerinde derin bir etki bırakır. Antrenörlerin tutumları ve yaklaşımları, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve genel gelişim süreçlerini doğrudan şekillendirme potansiyeline sahiptir (Kalkan ve Sarı, 2021). İnsanların

farklı aktivitelerle ilgilenmelerinin arkasında içsel ve dışsal motivasyon kaynakları yer alabilir. Özellikle sporcular açısından, sahip oldukları antrenörler, hem ilgi duydukları spor dalında gelişimlerini destekleyen hem de onları yönlendiren ve hedeflenen performansı göstermelerine yardımcı olan temel bir unsur olarak ön plana çıkar. Bu süreçte antrenörler yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda takım performansının şekillendirilmesinde de önemli bir rol üstlenmektedir (Koçak, 2019).

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu ile antrenörün duygusal, zihinsel ve davranışsal düzeyde etkileşim kurarak aralarında bir bağ oluşturdıkları bir süreçtir (Avcı vd., 2018). Sporcuların en yüksek performans seviyelerine ulaşabilmeleri için antrenörleriyle geliştirdikleri ilişkinin olumlu, güvenilir ve sağlam temellere dayanması büyük önem taşımaktadır (Yıldız, 2011). Bu ilişkinin doğru ve sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, sporcuların yalnızca spor alanındaki başarılarını değil, aynı zamanda hayatlarının diğer yönlerindeki başarılarını da artırabilir. Antrenörlerin teknik ve taktik bilgilerin ötesine geçerek, sporcuların kişisel ve duygusal gelişim süreçlerine destek olmaları büyük bir önem taşımaktadır. Böyle bir etkileşim, sporcuların karakterlerini güçlendirirken liderlik becerilerini geliştirebilir ve problem çözme yetkinliklerini artırabilir (Atasever, 2023). Spor alanında, sporcu merkezli bir iletişim stratejisi öne çıkan bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Günümüz koşullarında, sporcuların antrenör desteği olmadan başarıya ulaşması ve rakiplerine kıyasla rekabet avantajı sağlaması oldukça zor hale gelmiştir. Bu

doğrultuda, antrenör ile sporcu arasındaki etkili iletişim becerileri giderek daha büyük bir önem kazanmaktadır (Cengiz, 2022)

Bireyler, karşılaştıkları zorlukları ve çözmeleri gereken durumları aşabilmek için, sahip oldukları kaynakları etkin bir biçimde kullanır ve daha önce öğrendikleri bilgiler ışığında çözüm önerileri geliştirir. Bir kişinin problem çözme başarısı, bu becerisinin ne kadar güçlü olduğuna bağlıdır (Ağır, 2007). Aynı durum sporcular için de geçerlidir. Beden eğitimi ve spor alanında, öğrencilerin sahip olduğu değerler, davranış biçimleri, düşünce tarzları ve yetenekler, sportif başarıları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Sporcular, sahada, salonda, ringde ya da minderde, yalnızca kendi pozisyonlarını değil, aynı zamanda rakiplerinin ve takım arkadaşlarının hareketlerini de göz önünde bulundurarak stratejilerini şekillendirebilmelidir. Ayrıca, sporcuların psikolojik halleri ve sergiledikleri performans, problem çözme yetenekleriyle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, bir sporcunun fazla antrenman yapması ya da yüksek bir kondisyon seviyesine sahip olması, başarıyı garantilemek için yeterli olmayabilir. Başarının anahtarı, doğru anlarda hızlı ve doğru kararlar verebilme yetisinde yatar. Bu bağlamda, bir sporcunun problem çözme yeteneği, başarıya ulaşmada kritik bir unsur olarak kabul edilebilir (Pulur vd., 2012).

Sonuç olarak, spor biliminin küresel ölçekte genişlemesi ve antrenörlerin sporcular üzerindeki etkisi, sporcuların fiziksel, psikolojik ve stratejik gelişimlerinin sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Antrenörlerin doğru tutumları ve yaklaşımları, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve genel gelişimlerini şekillendirirken, aynı zamanda takım performansının da temel belirleyicisi olmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları zorlukları aşabilme yetenekleri, problem çözme becerileriyle doğrudan ilişkilidir ve sporcularda bu becerilerin gelişimi, başarıya ulaşmada önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, sporcuların hem bireysel hem de takım başarılarını artırabilmesi için, antrenör-sporcu ilişkisinin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, sporcuların kişisel ve duygusal gelişimlerine destek verilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın amacı antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda problem çözme becerileri üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, belirli değişkenler arasındaki ilişkileri analiz ederek bu ilişkilerin yapısını ve niteliğini açıklamayı hedeflemektedir. Araştırma kapsamında, spor yöneticilerinin öz liderlik düzeyleri ile 21. yüzyıl becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanılması, veri toplama sürecinin sistematik ve tarafsız bir şekilde yürütülmesine olanak tanırken, elde edilen sonuçların güvenilirliğini de artırmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda problem çözme becerileri üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın katılımcılarını 2024-25 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 312 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem gurubunun belirlenebilmesi amacıyla Sekaran, (2003) tarafından oluşturulan örneklem büyüklüğü belirleme tablosu kullanılmıştır. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	166	53.2
	Kadın	146	46.8
Yaş	18-22 Yaş	132	42.3
	22-25 Yaş	118	37.8
	26 Yaş ve Üstü	62	19.9
Spor Türü	Takım Sporları	145	46.5
	Bireysel Sporlar	167	53.5
Spor Düzeyi	Amatör	207	66.3
	Profesyonel	105	33.7
Bölüm	Öğretmenlik	136	43.6
	Antrenörlük	106	34.0
	Yöneticilik	70	22.4
Toplam		312	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %53,2’sinin erkek, %46,8’inin kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları incelendiğinde %42,3’ünün 18-22 yaş aralığında, %37,8’inin 22-25 yaş aralığında, %19,9’unun 26 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların spor türü değişkeni incelendiğinde %46,5’inin bireysel sporcu, %53,5’inin bireysel sporcu olduğu, spor düzeylerine göre ise %66,3’ünün amatör sporcu, %33,7’sinin profesyonel sporcu olduğu bulunmuştur. Son olarak bölüm değişkenine göre incelendiğinde ise katılımcıların 43,6’sı öğretmenlik bölümünde, %34’ü antrenörlük bölümünde ve %22,4’ü yöneticilik bölümünde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada katılımcılara; 5 soruluk katılımcı bilgi formu, Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) ve Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır.

Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE): Jowett ve Ntoumanis, (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ile güvenilirlik çalışmaları Altıntaş ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri”, “yakınlık”, “bağlayıcılık” ve “tamamlayıcılık” olmak üzere 3 boyut ve 11 maddeden oluşmaktadır. Envanter, 1 “kesinlikle katılmıyorum” ile 7 “kesinlikle katılıyorum” arasında derecelendirilen 7’li Likert tipi bir ölçekdir. Sporcu formunun iç tutarlılık katsayıları 0.82 ile 0.90 arasında değişirken, antrenör formu için bu değerler 0.69 ile 0.78 arasında bulunmuştur. Bu bulgular, envanterin hem sporcular hem de antrenörler açısından geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğunu göstermektedir.

Problem Çözme Envanteri (PÇE): Bireylerin problem çözme becerilerini değerlendirmek amacıyla Heppner ve Petersen, (1982) tarafından geliştirilen, Şahin ve diğerleri (1993) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin problem çözme becerilerine ilişkin öz algılarını ölçmeye yönelik, 35 maddeden oluşan ve 6’lı Likert tipi bir yapıya

sahiptir. Ölçek, 1'den 6'ya kadar derecelendirilmiş olup, düşük puanlar problem çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise etkili çözümler üretememeyi göstermektedir. Puanlama sürecinde, 9., 22. ve 29. maddeler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Ayrıca, 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters puanlanarak analiz edilmiştir. Envanterden alınabilecek toplam puan aralığı 32 ile 192 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ölçek geneli için 0.88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Veriler katılımcılardan online platformlardan ve yüz yüze olarak toplanan veriler SPSS 30.0 programına aktarılmıştır. Gerekli testlerin gerçekleştirilebilmesi amacıyla verilerin dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri ($\pm 1,5$) dikkate alınarak incelenmiştir (Tabachnick vd., 2007) Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilerin arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi, etki büyüklüklerinin belirlenmesi amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon sınıflaması Büyüköztürk (Büyüköztürk, 2018) tarafından belirlenen 0-0,30 arası düşük, 0,30-0,70 arası orta ve 0,70-1,00 arası yüksek düzey olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo 2. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
ASİE	.265	-.966
PÇE	-.049	-.519

Tablo 2 incelendiğinde ölçek toplam puanları üzerinden çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Antrenör-sporcu ilişki ölçeği ile problem çözme envanteri arasındaki korelasyon analizi

	PÇE	Yakınlık (ASİE)	Bağlılık (ASİE)	Tamamlayıcılık (ASİE)
PÇE	1			
Yakınlık (ASİE)	r -.378** p <.001	1		
Bağlılık (ASİE)	r -.478** p <.001	r .771** p <.001	1	
Tamamlayıcılık (ASİE)	r -.349** p <.001	r .844** p <.001	r .738** p <.001	1
ASİE (Toplam Puan)	r -.430** p <.001	r .944** p <.001	r .312** p .895	r .936** p <.001

**p=0,01

Tablo 3 incelendiğinde, Problem Çözme Envanteri (PÇE) ile Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) toplam puanları ve alt boyutları arasında gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre; PÇE ile ASİE'nin "Yakınlık" alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$, $r=-.378$). Benzer şekilde, PÇE ile ASİE'nin "Bağlılık" alt boyutu arasında da negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.001$, $r=-.478$). Ayrıca, PÇE ile ASİE'nin "Tamamlayıcılık" alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p<.001$, $r=-.349$). Son olarak, PÇE ile ASİE toplam puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<.001$, $r=-.430$).

Tablo 4. Sporcuların problem çözme becerilerinin antrenör-sporcu ilişkisi tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi

	B	Standart Hata (B)	β	t	p
Sabit	130.649	6.209		21.043	<.001**
ASİE	-.787	.094	-.430	-8.383	<.001**
R=0,430 R ² =0,19 ASİE: Antrenör- Sporcu İlişkisi Envanteri F=70,272 p<0,001**					

Tablo 4'teki bulgulara göre, antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, problem çözme becerilerindeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçları, sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin problem çözme becerilerini anlamlı ve negatif yönde yordadığını göstermektedir (standartlaştırılmış beta katsayısı [β] = -0,43; $t = -8,383$; $p < 0,001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular, antrenör-sporcu etkileşiminin sporcuların problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, Problem Çözme Envanteri (PÇE) ile Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (ASİE) arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunması, etkin bir antrenör-sporcu etkileşiminin sporcuların problem çözme becerilerini geliştirebileceğini göstermektedir. Problem çözme envanterinden alınan düşük puanlar, sporcuların problem çözme becerilerinin etkili olduğunu gösterirken, yüksek puanlar ise etkisizliği ifade etmektedir. Bu doğrultuda, negatif yönlü bir ilişki bulunması, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin güçlü olmasının, sporcuların problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yani, antrenör-sporcu ilişkisinin yüksek düzeyde olması, sporcuların problem çözme becerilerinde daha etkin bir performans sergilemelerine olanak tanıyabilir. Literatür incelendiğinde antrenör sporcu ilişkisinin sporcuların performansları üzerinde pozitif etkiler yarattığının tespit etmişlerdir (Keskin vd., 2018; Güllü S., 2018; Altıntaş vd., 2012; Jowett, 2017; Tolukan ve Akyel, 2019). Adie ve Jowett, (2010) antrenör sporcu arasındaki ilişkinin gücü ne kadar yüksek olursa sportif performans ve başarının da buna bağlı yüksek olacağını tespit etmiştir.

ASİE'nin "Yakınlık" alt boyutunun PÇE ile olan negatif ilişkisi ($p < .001$, $r = -.378$), sporcu ve antrenör arasındaki duygusal bağın, sporcuların problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların kendilerini desteklenmiş ve anlaşılmış hissettikleri durumlarda problem çözme becerilerinin daha etkili hale gelebileceği yönündeki görüşle tutarlıdır. Duygusal bağlılık, sporcuların öz güvenlerini artırarak onların zorluklarla başa çıkma yetilerini güçlendirebilir. Antrenörlerine güvenen sporcular, yalnızca fiziksel ve teknik gelişim açısından değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal olarak da desteklendiklerini hissederler. Bu güven ortamı, sporcuların antrenörlerinden geri bildirim ve rehberlik alma süreçlerini kolaylaştırırken, problem çözme stratejilerini geliştirmelerine de katkı sağlayabilir. Özellikle zorluklar karşısında sergilenen yapıcı yaklaşımlar, sporcuların eleştirel düşünme ve alternatif çözüm yolları üretme becerilerini pekiştirebilir. Dolayısıyla, antrenör ve sporcu arasındaki güçlü duygusal bağ, sporcuların problem

çözme süreçlerine daha açık ve esnek bir bakış açısıyla yaklaşımlarını teşvik edebilir. (Kara, 2023; Mageau ve Vallerand, 2003).

"Bağlılık" alt boyutu ile PÇE arasındaki negatif ilişki ($p < .001$, $r = -.478$), Sporcuların antrenörlerine olan güven ve sadakat düzeyi, onların problem çözme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Güven ve sadakat, sporcuların antrenörlerine duyduğu bağlılıkla doğrudan ilişkilidir. Bu tür bir bağ, sporcuların antrenörlerinin rehberlik ve önerilerine güvenmelerini sağlar. Güven duygusu, sporcuların stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha sağlıklı kararlar alabilmelerine ve problem çözme süreçlerine daha etkili bir şekilde katılmalarına olanak tanır. Bağlılık düzeyi yüksek olan sporcular, zorluklarla başa çıkma konusunda daha fazla içsel motivasyona sahip olabilirler. Çünkü antrenörlerine olan güven, sporcuların çözüm odaklı düşüncelerini, destek almaktan çekinmemelerini ve problem çözme süreçlerine daha açık olmalarını sağlar. Antrenörleriyle olan güçlü bağları, onlara zorluklarla nasıl başa çıkacakları konusunda rehberlik edebilir ve duygusal destek sağlayabilir. Bu da sporcuların daha az kaygı duymalarına, daha iyi odaklanmalarına ve çözüm üretme konusunda daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bağlılık düzeyinin artması, sporcuların antrenörlerinden gelen geri bildirimleri daha olumlu bir şekilde algılamalarını sağlar. Bu sayede sporcular, antrenörlerinin önerilerini ve yönlendirmelerini problem çözme becerilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görebilirler. Böylece, sporcuların problem çözme stratejilerini geliştirmeleri, yalnızca teknik bilgiyi değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik desteği de içeren bir süreç haline gelir. Bu tür bir destek ortamı, sporcuların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırabilir ve onların çözüm odaklı düşünme becerilerini güçlendirebilir (Jowett ve Cockerill, 2002; Selağzı ve Çepikkurt, 2014)

"Tamamlayıcılık" alt boyutunun PÇE ile olan negatif yönlü ilişkisi ($p < .001$, $r = -.349$), sporcuların antrenörleriyle karşılıklı uyum ve iş birliği içinde hareket ettiklerinde, problem çözme yetkinliklerinin daha belirgin hale gelebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, antrenör ve sporcu arasındaki tamamlayıcı ilişkinin, sporcuların problem çözme becerilerini destekleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle sporcuların antrenörleriyle etkili bir iletişim kurmaları ve karşılıklı güven oluşturmaları, onların karşılaştıkları problemleri daha hızlı analiz etmelerine ve alternatif çözümler üretmelerine katkı sağlayabilir. Etkili bir iletişim ve uyumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların eleştirel düşünme, karar verme ve strateji geliştirme süreçlerini daha sağlıklı yürütmelerine olanak tanır. Bununla birlikte, sporcuların antrenörlerinden aldıkları geri bildirim ve rehberlik, problem çözme stratejilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Özellikle sporcular, antrenörlerinin yönlendirmesiyle farklı bakış açıları geliştirebilir, olaylara daha analitik bir çerçeveden yaklaşabilir ve çözüm sürecine daha bilinçli şekilde dahil olabilirler. Bu iş birliği, yalnızca teknik beceri gelişimine değil, aynı zamanda zihinsel esneklik ve problem çözme süreçlerinde aktif katılım sağlama gibi bilişsel yetkinliklerin gelişimine de katkıda

bulunabilir. Dolayısıyla, tamamlayıcılık düzeyi yüksek bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların karşılaştıkları zorlukları daha etkili ve sistematik bir şekilde ele almalarına olanak tanıyabilir.

Son olarak, ASİE toplam puanları ile PÇE arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunması ($p < .001$, $r = -.430$), antrenör-sporcu etkileşiminin genel olarak problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, etkili antrenör-sporcu ilişkilerinin sporcuların problem çözme becerilerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle problem çözme becerileri, yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal unsurları da içeren karmaşık bir süreçtir. Antrenörün sporcuya sağladığı rehberlik, güven ve duygusal destek, sporcuların bu becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Dolayısıyla, bu bulgular, etkili bir antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında daha etkin bir şekilde çözüm üretmelerine ve problemleri yönetmelerine olanak tanıyabileceğini göstermektedir. Bu tür bir etkileşimin, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da daha sağlam bir performans sergilemelerini destekleyebileceği literatürde pek çok çalışmada yer almaktadır. Antrenörlerin sporcularıyla oluşturduğu sağlam, güvene dayalı ilişkiler, onların problem çözme becerilerinde olumlu değişikliklere yol açabilir ve bu da sonuç olarak sporcuların genel başarılarını artırabilir (Janssen ve Dale, 2002)

Tablo 4'e göre, antrenör ve sporcu ilişkisi, sporcuların problem çözme becerilerindeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Bu bulgu, antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimin, sporcuların problem çözme becerilerindeki değişimlerin %19'unu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu oran, ilişkinin anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyarken, problem çözme becerilerinin yalnızca antrenör-sporcu ilişkisiyle açıklanamayacağını da göstermektedir. Yani, sporcuların problem çözme becerilerini şekillendiren bilişsel, duygusal ve çevresel birçok faktörün olduğu açıktır. Özellikle bireysel farklılıklar, sporcunun motivasyonu, psikolojik dayanıklılığı, takım dinamikleri ve eğitim süreçleri gibi değişkenler de problem çözme becerileri üzerinde etkili olabilir. Bununla birlikte, antrenör ve sporcu arasındaki güçlü bir ilişkinin, sporcuların eleştirel düşünme, strateji geliştirme ve karar verme süreçlerinde daha başarılı olmalarına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, antrenörlerin destekleyici, rehberlik eden ve sporcuların gelişimini teşvik eden bir yaklaşım benimsemeleri, onların problem çözme becerilerini daha ileri seviyeye taşıyabilir.

Sonuç

Araştırma bulguları, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin sporcuların problem çözme becerileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, antrenör ile sporcu arasındaki duygusal bağlılık, güven ve uyumun yüksek olduğu ilişkilerde, sporcuların problem çözme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetebildiği görülmüştür. Buna ek olarak, tamamlayıcı bir iş birliği ortamının varlığı, sporcuların çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirerek karşılaştıkları sorunlara daha hızlı ve etkili çözümler üretebilmelerini sağlamaktadır. Bulgular, antrenörleriyle kurdukları sağlam ilişkilerin, yalnızca sporcuların problem çözme becerilerini değil, aynı zamanda

genel sportif performanslarını da doğrudan olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu doğrultuda, antrenörlerin yalnızca teknik bilgi aktaran kişiler olmanın ötesinde, sporcuların bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen rehberler olarak konumlandırılmaları gerektiği söylenebilir. Araştırma bulguları, antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcunun yalnızca sportif başarısını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığını ve stresle başa çıkma becerilerini geliştiren kritik bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, antrenörlerin empati, etkili iletişim ve psikolojik destek becerilerini güçlendirmeye yönelik eğitimler alması, sporcuların hem performanslarını hem de problem çözme yeterliliklerini artırmada önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Böylece, sporcuların yalnızca sahada

değil, yaşamın farklı alanlarında da karşılaştıkları sorunları çözme yetkinliklerinin geliştirilmesine katkı sağlanabilecektir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 16.10.2024 tarihli ve E-19928322-050.04-437857 sayılı Balıkesir Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. K., & Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Atasever, G. (2023). Antrenör-sporcu ilişkisindeki dinamikler. İçinde M. Ş. Ökmen & M. Sarıkaya (Ed.), *Spor bilimlerinde güncel yaklaşımlar* (ss. 95-105). Duvar Yayınları.
- Avci, K. S., Çepikkurt, F., & Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346-353.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Büyüköztürk, S. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (24.baskı.). Pegem Akademi.
- Cengiz, R. (2022). Antrenör-sporcu iletişim stratejileri. İçinde A. A. Yetim & R. Cengiz (Ed.), *Spor bilimlerinde iletişim* (ss. 135-159). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güllü S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Janssen, J., & Dale, G. (2002). *The seven secrets of successful coaches: How to unlock and unleash your team's full potential*. AZ: The Mental Game.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. İçinde I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (ss. 16-31). Thomson Learning.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör davranışları: kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Keskin, A., Özdemir, A., Tunç A.A., & Devrilmez E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)*, 1(1), 1-11.
- Koçak, Ç. V. (2019). Antrenör adaylarının antrenör öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-62.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Özsoy, D. (2023). Spor endüstrisinde öğrenen organizasyon ve yönetimi. İçinde M. Ulukan & M. Dalkılıç (Ed.), *Spor bilimde yenilikçi yaklaşımlar* (ss. 87-100). Duvar Yayınları.
- Pulur, A., Karabulut, E. O., & Koç, H. (2012). Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-6.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A Skill-Building Approach*. (4th Edition). John Wiley & Sons.
- Selağzı, S., & Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366(1), 29-30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 379-396.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *A Practical approach to using multivariate analyses*. Pearson.

Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.

Yıldız, S. M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 346-353.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

This study examines the impact of the coach-athlete relationship on athletes' problem-solving skills. Specifically, it investigates the role of relationship sub-dimensions such as closeness, commitment, and complementarity in managing challenges and making effective decisions. The primary aim of the study is to provide a deeper understanding of how the relationship between coaches and athletes reflects on individual and team performances.

Research Problems

- Is there a significant relationship between the coach-athlete relationship and athletes' problem-solving skills?
- What is the predictive capacity of the coach-athlete relationship on athletes' problem-solving skills?

Literature Review

Previous studies emphasize the importance of emotional bonds, trust, and effective communication between coaches and athletes in enhancing performance and psychological resilience. Research by Jowett & Ntoumanis, (2004) highlights the critical role of sub-dimensions such as closeness, commitment, and complementarity. While emotional commitment strengthens trust, complementarity ensures tasks are carried out smoothly. Researchers like Adie & Jowett, (2010) have also demonstrated that strong coach-athlete relationships improve athletic performance and problem-solving outcomes. In sports psychology literature, the effects of coaches on athletes' emotional resilience, motivation, and self-confidence have been extensively addressed. Horn, (2008) and Blanchard et al., (2009) noted that coaches' attitudes and approaches directly affect athletes' performance. The emotional support and trust provided by coaches contribute to athletes developing strategies for coping with challenging situations. Furthermore, a lack of trust and commitment can lead to anxiety and lack of motivation among athletes. Mageau & Vallerand, (2003) showed that supportive and guiding attitudes from coaches strengthen athletes' autonomy and problem-solving skills. Additionally, the quality of communication between athletes and coaches is recognized as a key factor affecting both individual and team performance in the long term. Yıldız, (2011) also noted that a healthy coach-athlete relationship positively impacts other aspects of individuals' lives. These differences illustrate that

the impact of the coach-athlete relationship on problem-solving skills is a multidimensional and complex structure.

Methods

The study was conducted using a quantitative relational survey model. A total of 312 athletes from Balıkesir University participated in the study. Participants completed the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) and the Problem-Solving Inventory (PSI). Data were analyzed using Pearson Correlation and Simple Linear Regression analyses. While the correlation analysis examined the relationship between variables, the regression analysis assessed the predictive power of the coach-athlete relationship on problem-solving skills.

Results and Conclusions

Findings revealed moderately significant negative relationships between the sub-dimensions of the coach-athlete relationship (closeness, commitment, and complementarity) and problem-solving skills. Overall, the total CART-Q score significantly predicted problem-solving performance ($\beta = -0.43$, $p < 0.001$) and explained 19% of the variance. The results of the study indicate that the coach-athlete relationship has a significant and meaningful effect on athletes' problem-solving skills. A healthy communication and trust-based relationship between coach and athlete enables athletes to produce more conscious, effective, and quick solutions to challenges they face. Emotional support and guidance, in particular, improve athletes' problem-solving processes by strengthening their ability to cope with stress. It is crucial for coaches to transform their relationship with athletes into a structure that includes not only technical and tactical knowledge but also emotional and psychological support. Such an approach enhances athletes' self-confidence and helps them make healthier decisions in complex situations. The study emphasizes that coaches need to establish empathy, use effective communication methods, and build trust-based relationships with their athletes. Overall, a strong bond between coach and athlete not only supports on-field performance but also improves individuals' ability to solve problems encountered in daily life. Therefore, the role of coaches in athlete development and success should not be limited to physical performance, but emotional and psychological factors should also be considered. Based on these findings, it is recommended to increase training programs aimed at improving coaches' communication skills in sports education programs.

Yamaç Paraşütü Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yaşadıkları Duygusal Deneyimlerin Analizi: Nitel Bir Araştırma

Analysis of Emotional Experiences of Individuals Participating in Paragliding Activities: A Qualitative Research

*Ertuğrul ERTÜRK¹, Burhan ÖZKURT²

¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas, TÜRKİYE / ertugrul.erturk@yahoo.com / 0009-0000-1592-0422

² Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, TÜRKİYE / burhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr / 0000-0001-9745-9624

* Corresponding author

Özet: Yamaç paraşütü, yalnızca fiziksel cesareti değil, aynı zamanda katılımcıların zihinsel ve duygusal sınırlarını zorlayan derin ve karmaşık bir deneyim sunan bir ekstrem spor dalıdır. Göklerde süzülme, yerçekimine meydan okumak ve bilinmeze cesurca atılmak, bireylerde yoğun ve karmaşık duygusal tepkilere yol açmaktadır. Bu çalışmada, yamaç paraşütüne katılan bireylerin bu deneyimle ilgili yaşadıkları duygusal tepkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nitel yöntemlerden olgu bilim (fenomenoloji) deseni ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile 2024 yılının yaz aylarında yamaç paraşütü deneyimi yaşamış olan 2 kadın ve 11 erkek, toplamda 13 katılımcıdan elde edilmiştir. Elde edilen veriler Microsoft Excel ile tablolastırılmış, betimsel ve içerik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Katılımcıların duygusal deneyimleri "Yamaç Paraşütü Deneyimi" teması altında, uçuş öncesi, uçuş sırası ve uçuş sonrası olmak üzere üç ana kategoriye ayrılmıştır. Her aşamada hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşanmış; mutluluk, heyecan, huzur gibi duyguların yanı sıra korku, tedirginlik ve endişe gibi duygular gözlemlenmiştir. Bu duygusal tepkiler, belirli kodlarla sınıflandırılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, yamaç paraşütü deneyimi yaşayan bireylerin uçuşun her aşamasında hem olumlu hem de olumsuz duygusal tepkiler sergiledikleri görülmüş ve bu duyguların uçuş öncesi, sırası ve sonrasında farklılaştığı ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yamaç paraşütü, duygusal deneyimler, risk alma, heyecan arama, ekstrem sporlar.

Abstract: Paragliding is an extreme sport that offers not only physical courage but also a profound and complex experience that pushes the mental and emotional limits of the participants. Soaring in the skies, defying gravity and bravely venturing into the unknown cause intense and complex emotional reactions in individuals. In this study, it was aimed to examine the emotional reactions of individuals participating in paragliding about this experience. The research was conducted with a phenomenology design from qualitative methods. The data were obtained from 2 women and 11 men, a total of 13 participants, who had experienced paragliding in the summer of 2024, using a semi-structured interview technique. The data obtained were tabulated with Microsoft Excel and analyzed with descriptive and content analysis methods. The emotional experiences of the participants were divided into three main categories under the theme of "Paragliding Experience": before, during and after the flight. At each stage, both positive and negative emotions were experienced; emotions such as happiness, excitement, peacefulness as well as fear, uneasiness and anxiety were observed. These emotional reactions were analyzed by classifying them with certain codes. As a result of the research, it was observed that individuals who experienced paragliding exhibited both positive and negative emotional reactions at every stage of the flight, and it was revealed that these emotions differed before, during and after the flight.

Keywords: Paragliding, emotional experiences, risk taking, excitement seeking, extreme sports.

Received: 10.01.2025 / Accepted: 10.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1617484>

Citation: Ertürk, E., & Özkurt, B. (2025). Yamaç paraşütü etkinliklerine katılan bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimlerin analizi: nitel bir araştırma, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 141-160.

GİRİŞ

Duygular, insanın en derin gerçekliğini açığa çıkaran ve hayatına yön veren en güçlü içsel deneyimlerdir (Buckley, 2015; Çeçen, 2002; Reeve, 2024). Bizi harekete geçiren, seçimlerimizi etkileyen ve hedeflerimize ulaşmamızda belirleyici olan bu hisler, bazen günlük hayatın rutininde kaybolur. Ancak riskin ve belirsizliğin yoğun olduğu anlarda, duygular zirveye ulaşır. Bu noktada, ekstrem sporlar insanın korkuları ve arzularıyla yüzleştiği güçlü bir alan haline gelir. Adrenalin, korku, heyecan, özgürlük, risk ve başarı duyguları, bu sporların merkezinde yer alır (Brymer & Schweitzer, 2013; Musumeci, 2021; Şimşek, 2021). Ekstrem sporlar, sadece fiziksel dayanıklılığı değil, duygusal cesareti de sınar.

Ekstrem sporlar bireyleri alışılmışın dışına çıkmaya ve bilinmeyene adım atmaya teşvik eder. Yamaç paraşütü, bu sporların en eşsizlerinden biridir (Musumeci, 2021). Gökyüzüne yükselirken yerçekimine meydan okumak, bir yandan insanın korkularını tetiklerken, diğer yandan olağanüstü bir özgürlük hissi yaratır. Zirveden ilk adımı attığınız anda başlayan bu duygusal fırtına, rüzgarın sesini dinlerken ve yükseklerden dünyayı izlerken daha da güçlenir. Her irtifa değişikliği, katılımcıların içinde dalgalanan adrenalin seviyesini artırır (Ertürk & Özkurt, 2024; Soden, 2005). Bu, insanın sınırlı bir bedende, sınırsız bir özgürlüğü deneyimlediği nadir anlardan biridir. Birkaç saniyede, kişi dağın zirvesinden havalanır ve dünyaya yukarıdan bakmanın verdiği benzersiz bir bakış açısıyla

kendini hem fiziksel hem de duygusal olarak başka bir boyuta taşır (Goldstein, 2006). Yamaç paraşütü, yalnızca yerçekimine meydan okuma değil, bireyin korkularıyla, belirsizlikleriyle ve sınırlarıyla yüzleştiği derin bir deneyimdir. Havada süzülürken yaşanan her an, özgürlük ve korku arasında gidip gelen karmaşık duygularla doludur. Bu deneyim, insanın hem bedensel hem de ruhsal cesaretini test eder ve kişiye benzersiz bir içsel yolculuk sunar (Rankin, 2016).

Yamaç paraşütü, katılımcılara sunduğu bu benzersiz içsel yolculukla, yalnızca teknik beceriler ve fiziksel dayanıklılık gerektiren bir spor değil; aynı zamanda duygusal bir yolculuktur. Bu yolculuk, uçuşun her anında farklı duyguların ön plana çıktığı ve bireyin içsel dünyasıyla yüzleştiği bir süreçtir. Uçuş öncesinden başlayarak, uçuş sırasında ve uçuş sonrasına kadar geçen her an, bireyin korkuları, heyecanı, özgüveni ve içsel huzuru arasında gidip gelen bir deneyim sunar. Yamaç paraşütü deneyimi, birçok katılımcı için derin bir mutluluk ve özgürlük hissi yaratır (Ayazlar & Yüksel, 2018; Ertürk & Özkurt, 2024). İlk adımlarını attıkları andan itibaren, uçmanın verdiği o eşsiz his, insanın zihnini tüm korkulardan ve endişelerden arındırır. Gökyüzünde süzülme, sadece yerçekimine karşı koymak değil, aynı zamanda kendi sınırlarını aşmak anlamına gelir. Katılımcılar, rüzgarın yüzlerine vurduğu ve geniş bir ufka bakarken, bir kuş gibi özgür olmanın tadını çıkarır. Bu deneyim, gündelik hayatın sıradan telaşlarından

sıyrılma ve kişinin doğayla bütünleştiği bir yolculuğa dönüşür.

Öte yandan, bazıları için bu deneyim yoğun bir kaygı ve korku kaynağı olabilir. Yükseklik korkusu, kontrolü kaybetme endişesi ve bilinmeyene karşı duyulan korku, bazı bireyler için uçuş sürecini huzursuz ve stresli hale getirebilir (Rankin, 2016). Rüzgârın beklenmedik hareketleri, ani irtifa kayıpları veya türbülans, bu endişeyi daha da artırarak uçuşu güvensiz bir deneyim gibi hissettirebilir (Böck vd., 2024). Ayrıca mide bulantısı, baş dönmesi veya diğer fiziksel rahatsızlıklar, uçuşu katlanılması zor bir deneyime dönüştürebilir. Bu tür olumsuz tecrübeler, bazı bireyler için tekrarlamak istemeyecekleri bir deneyim olarak hatırlanabilir.

Her ne kadar yamaç paraşütü deneyiminin yoğun duygusal yönü çeşitli çalışmalarda (Musumeci, 2021; Şimşek, 2021; Ertürk & Özkurt, 2024) ele alınmış olsa da, bireylerin bu deneyim karşısında gösterdikleri farklı duygusal tepkileri bütüncül bir çerçevede inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Mevcut literatürde, uçuş öncesinden başlayarak uçuş sonrasına kadar uzanan süreçte yaşanan karmaşık duyguların (örneğin korku, heyecan, özgürlük hissi, kaygı) nasıl şekillendiği ve hangi faktörlerin bu duyguların olumlu veya olumsuz algılanmasına neden olduğu yeterince açıklanmamıştır. Bu boşluğu doldurmayı amaçlayan bu araştırma, yamaç paraşütü deneyiminin farklı aşamalarında yaşanan duygusal tepkilerin derinlemesine incelenmesini hedeflemektedir. Bu duygusal deneyimlerin analizi, bireylerin ekstrem sporlar gibi riskli ve heyecan verici etkinlikler karşısında verdikleri tepkileri anlamak açısından son derece önemlidir.

Bu çalışmada, yamaç paraşütüne katılan bireylerin bu deneyim sırasında yaşadıkları duygusal tepkilerin derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, bireylerin (ilk kez deneyimleyenler veya daha önce deneyimi olanlar) yamaç paraşütü deneyimini nasıl algıladıkları ve bu süreçte yaşadıkları duygusal tepkiler üzerine veriler sunmayı hedeflemektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Yamaç paraşütü deneyimi hakkındaki genel düşünceleriniz/görüşleriniz nelerdir?
2. Bu deneyim sırasında sizi en çok etkileyen ya da motive eden duygular ve durumlar nelerdir?
3. Yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadığınız duygusal tepkiler nelerdir?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, katılımcı bilgileri, veri toplama araçları, süreçleri, sınırlılıklar, varsayımlar ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma, insanların deneyimlerini, algılarını ve duygularını derinlemesine anlamayı amaçlayan, esnek ve yorumlayıcı bir yaklaşımdır (Merriam, 2009; Yıldırım & Şimşek, 2018). Sayısal verilerle ifade edilemeyen veya istatistiksel yöntemlerle analiz

edilemeyen karmaşık insan davranışları ve deneyimleri, bu yaklaşımın merkezindedir. Katılımcıların yaşantılarını daha doğal bir şekilde ifade etmelerine olanak sağladığı için nitel yöntem tercih edilmiştir. Bu nedenle fenomenolojik desen tercih edilmiştir; bu yaklaşım sayesinde, yamaç paraşütü deneyimine ait öznel ve çok yönlü veriler toplanarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemine başvurulmasının en önemli nedeni, yamaç paraşütü deneyiminin öznel ve çok katmanlı bir olgu olmasıdır. Yüksek risk ve yoğun duygusal tepkiler barındıran bu deneyim, katılımcıların bireysel hikayeleri, duyguları ve düşüncelerini ayrıntılı bir şekilde incelemeyi gerektirir. Bu tür derinlemesine veriler, standart ölçme araçlarıyla elde edilemeyeceği için nitel yöntem kullanılması, araştırmanın amacına en uygun yaklaşımdır. Katılımcıların deneyimlerini kendi sözleriyle paylaşmaları sağlanmıştır. Araştırmada uygulanan spesifik nitel desen ise fenomenolojik desendir. Fenomenolojik desen, bireylerin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin derinlemesine anlaşılmasını hedefleyen bir yaklaşımdır (Creswell, 2013). Bu desende, belirli bir olguyu deneyimleyen bireylerin, bu olguyu nasıl anlamlandırdığı ve hangi duygusal, psikolojik süreçlerden geçtiği incelenir (Smith & Osborn, 2008; Moustakas, 1994). Yamaç paraşütü gibi özgün bir olguya yüklenen anlamlar, korku, heyecan, risk algısı, özgürlük hissi gibi duygusal tepkiler fenomenolojik yaklaşımla ele alınır. Bu çalışmada, yamaç paraşütü deneyimi, yüksek risk içeren bir olgu olarak seçilmiş ve katılımcıların bu deneyime dair duygu ve düşünceleri bağlamında derinlemesine incelenmiştir. Araştırma, uçuş öncesi, sırası ve sonrasında ortaya çıkan duyguların bütüncül bir şekilde anlamlandırılmasına odaklanmıştır.

Araştırmanın Çalışma Grubu: Araştırma, yamaç paraşütü deneyimi yaşamış 13 katılımcı ile 2024 yılında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, 25 ile 55 yaş aralığında olup, farklı cinsiyet, meslek ve eğitim düzeylerine sahip bireylerden oluşmaktadır. Çoğunluğu erkek katılımcılardan oluşmakla birlikte, bu çeşitlilik, katılımcıların demografik özelliklerinin yamaç paraşütü deneyimiyle ilgili duygusal ve psikolojik tepkilerin şekillenmesinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu daha geniş bir perspektiften incelememize olanak sağlamıştır. Araştırma grubunun seçilmesinde "maksimum çeşitlilik örnekleme" tekniği kullanılmıştır. Bu teknik, katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek ve eğitim düzeyi gibi temel demografik değişkenler açısından çeşitliliği dikkate alarak, olgusal bir fenomenin çok boyutlu yönlerini anlamayı amaçlar (Yıldırım & Şimşek, 2004). Bu sayede, yamaç paraşütü deneyimi ile ilgili farklı bakış açıları ve zengin veriler elde edilmiştir. Katılımcıların seçiminde temel kriter, en az bir kez yamaç paraşütü deneyimi yaşamış olmalarıdır. Bu kriteri karşılayan bireyler, demografik çeşitliliği yansıtan farklı yaş grupları, cinsiyetler ve mesleklerden seçilmiştir. Bu çeşitlilik, katılımcıların bireysel özellikleri ile yamaç paraşütü deneyimi arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde incelememize olanak tanıyacak ve böylece farklı duygusal ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkış mekanizmalarını daha ayrıntılı bir şekilde analiz etmemizi sağlayacaktır.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Kod	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Eğitim Durumu
K1	43	Erkek	Öğretmen	Lisans
K2	42	Erkek	Makine Mühendisi	Lisans
K3	50	Erkek	Doktor	Lisans
K4	40	Erkek	Serbest Meslek	Lisans
K5	46	Kadın	Hemşire	Lisansüstü
K6	55	Erkek	Öğretmen	Lisans
K7	47	Erkek	Serbest Meslek	Lisans
K8	48	Erkek	İlaç Mümessili	Lisans
K9	48	Erkek	Grafiker	Lisans
K10	25	Erkek	Ziraat Mühendisi	Lisans
K11	25	Erkek	Öğretmen	Lisans
K12	32	Kadın	Öğretmen	Lisansüstü
K13	40	Erkek	Akademisyen	Lisansüstü

Tabloya göre katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, yaş aralığının 25 ile 55 arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %33'ü (4 kişi) 40-50 yaş aralığında yer almakta, %50'si (6 kişi) 40 yaş ve üzerinde bulunmaktadır. Katılımcıların %17'si (2 kişi) ise 25 yaş grubundadır. Cinsiyet dağılımında, katılımcıların %83'ünün (11 kişi) erkek olduğu, %17'sinin (2 kişi) ise kadın olduğu gözlemlenmiştir. Meslek gruplarına bakıldığında, katılımcıların %33'ü (4 kişi) öğretmen, %17'si (2 kişi) serbest meslek sahibi, %17'si (2 kişi) mühendis, %8'i doktor, %8'i ilaç mümessili, %8'i grafiker ve %8'i akademisyen olarak mesleklerini sürdürmektedirler. Eğitim durumları açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %83'ü (10 kişi) lisans mezunu, %17'si (2 kişi) ise lisansüstü eğitim almış bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu Yaş, Cinsiyet, Meslek, Eğitim Durumu kullanılmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu, araştırma sorularına yanıt verebilecek şekilde tasarlanmış ve katılımcıların duygusal deneyimlerini anlamaya yönelik temel sorulardan ve alt sondalardan oluşmuştur. Görüşmelerde kullanılan sorular, açık uçlu olup, katılımcıların deneyimleri hakkında derinlemesine bilgi toplamaya yöneliktir. Görüşme formu şu sorulardan oluşmaktadır:

- *Yamaç paraşütü deneyimi hakkındaki genel düşünceleriniz/görüşleriniz nelerdir?*
 - *Alt Sorular (Sondalar): Bu deneyimi yaşama kararınızı nasıl verdiniz? ... Bu deneyimi genel olarak nasıl tanımlarsınız (örneğin; eğlenceli, korkutucu, heyecan verici)? ... Deneyiminizin en unutulmaz anı neydi?*
 - *Bu deneyim sırasında sizi en çok etkileyen ya da motive eden duygu ve durumlar nelerdir?*
 - *Alt Sorular (Sondalar): Uçuşun en unutulmaz anı hangisiydi ve bu anı yaşarken ne hissettiniz? ... Sizi yamaç paraşütü yapmaya yönlendiren temel duygu neydi? ... Uçuş sırasında en yoğun hissettiğiniz duygu neydi? Bunu nasıl açıklarsınız?*

• *Yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadığınız duygusal tepkiler nelerdir?*

- *Alt Sorular (Sondalar): Uçuşun farklı aşamalarında (öncesi, sırası, sonrası) hangi duygular yoğun olarak yaşanmaktadır? ... Uçuş öncesi, sırası ve sonrasında hangi duygular ön plandaydı? Bu duygular sizi nasıl etkiledi? ... Bu süreçte hissettiğiniz en yoğun duyguları tarif edip açıklayabilir misiniz? ... Uçuş öncesi, sırasında ve sonrasında en yoğun hissettiğiniz duygular nelerdi ve bu duygular zaman içinde nasıl değişti? ... Uçuşun herhangi bir aşamasında sizi en çok zorlayan veya etkileyen bir olay veya durum yaşadınız mı? Bu olay/durum sizi nasıl etkiledi? Yaşadığınız duyguları detaylı bir şekilde tarif edebilir misiniz?*

Araştırma Sorularının Hazırlanması ve Görüşme Formunun Geliştirilmesi:

Araştırma soruları, yamaç paraşütü deneyimine ilişkin temel duygusal süreçleri anlamak amacıyla, literatürdeki benzer çalışmaların (Akbulut, Çelik, Ekin & Yetim, 2024; Arslan-Ayazlar, 2015; Şimşek, 2010; Varol, Aksu & Demirel, 2022; Hetland vd., 2018) incelenmesi ve bu çalışmalardan elde edilen bilgiler ışığında hazırlanmıştır. İlk aşamada, bireylerin yamaç paraşütü deneyimlerini farklı yönleriyle ele alan altı ana sorudan ve alt sondalardan oluşan bir görüşme formu taslağı oluşturulmuştur. Taslak formda, örneğin şu sorulara yer verilmiştir: “Uçuş sırasında endişe veya heyecan hissettiniz mi? Hangi duygular baskındı?” ve “Yamaç paraşütü yapmaya karar verdiğinizde ne hissettiniz?” ve benzeri sorulara yer verilmiştir. Ancak, uzman görüşleri doğrultusunda, soruların araştırmanın amacına uygunluğu, ifadelerin netliği ve katılımcıların sorulara kolayca yanıt verebilmesi açısından yeniden düzenlenmesi gerektiği değerlendirilmiştir. Uzmanlar, soruların daha açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmesini, gereksiz tekrarların çıkarılmasını ve soruların sadeleştirilerek akıcı bir yapı kazandırılmasını önermiştir. Görüşme formunun uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla, yamaç paraşütü deneyimi yaşamış iki katılımcıyla bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonucunda, soruların anlaşılabilirliği ve akışı değerlendirilmiş, bazı soruların ifade biçimi yeniden düzenlenmiş ve daha açıklayıcı hale getirilmiştir. Ayrıca, ihtiyaç duyulan noktalarda sorular, katılımcıların yanıtlarını derinleştirebilmek amacıyla alt sorularla desteklenmiştir. Pilot uygulama ve uzman görüşleri doğrultusunda, görüşme

formu son haliyle üç ana soruyu içerecek şekilde düzenlenmiştir. Nihai form, hem akademik uzmanların hem de katılımcıların geri bildirimleri dikkate alınarak oluşturulmuş ve araştırmanın amacı doğrultusunda en uygun yapıya ulaştırılmıştır.

Görüşme Süreci ve Etik Kurallar: Görüşmeler, katılımcılarla yüz yüze ve telefon aracılığıyla gerçekleştirilmiş, her biri ortalama 30-45 dakika sürmüştür. Katılımcıların kendilerini rahat ve özgür hissetmeleri amacıyla görüşmeler ses kaydına alınmış ve sonrasında yazılı dökümü yapılmıştır. Etik kurallar çerçevesinde, katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmış, araştırmanın amacı ve süreci hakkında ayrıntılı bilgilendirme yapılmış ve her katılımcıdan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş, verilerin yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacağı taahhüt edilmiştir. Çalışma, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu tarafından incelenerek E-99711239-050.04-494385 protokol numarası ile onaylanmıştır.

Sınırlılıklar ve Varsayımlar: Araştırma, nitel bir desenle sınırlı olup, bulgular yalnızca katılımcıların öznel deneyimlerine dayanmaktadır. Sonuçların genelleştirilebilirliği, sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle kısıtlıdır. Bununla birlikte, araştırmanın derinlemesine analiz yaklaşımı sayesinde yamaç paraşütü deneyimine ilişkin zengin ve ayrıntılı veriler elde edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların deneyimlerini doğru ve samimi bir şekilde ifade ettikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Veri Analizi: Veri toplama süreci, görüşmelerin ses kaydıyla alınması ve ardından bu kayıtların yazılı dökümlerinin çıkarılması ile başlamıştır. Tüm görüşmeler, katılımcıların gizliliğini korumak amacıyla kodlanarak (K1, K2 vb.) kaydedilmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar, görüşmelerden hemen sonra yazılı hale getirilmiş ve bu dökümler üzerinde analiz yapılmıştır. Görüşme metinleri, katılımcılara tekrar teyit ettirilmiş ve eksik ya da düzeltmek istedikleri kısımlar üzerine geri bildirim alınmıştır. Verilerin analizi, betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Betimsel Analiz: Bu yöntemle, katılımcıların verdiği yanıtlar belirli bir çerçevede özetlenmiş ve bu yanıtlar doğrudan, katılımcıların ifade ettikleri biçimiyle aktarılmıştır. Betimsel analiz, katılımcıların deneyimlerinin açık ve anlaşılır bir şekilde sunulmasını sağlarken, bireylerin deneyimleri hakkında somut ve derinlemesine bilgi edinilmesine katkıda bulunmuştur (Yıldırım & Şimşek, 2018; Patton, 2002).

İçerik Analizi: İçerik analizi ise katılımcıların yanıtlarını daha ayrıntılı ve derinlemesine incelemeyi hedeflemiştir. Bu süreçte, veriler "uçuş öncesi", "uçuş sırası" ve "uçuş sonrası" şeklinde üç ana kategoriye ayrılmıştır. Her kategori içinde, katılımcıların yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular ayrı ayrı kodlanmış ve tekrarlayan temalar ortaya çıkarılmıştır. İçerik analizi, katılımcıların deneyimlerine dair duygusal ifadelerin sistematik bir şekilde incelenmesine ve belirgin temaların oluşturulmasına olanak sağlamıştır (Krippendorff, 2004; Miles, Huberman & Saldaña, 2014).

Kavram Analizi: Kavram analizi, bir kavramın anlamını, kapsamını ve bağlamını derinlemesine incelemeyi amaçlayan bir yöntemdir. Bu yöntem, ele alınan kavramların yalnızca tanımını değil, aynı zamanda bu kavramların hangi koşullarda nasıl ortaya çıktığını ve bireylerin deneyimleri üzerindeki etkilerini anlamayı sağlar (Rahimi & Khatooni, 2024; Rogers, 2000; Tofthagen & Fagerström, 2010). Araştırma kapsamında, katılımcıların uçuş öncesi, sırası ve sonrasında ifade ettikleri duygusal tepkiler (örneğin, huzur, heyecan, korku gibi) kavram analizi yöntemi ile incelenmiştir. Bu süreçte, duyguların yalnızca bireysel tepkiler olarak ele alınmasıyla sınırlı kalınmamış, aynı zamanda bu duyguların yamaç paraşütü deneyimindeki bağlamsal ve psikolojik anlamları detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu yöntem, deneyimlerde sıkça tekrar eden ve öne çıkan duygusal temaların tanımlanması ve kavramsallaştırılmasında önemli bir rol oynamıştır. Örneğin, "huzur", "heyecan" veya "korku" gibi duyguların yalnızca birer ifade olmanın ötesinde, yamaç paraşütü deneyiminin duygusal dinamiklerini nasıl şekillendirdiği analiz edilmiştir.

Bu yöntemlerin birlikte kullanımı, hem verilerin betimlenmesi ve düzenlenmesine hem de bu verilerin içerik ve kavram düzeyinde analiz edilmesine olanak tanımıştır.

- *Betimsel analiz*, çalışmanın temel yapısını oluşturarak, katılımcıların ifadelerinin somut bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır.
- *İçerik analizi*, bu ifadeler arasındaki ilişkileri ortaya çıkararak daha geniş temalar ve örüntüler sunmuştur.
- *Kavram analizi* ise temaların arkasındaki teorik bağlamı ve duyguların anlamını detaylandırmıştır.

Bu bütüncül yaklaşım, araştırmanın bilimsel derinliğini artırmış ve yamaç paraşütü deneyiminin hem bireysel hem de bağlamsal boyutlarıyla anlaşılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Her üç yöntem bir arada kullanılarak, katılımcıların yamaç paraşütü deneyimleri hem betimleyici bir şekilde ele alınmış hem de bu deneyimlerin duygusal ve psikolojik boyutları derinlemesine incelenmiştir. Betimsel analiz, verilerin düzenlenmesi ve tanımlanmasında; içerik analizi, belirgin temaların ve örüntülerin ortaya çıkarılmasında; kavram analizi ise bu temaların teorik bağlamda değerlendirilmesinde etkili olmuştur. Bu yöntemlerin birlikte kullanımı, araştırmanın çok boyutlu bir yaklaşımla yürütülmesine olanak tanımış ve elde edilen bulguların hem derinlemesine hem de sistematik bir şekilde sunulmasına yardımcı olmuştur. Bu araştırmada, nitel araştırmalar için geçerlik ve güvenilirlik sağlamak amacıyla Guba ve Lincoln (1994) tarafından önerilen dört ölçüt kullanılmıştır: inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilirlik ve teyit edilebilirlik. İnandırıcılık, görüşmelerin ses kaydına alınması ve yazılı dökümlerin katılımcılara onaylatılmasıyla sağlanmıştır (Arastaman, Öztürk-Fidan & Fidan 2018; Arslan, 2022). Güvenirlik, kodlama sürecinin iki bağımsız araştırmacı tarafından yapılması ve Cohen's Kappa katsayısı ile sağlanan yüksek uyum ($\kappa = 0.87$) ile elde edilmiştir. Teyit edilebilirlik, süreç boyunca alınan kararların belgelenmesi ve verilerin arşivlenmesiyle sağlanmıştır. Elde edilen bulgular, katılımcıların ifadelerine dayalı olarak güvenilir bir şekilde raporlanmıştır.

BULGULAR

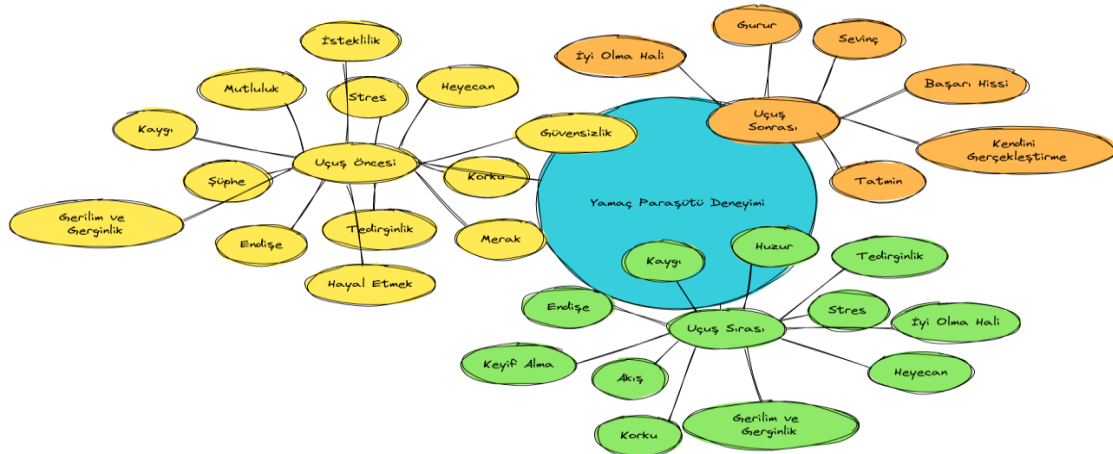
Bu bölümde araştırmaya ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Yamaç paraşütü deneyimi ile ilgili katılımcı görüşleri: tema, kategori ve duygusal kodlar tablosu

Tema	Kategori	Kodlar	F	Katılımcılar
Yamaç Paraşütü Deneyimi	Uçuş Öncesi	Mutluluk	8	K1, K2, K4, K6, K7, K9, K10, K11
		Tedirginlik	4	K3, K5, K7, K12
		Merak	6	K2, K4, K5, K6, K10, K11
		Şüphe	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Heyecan	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Korku	5	K1, K3, K5, K7, K11
		İsteklilik	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Stres	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Kaygı	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Gerilim/Gerginlik	4	K3, K5, K7, K12
	Uçuş Sırası	Güvensizlik	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Endişe	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Hayal Etmek	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Akış	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		İyi Olma Hali	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Tedirginlik	4	K3, K5, K7, K12
		Huzur	4	K3, K5, K7, K12
		Korku	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Gerilim/Gerginlik	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Endişe	5	K1, K3, K5, K7, K11
	Uçuş Sonrası	Heyecan	4	K3, K5, K7, K12
		Keyif Alma	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Stres	3	K2, K5, K10
		Kaygı	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		İyi olma hali	5	K1, K3, K5, K7, K11
		Gurur	4	K3, K5, K7, K12
		Sevinç	4	K3, K5, K7, K12
		Tatmin	5	K2, K4, K6, K9, K10
		Başarı Hissi	6	K3, K5, K6, K7, K10, K12
		Kendini Gerçekleştirme	4	K6, K7, K10, K12

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların "Yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadıkları duygusal tepkiler nelerdir?" sorusuna verdikleri yanıtlardan "Yamaç Paraşütü Deneyimi" başlıklı bir tema belirlenmiştir. Bu tema, katılımcıların uçuş öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları çeşitli duygusal tepkileri ve süreçleri ele almaktadır. Bu tema altında, katılımcıların yamaç paraşütü deneyimlerini farklı aşamalarda yaşadıkları duygulara göre sınıflandırılmıştır. Bu Tema altında, her aşamada yaşanan duygular "Uçuş Öncesi", "Uçuş Sırası" ve "Uçuş Sonrası" olmak üzere üç ana kategoriye ayrılmıştır. Her bir kategori, katılımcıların bu süreçlerde yaşadıkları duygusal durumları ifade eden kodlar

içerir. Yamaç paraşütü deneyimi, katılımcılar için uçuş öncesi, sırası ve sonrasında birçok farklı duygusal durumu ortaya çıkarır. Tedirginlik, heyecan, korku, stres, kaygı, gerilim/gerginlik, endişe ve iyi olma hali gibi duygular, yamaç paraşütü deneyimi boyunca yaşanan benzer duygular olsalar da, her aşamada ortaya çıkış biçimleri ve yoğunlukları farklılık gösterir. Bu duygular her aşamada aynı şekilde yaşanmaz; her biri farklı duygusal yoğunluklarla kendini gösterir. Her bir süreçte bu duyguların yaşanma nedeni, yoğunluğu ve etkisi kendine özgü dinamiklere sahiptir. *Şekil 1'de* bu temalar, kategoriler ve kodlar görsel olarak sunulmuştur.



Şekil 1. Yamaç paraşütü deneyimine ilişkin tema, kategori ve kodlar

Uçuş öncesi, yamaç paraşütü deneyimine hazırlık yapılan ve katılımcıların ilk kez karşılaştıkları bu deneyimle ilgili farklı duygusal tepkiler verdiği aşamadır. Bu süreçte, katılımcılar henüz deneyimi yaşamadıkları için, neyle karşılaşacaklarını bilmedikleri bir belirsizlik duygusu hakimdir. Aynı zamanda, uçuşa katılma kararı alma aşaması olduğu için kararsızlık da bu dönemde yaygın bir duygudur. Hem olumlu (merak, heyecan) hem de olumsuz (tedirginlik, korku) duygular bir arada yaşanır. Uçuş Öncesi kategorisi altında, katılımcıların yaşadığı duyguları yansıtan “Mutluluk”, “Tedirginlik”, “Merak”, “Şüphe”, “Heyecan”, “Korku”, “İsteklilik”, “Stres”, “Kaygı”, “Gerilim/Gerginlik”, “Güvensizlik”, “Endişe” ve “Hayal Etmek” kodları belirlenmiştir.

Mutluluk, bireyin tatmin edici bir deneyim yaşama beklentisiyle ortaya çıkan pozitif bir duygudur (Diener, 1984). Uçuş öncesinde katılımcılar, uzun süredir bekledikleri bir deneyimi gerçekleştirecek olmanın coşkusunu ve heyecanını mutlulukla ifade etmişlerdir. Özgürlük hissiyle birleşen bu duygu, enerjik, neşeli ve sabırsız hissetmelerine neden olmuştur. Katılımcılar, bu deneyimi keşfetmenin verdiği keyfi vurgulamış ve uçuşun kendilerine unutulmaz bir an yaşatacağını belirtmişlerdir. Bu tür aktivitelerde mutluluk, bireylerin sınırlarını aşarak yeni bir deneyim kazanacak olmalarının yarattığı pozitif beklentiyle ilişkilidir (Hetland vd., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Gökyüzünde süzülme, uçuşa hazırlanırken bile beni çok mutlu ediyor. İlk kez böyle bir deneyim yaşayacağım için çok heyecanlıyım.” (K.2), “Daha önce hiç uçmamıştım, ama uçmadan önce bile bu deneyimin bana çok keyif vereceğini düşünüyorum, bu yüzden sabırsızlanıyorum.” (K.6), “Hazırlık sürecinde bile çok mutluydum. Uzun zamandır hayalini kurduğum bir deneyimdi ve sonunda gerçekleştireceğim için kendimi çok iyi hissediyorum.” (K.10)

Tedirginlik, bireyin belirsizlik ve kontrol edemeyeceği durumlar karşısında hissettiği huzursuzluk ve gerginlik duygusudur (Grupe & Nitschke, 2013). Uçuş öncesinde bazı katılımcılar, bilinmezlik duygusunun etkisiyle tedirginlik yaşamıştır. Özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde bu duygu daha belirgin hale gelmiş, yüksekten atlama fikrinin yarattığı belirsizlik ve kontrol kaybı endişesi tedirginliği artırmıştır. Güvenlik kaygıları, ekipmanların yeterliliği ve uçuş sırasında beklenmedik durumlarla karşılaşma ihtimali, bu duygunun temel sebepleri arasında yer almaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş başlamadan önce içimde hafif bir tedirginlik vardı. Daha önce hiç bu kadar yüksekten atlamamıştım ve neler olacağını bilmiyordum.” (K.5), “Her şeyin planlandığı gibi olacağını biliyordum, ama yine de içimde bir huzursuzluk vardı. Acaba uçuş sırasında bir sorun çıkar mı diye düşünmeden edemedim.” (K.3), “Uçuş öncesinde ekipmanları kontrol ederken bile biraz gergindim. Yüksekten uçuş fikri heyecan vericiydi ama bir o kadar da tedirgin ediciydi.” (K.7)

Merak, bireyin bilinmeyen anlama, keşfetme ve öğrenme isteğinden doğan bilişsel ve duygusal bir süreçtir (Loewenstein, 1994). Uçuş öncesinde, özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde bu duygu belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Deneyimin nasıl hissedileceği, gökyüzünde süzülmenin nasıl olacağı ve uçuş sürecinde neler yaşanacağı gibi bilinmezlikler merakı artırmaktadır.

Risk alma eğilimi ve yeni deneyimlere açıklıkla bağlantılı olan merak, bireyin motivasyonunu güçlendiren temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Allman vd., 2009; Bufkin, 2022; Kocabay-Şener, 2016).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Gökyüzünde süzülmenin nasıl bir his olduğunu gerçekten çok merak ediyorum. Bu yüzden uçuşu sabırsızlıkla bekliyorum.” (K.4), “İlk defa yamaç paraşütü yapacağım ve nasıl bir deneyim olacağını bilmemek beni hem heyecanlandırıyor hem de meraklandırıyor.” (K.6), “Havalanın çevremdeki manzarayı nasıl göreceğimi ve kendimi nasıl hissedeceğimi çok merak ediyorum. Uçuşa birkaç dakika kala aklımda hep bu sorular vardı.” (K.10)

Şüphe, bireyin bir durumun güvenliği veya doğruluğu konusunda kesin bir yargıya varamamasıyla ortaya çıkan bilişsel ve duygusal bir durumdur (Thagard, 2004). Yamaç paraşütü deneyiminde katılımcılar, uçuş öncesinde ekipmanların güvenilirliği, hava koşullarının uygunluğu ve kendi becerilerinin yeterliliği gibi konularda şüphe duymaktadır. Şüphe, uçuş öncesi hazırlık sürecinde katılımcıların kendilerini tamamen rahat hissetmelerini engelleyen bir belirsizlik duygusu olarak kendini göstermektedir. Özellikle bu deneyimi ilk kez yaşayacak bireylerde belirgin hale gelen şüphe, kontrolü kaybetme ve beklenmedik bir durumla karşılaşma endişesiyle birleşerek kaygıyı artırmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Ekipmanların gerçekten güvenli olup olmadığından emin olamadım. Uçuş öncesi kontroller yapılsa bile, içimde bir şüphe vardı.” (K.6), “İlk kez yapacağım için kendime güvenip güvenemediğimi bilemedim. Ya panik yaparsam diye düşündükçe şüphelerim arttı.” (K.12), “Uçuş sırasında kontrolü kaybedersem ne yapacağımı bilmiyordum, bu yüzden kendime güven konusunda biraz şüphe yaşadım.” (K.5)

Heyecan, bireyin yeni, bilinmez veya risk içeren bir durum karşısında gösterdiği güçlü duygusal tepkidir (Zuckerman, 2007). Uçuş öncesinde katılımcıların en yoğun hissettiği duygulardan biri olmuş, adrenalin ve özgürlük hissiyle birleşerek coşku ve beklentiye artırmıştır. Pozitif bir enerji kaynağı olarak, katılımcıları uçuşa hazırlamış ve motive etmiştir. Beklentiler ve belirsizlik, bu duygunun yoğunluğunu artırırken, uçuş sürecinde kontrol kazanıldıkça heyecan daha keyifli bir deneyime dönüşmüştür (Buckley, 2016; Zuckerman, 2007; Zhou vd., 2020). Özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde daha baskın olan heyecan, uçuşun başlamasıyla birlikte yerini özgürlük hissine bırakmıştır.

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuşa hazırlanırken kalbim hızlı hızlı atıyordu. Gökyüzüne çıkmak ve oradan aşağıya bakmak fikri beni inanılmaz heyecanlandırdı. Sanki dünyayı tepeden görecektim.” (K.3), “Uzun zamandır bu anı bekliyordum ve sonunda yamaç paraşütü yapacak olmanın verdiği heyecanı hissettim. Kendimi çok canlı ve enerjik hissettim, adeta sabırsızlanıyordum.” (K.7), “Yükseğe çıkmak ve havada süzülme düşüncesi beni uçuş öncesinde bile çok heyecanlandırdı. Sanki büyük bir maceraya atılıyormuşum gibi hissediyordum.” (K.12)

Korku, bireyin gerçek veya algılanan bir tehdit karşısında verdiği yoğun duygusal ve fizyolojik tepkidir (Öhman, 2008). Özellikle ilk kez uçacak bireylerde, bilinmeyene

duyulan endişe, kontrolü kaybetme korkusu ve yüksekliğe bağlı çekinceler bu duyguyu tetikleyebilir. Katılımcılar, yükseklik, kontrolü kaybetme ve beklenmedik bir durumla karşılaşma ihtimali nedeniyle korku hissettiklerini belirtmişlerdir. Uçuş öncesinde bilinmeyenle yüzleşme ve kontrol kaybetme endişesi baskın olurken, uçuş sırasında ise fiziksel dengenin korunamaması gibi unsurlar korkunun devam etmesine neden olmuştur. Ancak bazı katılımcılarda, uçuşun başlamasıyla birlikte korku genellikle azalmakta ve yerini özgüven ve tatmine bırakmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Buckley, 2016).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Yüksekten atlama fikri beni gerçekten korkutuyordu. Ya düşersem diye düşünmeden edemedim." (K.3), "Uçuş öncesinde korkumu yenmeye çalıştım, ama yüksekliğin düşüncesi bile içimde bir ürperti yaratıyordu. Bir şeyler ters giderse ne yaparım diye çok endişelendim." (K.7), "Aslında çok heyecanlıydım ama içimde hep bir korku vardı. Özellikle uçuşun başında kontrolü kaybedersem diye düşündükçe tedirgin oldum." (K.11)

İsteklilik, bireyin yamaç paraşütü deneyimine katılma konusunda duyduğu güçlü içsel motivasyon ve heyecandır (Deci & Ryan, 1985). Katılımcılar için bu duygu, uçuş öncesinde en sık ifade edilen olumlu duygular arasında yer almıştır. İsteklilik, bireyin keşfetme arzusu, risk alma eğilimi ve içsel güdülenmeyle bağlantılı olup, macera sporlarında önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Deci & Ryan, 1985; Brymer, 2010). Özgürlük hissi, yeni bir deneyim kazanma isteği ve sınırlarını aşma arzusu, istekliliği artıran temel faktörler arasında yer almaktadır (Brymer, 2010).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uzun zamandır yamaç paraşütü yapmayı istiyordum. Nihayet bu fırsatı bulduğum için çok istekliyim ve sabırsızlanıyorum. Bir an önce havalanmak istiyorum." (K.6), "Gökyüzünde süzülme fikri beni hep heyecanlandırdı. Bu yüzden uçuş öncesinde çok istekliydim; ne yapmam gerektiğini öğrenmeye ve bu deneyimi yaşamaya hazırdım." (K.9), "Hazırlıklar yapılırken bile içimde büyük bir istek vardı. Yüğe çıkmak ve havada süzülme için çok hevesliydim, bu yüzden uçuş anı gelsin diye sürekli saatime bakıyordum." (K.9)

Stres, bireyin tehdit veya belirsizlik algıladığında ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünüdür (Lazarus & Folkman, 1984). Uçuş öncesinde, katılımcılar arasında sıkça ifade edilen olumsuz duygulardan biri olmuştur. Belirsizlik, yükseklik korkusu ve kontrol kaybı düşüncesi, stresin temel tetikleyicileri olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, uçuş anı yaklaştıkça stres seviyelerinin arttığını ancak uçuş başladıktan sonra bu duygunun azaldığını belirtmişlerdir. Ekstrem sporlar gibi yoğun deneyimlerde, stresin sürecin kontrol edilmesiyle yerini daha olumlu duygulara bıraktığı gözlemlenmiştir (Demircioğlu, 2023; Hornby & diğ., 2024).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş öncesinde bir yandan çok heyecanlıydım ama diğer yandan da sürekli güvenlik prosedürleri hakkında düşünmek beni strese soktu. Ekipmanların yeterince güvenli olup olmadığına dair kafamda hep bir soru işareti vardı." (K.5),

"Ne kadar hazırlık yaparsam yapayım, uçuş öncesi stresimi engelleyemedim. Ya bir şey ters giderse diye düşünmekten kendimi alamıyordum ve bu yüzden oldukça gergindim." (K.10), "Ekipmanları giyerken bile ellerim terliyordu, o kadar stresliydim ki. Uçuşu gerçekten istiyordum ama ya bir şeyler ters giderse diye düşünmeden edemiyordum." (K.10)

Kaygı, bireyin gelecekte meydana gelebilecek olası tehditlere karşı duyduğu sürekli endişe ve huzursuzluk hissidir (Spielberger, 1983). Uçuş öncesinde, katılımcılar tarafından yoğun şekilde deneyimlenen olumsuz duygular arasında yer almıştır. Özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde, bilinmezlikten kaynaklanan kaygı daha baskın hissedilmiştir. Uçuş sırasında neler olacağı, ekipmanların güvenliği ve kendini kontrol edebilme becerisi gibi faktörler, kaygının temel nedenleri olmuştur. Katılımcılar, uçuş anına yaklaştıkça kaygının fiziksel belirtilerini de yaşadıklarını dile getirmiştir. Kalp çarpıntısı, mide rahatsızlıkları ve ellerin terlemesi gibi semptomlar, kaygının bedensel yansımaları olarak öne çıkmıştır. Bununla birlikte, uçuşun başlamasıyla birlikte kaygı düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Ekstrem sporlar gibi yoğun deneyimlerde, uçuş öncesinde kaygı genellikle "beklenmedik bir şey olur mu?", "uçuş güvenli mi?" gibi düşüncelerle şekillenirken, uçuş sırasındaki kaygı daha çok anlık fiziksel uyarılarla bağlantılıdır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hanin, 2007).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş öncesinde sürekli 'Ya bir şeyler ters giderse?' diye düşünüyordum. Bu düşünce aklımdan çıkmadığı için kendimi çok kaygılı hissettim." (K.7), "Uçuş başlamadan önce içimde sürekli bir kaygı vardı. Ya beklenmedik bir rüzgar çıkarsa ya da kontrolü kaybedersem diye düşündükçe bu kaygı iyice büyüdü." (K.11), "Kalkış anını düşünmek bile beni kaygılandırıyor. Kontrolü kaybetmekten korkuyorum ve bu yüzden uçmadan önce sürekli ne olacağını kafamda kuruyorum. Bu kaygıyı atlatmak zor oldu." (K.8)

Gerilim, bireyin stres ve belirsizlik karşısında yaşadığı zihinsel ve fiziksel gerginlik durumudur (Lazarus, 1991). Uçuş öncesinde, katılımcılar bilinmezlik ve kontrol kaybetme endişesi nedeniyle yoğun bir gerilim hissetmişlerdir. Bu duygu, özellikle deneyimi ilk kez yaşayan bireylerde daha belirgin olmuştur. Katılımcılar, uçuş öncesi süreçte vücutlarının kasıldığını, nefes alışverişlerinin hızlandığını ve odaklanmada zorluk çektiklerini ifade etmişlerdir. Gerilim, kalkış anına yaklaştıkça artmış, ancak uçuş başladıktan sonra birçok katılımcıda azalmaya başlamıştır. Bu duygu, bireyin tehlike veya bilinmezlik karşısında gösterdiği doğal bir tepkidir ve ekstrem sporlar gibi yüksek risk içeren durumlarda daha belirgin hale gelmektedir (Brymer & Schweitzer, 2013; Demircioğlu, 2023; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş öncesinde hazırlıklar tamamlanırken içimde sürekli bir gerilim hissi vardı. Sanki her an bir şeyler ters gidebilir gibi hissettim ve bu yüzden rahatlayamadım." (K.5), "Kalkış anı yaklaştıkça daha da gerginleştim. Yükseklik korkum olmasa bile, kendimi tam olarak hazır hissetmiyordum ve bu da beni çok gerdi." (K.12), "İçimde bir huzursuzluk ve gerginlik vardı, özellikle uçağın kalkışa hazırlanması

sırasında bu his çok yoğunlaştı. O an bir adım geri atmak istedim ama aynı zamanda devam etmek istiyordum.” (K3)

Güvensizlik, bireyin bir durum veya çevresel koşullar karşısında yeterli kontrolü sağlayamayacağına dair hissettiği şüphe ve endişe durumudur (Qian vd., 2022; Maslow, 1943). Katılımcılar, yamaç paraşütü ekipmanlarının güvenilirliği, hava koşullarının ani değişimi ve kendi yetkinlikleri konusunda güvensizlik hissettiklerini ifade etmişlerdir. Uçuş öncesinde, ekipmanların sağlamlığı, hava koşullarının değişkenliği ve kişisel yeterlilik konularında yaşanan bu duygu, özellikle ilk kez yamaç paraşütü yapacak bireylerde daha baskın olmuştur. Güvensizlik, deneyimin kontrol edilemez olduğu düşüncesiyle birleşerek tedirginlik ve kaygıyı da artırmıştır. Bununla birlikte, uçuşun başlamasıyla birlikte bu duygu azalma eğilimi göstermiş, bireyler paraşütün işleyişine ve pilotlarına güven duymaya başlamışlardır (Bilag vd., 2024; Güzel & Cengiz, 2023; Hornby & diğ., 2024).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş öncesi ekipmanların gerçekten güvenli olup olmadığı konusunda hep bir güvensizlik hissediyordum. İstedığınız kadar kontrol edin, yine de içim rahat etmiyordu.” (K6), “Pilotun tecrübesine dair pek bilgi sahibi olamadığım için biraz güvensiz hissettim. Onunla uçağımı düşündükçe bu güvensizlik daha da arttı.” (K4), “Hava koşulları çok ani değişiyormuş gibi geldi ve bu durum beni tedirgin etti. Bu yüzden uçuş öncesi sürekli güvensizlik hissi yaşıyordum; rüzgâr biraz sertleştiğinde içimde hemen bir korku oluştu.” (K9)

Endişe, bireyin belirsizlik veya potansiyel tehditler karşısında hissettiği huzursuzluk ve tedirginlik duygusudur (Barlow, 2000). Katılımcılar, uçuş öncesinde bilinmezlik, ekipman güvenliği ve uçuş sırasında kontrolü kaybetme ihtimali gibi faktörlerden kaynaklanan yoğun bir endişe yaşamışlardır. Özellikle ilk kez deneyimleyen bireylerde, uçuş süreciyle ilgili yeterli bilgiye sahip olmamak ve beklenmedik durumlarla karşılaşma ihtimali, endişe düzeyini artırmıştır. Endişe, uçuş başlamadan önce en yüksek seviyeye ulaşmış, ancak uçuş ilerledikçe katılımcıların çevreye uyum sağlamasıyla azalmaya başlamıştır. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, bireyleri belirsizlik içeren durumlarla karşı karşıya bırakır ve bu belirsizlik, endişeyi artıran önemli bir faktör haline gelir (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland vd., 2018; Hetland, 2022).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş öncesinde sürekli olarak uçuş sırasında neler olabileceğini düşünüyordum. Ya bir anda rüzgâr değişirse ya da kontrolü kaybedersem diye endişelendim.” (K7), “Kendimi ne kadar hazır hissetsem de, içimde hep bir endişe vardı. Özellikle ekipmanlarla ilgili bir sorun çıkarsa ne yaparım diye düşünmekten kendimi alamıyordum.” (K10), “Uçuş başlamadan önce kafamda sürekli kötü senaryolar dönüyordu. Ya yanlış bir hareket yaparsam ya da hava beklenmedik bir şekilde değişirse diye çok endişeliydim.” (K3)

Hayal etmek, bireyin gelecekte yaşayacağı bir deneyimi zihinsel olarak canlandırması ve olası senaryolar üzerine düşünmesi süreci olarak tanımlanır (Taylor vd., 1998). Uçuş öncesinde katılımcılar, gökyüzünde süzülmenin nasıl bir his olacağını, manzaranın nasıl görüneceğini ve uçuş sürecinin nasıl ilerleyeceğini hayal etmişlerdir. İlk kez uçacak bireylerde bu duygu daha belirgin olup, bilinmezlik ve beklenti ile birleşerek heyecanı artırmıştır. Bazı katılımcılar, uçuşun keyifli anlarını hayal ederek motive olurken, bazıları ise kontrolü kaybetme veya teknik aksaklık ihtimali üzerine düşündükçe tedirginlik yaşamıştır. Hayal etme süreci, bireyin deneyime zihinsel olarak hazırlanmasını sağlayarak stres ve kaygıyı azaltıcı bir etki yaratabilir. Ancak bazı katılımcılar için bu süreç, korku ve tedirginliği artıran bir unsur haline de gelebilmektedir. Özellikle ekstrem sporlar gibi yüksek duygu yoğunluğu içeren deneyimler öncesinde, hayal etmek motivasyonu artıran veya kaygıyı etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Brymer & Schweitzer, 2013; Zhou vd., 2020; Taylor vd., 1998).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş öncesinde sürekli kendimi gökyüzünde süzülürken hayal ediyordum. O rüzgârı yüzümden hissetmenin nasıl bir şey olacağını düşündükçe heyecanlanıyordum.” (K1), “Gözlerimi kapatıp, uçuş sırasında göreceğim manzaraları hayal ettim. Yukarıdan denizi ve dağları görmek inanılmaz olurdu diye düşündüm. Bu hayaller beni gerçekten motive etti.” (K11), “Kendimi uçuşun en güzel anında, tamamen özgür hissettiğim bir anda hayal ettim. O anın nasıl olacağını kafamda canlandırdıkça içimdeki mutluluk daha da arttı.” (K5)

Uçuş sırası, yamaç paraşütüyle havalandıkları andan itibaren katılımcıların uçuş deneyimi boyunca hissettikleri duyguları yansıtır. Uçuşun başlamasıyla birlikte, önceden yaşanan belirsizlik ve kararsızlık gibi duygular yerini anlık duygusal tepkilere bırakır. Bu aşamada katılımcılar, uçuş deneyiminin getirdiği fiziksel ve duygusal etkilerle baş başa kalır. Uçuş sırasında yaşanan duygular, katılımcının kişisel tepkilerine bağlı olarak değişir; bazıları için bu deneyim rahatlatma ve huzur getirirken, diğerleri için yoğun heyecan ya da korkuya yol açabilir. Bu aşama, yamaç paraşütü deneyiminin en gerçekçi ve somut haliyle hissedildiği andır ve katılımcıların duygusal tepkileri çok çeşitlidir. Bu süreçte, katılımcılar farklı içsel ve dışsal uyarılara tepki verir ve birçok farklı duygusal durumu bir arada deneyimler. Hem olumlu hem de olumsuz duygular bu aşamada yoğun şekilde hissedilir. Uçuş sırası kategorisi altında, katılımcıların yaşadığı farklı duygusal durumları yansıtan “Akış”, “İyi Olma Hali”, “Tedirginlik”, “Huzur”, “Korku”, “Gerilim”, “Endişe”, “Heyecan”, “Keyif Alma”, “Stres” ve “Kaygı” kodları belirlenmiştir.

Akış, bireyin tamamen o ana odaklanarak zaman algısını yitirdiği ve çevresel faktörlerden soyutlandığı özel bir bilinç durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Katılımcılar, uçuş sırasında gökyüzünde süzülmenin verdiği eşsiz hisle tamamen deneyime odaklanarak zamanın nasıl geçtiğini fark etmediklerini ve bu anın bitmesini istemediklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel olarak rahatladığı, kendini özgür ve hafif hissettiği bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Akış yaşayan katılımcılar, uçuş boyunca dış dünyadan tamamen koparak yalnızca

süzülmenin keyfine odaklanmış, tüm endişe ve kaygılarından arınmışlardır (Arslan-Ayazlar, 2015). Özellikle kontrol hissinin güçlendiği ve uçuşun akıcı şekilde ilerlediği anlarda, katılımcılar bu deneyimi en yüksek tatmin ve farkındalık seviyesinde yaşamışlardır.

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş sırasında kendimi tamamen rüzgarın akışına bıraktım. O an ne bir kaygım ne de başka bir düşüncem vardı, sadece uçuşa odaklanmışım. Zamanın nasıl geçtiğini bile fark etmedim.” (K6), *“Gökyüzünde süzülürken her şey durdu sanki; sadece ben ve uçuş vardı. Akışın içinde kaybolmak inanılmaz bir deneyimdi, kendimi tamamen özgür hissettim.”* (K10), *“Kendimi öyle bir kaptırmışım ki, sanki rüzgarın bir parçası oldum. Zihnimde başka hiçbir şey yoktu, sadece o anın tadını çıkardım.”* (K3)

İyi olma hali, bireyin kendini fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak dengede, huzurlu ve tatmin olmuş hissettiği bir durumdur (Diener, 1984). Katılımcılar, uçuş sırasında özgürlük hissinin ve doğayla bütünleşmenin etkisiyle kendilerini hafif, rahat ve mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Uçuş sürecinde stres, kaygı ve korku gibi olumsuz duyguların azalması, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağlamıştır. Gökyüzünde süzülme, çevreyi yukarıdan izlemek ve rüzgârın etkisini hissetmek, katılımcılarda büyük bir huzur ve dinginlik yaratmıştır. Özellikle beklenen risklerin gerçekleşmemesi ve kontrol hissinin güçlenmesi, iyi olma halini destekleyen temel faktörler arasındadır. Bazı katılımcılar, bu deneyimi sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda zihinsel olarak yenilenme ve rahatlama sağlayan bir süreç olarak değerlendirmiştir. Uçuşun keyifli ilerlemesiyle birlikte iyi olma hali daha da güçlenmiş ve bu duygu uçuş sonrasında da devam etmiştir. Ekstrem sporlar ve rekreasyonel aktiviteler, bireylerin psikolojik iyi olma hallerini artırarak kendilerini daha tatmin olmuş hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle doğa ile iç içe gerçekleştirilen açık hava aktiviteleri, zihinsel rahatlama ve stresin azalmasıyla doğrudan ilişkilidir (Pomfret vd., 2023; Eskiler vd., 2019; MacIntyre vd., 2019).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçarken içimde tarif edemediğim bir huzur vardı. Kendimi o kadar rahat ve mutlu hissettim ki sanki bütün stresim uçup gitmiş gibiydi. Bu iyi olma hali bana çok iyi geldi.” (K.1), *“Gökyüzünde süzülme inanılmaz bir histi. Kendimi çok canlı ve enerjik hissettim, sanki her şey yolundaydı ve dünyadaki hiçbir şey beni rahatsız edemezdi.”* (K.5), *“Uçuş sırasında kendimi çok özgür hissettim; tüm kaygılarım yok oldu. O an orada olmak, sadece rüzgarı hissetmek ve manzarayı izlemek bana gerçekten çok iyi geldi.”* (K.11)

Tedirginlik, bireyin belirsizlik veya potansiyel riskler karşısında hissettiği hafif huzursuzluk ve gerginlik durumudur (Grupe & Nitschke, 2013). Uçuş sırasında, özellikle ilk kez deneyimleyen katılımcılar, havada süzülmenin getirdiği bilinmezlik, paraşütün kontrol edilmesi gerekliliği ve ani rüzgâr değişimleri gibi etkenler nedeniyle tedirginlik hissetmişlerdir. Bu duygu, uçuş öncesi tedirginlikten farklı olarak ani fiziksel uyarımlarla ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, uçuş başlamadan önce yaşadıkları beklentisel kaygıyı aşsalar da, havada süzülme esnasında

karşılaştıkları beklenmedik durumlar nedeniyle kısa süreli bir tedirginlik yaşamışlardır. Özellikle paraşütün sallanması, hava akımlarının değişmesi ve yüksekliğin daha belirgin hale gelmesi, bu tedirginliği artıran faktörler arasında yer almıştır. Ancak, katılımcıların büyük bir bölümü uçuş sürecine alışıkça ve ortamı daha iyi kavradıkça bu tedirginliğin azaldığını ve yerini huzur, özgüven ve keyif alma hissine bıraktığını belirtmiştir. Yamaç paraşütü gibi yüksek duygu yoğunluğu içeren ekstrem sporlar, bireylerde başlangıçta tedirginlik yaratsa da, uçuş sırasında bu duygunun kontrol duygusu ve deneyime alışma süreciyle birlikte azalma eğiliminde olduğu görülmektedir (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022; Hetland vd., 2018). Bu nedenle tedirginlik, uçuşun başında ortaya çıkan, ancak deneyimin ilerlemesiyle azalan geçici bir duygusal tepki olarak değerlendirilmektedir.

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“...Uçuş sırasında paraşüt aniden hafifçe sallandığında içimde büyük bir tedirginlik hissettim. Acaba her şey yolunda mı diye sürekli düşünmeye başladım.” (K3), *“...Rüzgarın beklenmedik şekilde sertleşmesi beni çok tedirgin etti. Kontrolü kaybetme korkusu yüzünden bir süre rahatlayamadım.”* (K7), *“Havada süzülürken bir an için aşağıya baktım ve çok yüksekte olduğumu fark edince tedirgin oldum. Sanki kontrolü kaybedebilmişim gibi hissettim.”* (K.10)

Huzur, bireyin kendini zihinsel ve fiziksel olarak rahat, dengede ve güvende hissettiği bir duygusal durumdur (Fredrickson, 2001). Uçuş sırasında bu duygu, rüzgârın hafif esintisi, gökyüzünde süzülmenin verdiği özgürlük ve doğayla bütünleşmenin sağladığı dinginlikle ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, uçuşun başından itibaren huzur hissettiklerini belirtirken, bazıları için bu duygu tedirginlik ve kaygının azalmasıyla birlikte güçlenmiştir. Özellikle kontrol hissinin artması, bireylerin korkularından uzaklaşarak huzuru daha derin hissetmelerine olanak tanımıştır. Uçuş sırasında sessizliğin, geniş perspektifin ve yerçekiminden bağımsız hareket etmenin bireylere içsel bir dinginlik sunduğu ifade edilmiştir. Manzarayı yukarıdan izlemek ve doğayla tam bir uyum içinde olmak, bireylerin zihinsel olarak rahatlamalarını ve stresten arınmalarını sağlamıştır. Bazı katılımcılar, uçuş sırasında hissettikleri huzuru sadece o ana özgü olmadığını, iniş sonrasında da kendilerini zihinsel olarak yenilenmiş ve rahatlamış hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, ekstrem sporların yalnızca fiziksel değil, psikolojik iyi oluşu da desteklediğini göstermektedir (Buckley, 2012; Hornby vd., 2024; Özdedeolu, 2020).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Uçuş sırasında gökyüzünde süzülürken içimde tarif edilemez bir huzur vardı. Sanki tüm dünya durdu ve sadece ben, rüzgâr ve manzara kaldı.” (K.3), *“Yükseklerde süzülürken hissettiğim huzuru kelimelere dökmek zor. Aşağıdaki dünyayı izlemek ve sadece rüzgârın sesini duymak bana çok iyi geldi.”* (K.5), *“Uçuşun ortasında, her şey çok sessiz ve sakinleşti. Kendimi hiç bu kadar huzurlu hissetmemiştim. Sanki zihnimdiki tüm düşünceler kayboldu.”* (K.7)

Korku, bireyin algılanan veya gerçek bir tehdide karşı verdiği yoğun duygusal ve fizyolojik tepki olarak tanımlanır (Öhman, 2008). Yamaç paraşütü deneyiminde korku, hem uçuş öncesinde hem de uçuş sırasında yaygın olarak yaşanan duygular arasındadır. Ancak, bu iki aşamada korkunun ortaya çıkış biçimi ve nedenleri farklıdır. Uçuş öncesi korku, bilinmezlik ve belirsizlikten kaynaklanırken, uçuş sırası korku doğrudan fiziksel koşullar ve beklenmedik durumlar tarafından tetiklenmektedir. Özellikle rüzgârın yön değiştirmesi, paraşütün ani hareketleri veya irtifa kaybı gibi faktörler, uçuş sırasında korkunun daha yoğun hissedilmesine neden olmuştur. Bununla birlikte, bazı katılımcılar korkuyu sadece olumsuz bir duygu olarak değil, aynı zamanda heyecan ve adrenalinle birleşerek deneyimi daha yoğun ve unutulmaz kılan bir unsur olarak değerlendirmiştir. Özellikle kontrol hissini güçlenmesiyle birlikte, korkunun zamanla azaldığı ve yerini özgüvene bıraktığı gözlemlenmiştir (Brymer & Schweitzer, 2013; Buckley, 2016).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında ani bir türbülans oldu ve o an gerçekten korktum. Kontrolü kaybedeceğimden endişelendim ve kalbim çok hızlı atmaya başladı." (K.4), "Başlangıçta her şey yolundaydı, ama irtifa hızla değişmeye başladığında içimi bir korku kapladı. Aşağı bakmak gerçekten ürkütücüydü." (K.6), "Rüzgârın yön değiştirdiği bir an vardı ve o an tam anlamıyla korktum. Acaba düşer miyim diye düşündüm ve bir süre kendimi toparlamakta zorlandım." (K.9)

Gerilim, bireyin kontrol kaybı, ani tehdit veya beklenmedik durumlarla karşılaştığında hissettiği stres ve zihinsel baskı durumudur (Lazarus, 1991). Yamaç paraşütü uçuşu sırasında gerilim, özellikle ani hava değişimleri, paraşütün beklenmedik hareketleri ve kontrol hissini azalmasıyla tetiklenmiştir. Uçuş öncesinde yaşanan belirsizlik ve hazırlık sürecindeki gerginlik, uçuş sırasında fiziksel ve anlık tepkilere dayalı bir gerilime dönüşmüştür. Bazı katılımcılar için bu durum, uçuş sırasında dikkatli olmalarını sağlayan bir unsur olarak değerlendirilirken, bazıları içinse deneyimin keyif alınmasını zorlaştırarak stresi artıran bir faktör olmuştur. Uçuş süreci kontrol altına alındıkça ve katılımcılar ortama uyum sağladıkça, gerilim genellikle azalmış ve yerini daha olumlu duygular almıştır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022; Hetland vd., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında aniden rüzgârın yön değiştirmesi beni çok gerdi. Paraşüt bir an için sarsıldı ve içimde büyük bir gerilim hissettim; sanki bir şeyler ters gidebilirdi." (K.3), "Yükseklik arttıkça kendimi daha gergin hissetmeye başladım. Etrafımdaki manzara muhteşemdi ama yine de içimde sürekli bir gerilim vardı, sanki kontrolü kaybedebilmişim gibi." (K.6), "Paraşütün tam olarak doğru şekilde hareket edip etmediğini anlamaya çalışırken çok gerildim. Rüzgâr biraz sert estiğinde bile kendimi hemen gerginleştirdim ve kaslarım kasıldı." (K.10)

Endişe, uçuş sırasında katılımcıların bilinmezlik ve olası riskler karşısında hissettikleri huzursuzluk ve belirsizlik duygusudur (Barlow, 2000). Uçuş öncesi endişe, bilinmezlik, güvenlik kaygıları ve kişisel yeterlilikle ilgili düşüncelerden kaynaklanırken, uçuş sırası endişe, kontrol

kaybı korkusu ve beklenmedik durumlarla tetiklenmektedir. Özellikle yüksek irtifada süzülme sırasında hava koşullarının değişme ihtimali, paraşütün kontrolünü kaybetme korkusu ve beklenmedik teknik aksaklıklar endişeyi artıran temel unsurlar arasında yer almıştır. Bazı katılımcılar, uçuş sorunsuz ilerlese bile 'ya bir şeyler ters giderse?' düşüncesini akıllarından çıkaramadıklarını belirtmişlerdir. Ancak uçuş ilerledikçe, çevresel koşullara uyum sağlandıkça ve kontrol hissi arttıkça endişe genellikle azalmış ve yerini daha olumlu duygular almıştır (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland, 2022).

Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında sürekli olarak bir şeylerin ters gitme ihtimalini düşündüm. Rüzgâr aniden yön değiştirdiğinde içimde bir endişe dalgası yükseldi." (K.5), "Yükseklik gerçekten büyüleyiciydi ama aynı zamanda beni endişelendirdi. Uçuşun ortasında, acaba paraşüt tam olarak kontrol altında mı diye düşünmeden edemedim." (K.7), "Başlangıçta her şey yolundaydı ama paraşüt biraz savrulunca endişelendim. Kendimi tamamen rahat bırakmam gerektiğini biliyordum ama bunu başaramadım." (K.11)

Heyecan, bireyin yeni, bilinmez veya risk içeren bir durum karşısında gösterdiği güçlü duygusal ve fizyolojik tepkidir (Zuckerman, 2007). Heyecan hem uçuş öncesinde hem de uçuş sırasında yoğun olarak yaşanır; ancak uçuş öncesinde daha çok beklenti ve bilinmezlikten kaynaklanan bir coşku şeklinde, uçuş sırasında ise fiziksel deneyimle birleşen yoğun bir duygu durumu olarak ortaya çıkmaktadır (Buckley, 2016; Zuckerman, 2007; Zhou vd., 2020). Uçuş sırasında heyecan, katılımcıların en yoğun şekilde hissettikleri duygular arasında yer almıştır. Katılımcılar, havalanma anında güçlü bir coşku hissettiklerini ve yeryüzünü yukarıdan izlerken duydukları hayranlıkla birlikte heyecanlarının daha da arttığını ifade etmişlerdir. Özellikle gökyüzünde süzülme anının verdiği özgürlük hissi, adrenalin ve doğayla iç içe olmanın yarattığı büyüleyici deneyim, bu duygunun keyif verici bir deneyime dönüşmesini sağlamıştır (Brymer & Schweitzer, 2013).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Havalandığım an inanılmaz bir heyecan yaşadım. Kendimi o kadar özgür ve canlı hissettim ki, tüm bedenim adeta enerji doluydu. Yükseklerde süzülme öyle bir heyecan verdi ki anlatamam. Adrenalin damarlarımda hissediyordum ve bu uçuşum en güzel kısmıydı." (K.3), "Gökyüzünde süzülme başladığımda kalbim hızla atmaya başladı. O anın heyecanı anlatılamaz, kendimi bir kuş gibi hissettim." (K.7), "Uçuş sırasında her şey o kadar güzeldi ki, heyecandan nefesimi tutmuşum. Yükseklikteki manzara, rüzgârın sesi... Tüm bu anlar beni bambaşka bir boyuta taşıdı." (K.10)

Keyif alma, bireyin bir etkinlik veya deneyim sırasında hissettiği haz, tatmin ve memnuniyet duygularını içeren bir duygusal durumdur. Bireyin deneyimden hoşnut olmasını, motivasyonunun artmasını ve sürece devam etmesini destekleyen temel faktörlerden biridir (Abuhamdeh, 2021; Scanlan vd., 1993; Özkurt vd., 2022). Uçuş sırasında, katılımcıların en yoğun hissettiği duygular arasında yer almıştır. Özgürlük hissi, büyüleyici manzara ve doğayla

bütünleşme, katılımcılar için unutulmaz bir deneyim yaratmıştır. Rüzgârın hafif esintisini hissetmek, geniş gökyüzü manzarasını izleyerek süzülme ve anın tadını çıkarmak, uçuşun en keyif verici unsurları olarak öne çıkmıştır. Ayrıca, uçuşun akıcı, dengeli ve kontrol edilebilir olması, bu keyif duygusunu daha da artırarak katılımcıların rahatlamasına ve süreci kaygıdan uzak bir şekilde deneyimlemesine katkı sağlamıştır. Keyif alma, uçuş deneyiminin en tatmin edici ve belirleyici duygularından biri olarak değerlendirilmiştir (Şahin, 2014).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş sırasında her şeyi geride bırakıp sadece gökyüzünün ve rüzgarın tadını çıkardım. O anın verdiği keyfi kelimelerle tarif etmek çok zor." (K.4), "Manzara inanılmazdı, süzülürken etrafımdaki güzellikleri izlemekten büyük bir keyif aldım. O an sanki dünyanın tepesindeydim ve her şey bana ait gibiydi." (K.6), "Rüzgarın yüzümü okşadığı, ayaklarımın boşlukta olduğu anlarda kendimi o kadar iyi hissettim ki... Uçmak gerçekten bana müthiş bir keyif verdi." (K.9)

Stres, bireyin tehdit edici, zorlayıcı veya belirsiz bir durum karşısında hissettiği gerginlik ve fizyolojik uyarılma durumudur (Lazarus & Folkman, 1984). Yamaç paraşütü deneyiminde stres, hem uçuş öncesinde hem de uçuş sırasında farklı dinamiklerle ortaya çıkmaktadır. Uçuş öncesinde stres, zihinsel belirsizlik, beklenti ve kaygılarla ilişkiliyken, uçuş sırasında ise fiziksel deneyimlerin ve ani çevresel değişimlerin etkisiyle tetiklenmektedir. Katılımcılar, uçuşun başında vücutlarının gerildiğini, kalp atışlarının hızlandığını ve nefeslerinin sıklaştığını ifade etmişlerdir. Özellikle hava koşullarının beklenmedik değişimi, paraşütün hareketleri ve irtifa değişiklikleri, uçuş sırasındaki stresin temel nedenleri olmuştur. Ancak, uçuş ilerledikçe ve bireyler sürece uyum sağladıkça, stresin yerini genellikle rahatlatma ve keyif alma duygusuna bıraktığı belirtilmiştir. Ekstrem sporlar bağlamında stres, bireyin risk algısıyla doğrudan ilişkilidir ve deneyimin yoğunluğunu belirleyen önemli bir duygusal tepkidir (Demircioğlu, 2023). Bazı katılımcılar için stres, deneyimin doğal bir parçası olurken, bazıları içinse heyecan ve dikkat seviyelerini artıran bir faktör haline gelmiştir (Brymer & Schweitzer, 2013).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşun başında her şey çok güzel gidiyordu ama paraşüt aniden sallanmaya başladığımda çok stres oldum. Kontrolü kaybetmekten korktum ve o an gerçekten rahat değildim." (K.2), "Rüzgârın sert estiği anlarda kendimi çok stresli hissettim. Ne yapmam gerektiğini düşündükçe daha da gerildim ve uçuşun keyfini çıkaramadım." (K.5), "Havadayken bir an kontrolü kaybeder gibi oldum ve kalbim hızla çarpmaya başladı. O an vücudum tamamen stres altındaydı ve kendimi toparlamakta zorlandım." (K.10)

Kaygı, bireyin bilinmezlik ve belirsizlik karşısında hissettiği sürekli huzursuzluk ve endişe duygusudur (Spielberger, 1983). Yamaç paraşütü deneyiminde kaygı, uçuşun farklı aşamalarında değişkenlik göstermiştir. Uçuş öncesinde, risk algısı, güvenlik endişesi ve bireyin kendine olan güveni kaygıyı tetiklemiş; katılımcılar, özellikle ekipman yeterliliği ve kendi becerileri konusunda endişe duymuştur. Uçuş sırasında ise ani irtifa değişimleri, rüzgarın yön değiştirmesi

ve kontrol kaybı korkusu kaygıyı artıran başlıca faktörler olmuştur. İniş aşamasında ise, yere güvenli temas etme endişesi ve çevresel faktörler kaygının yeniden yükselmesine neden olmuştur. Bazı katılımcılar için kaygı, uçuş boyunca devam eden bir duygu olurken, bazıları uçuş ilerledikçe ve deneyime alışıkça bu duygunun azaldığını belirtmiştir. Kaygı, stres, korku, tedirginlik ve şüphe gibi duygularla ilişkilidir ancak bunlardan farklı olarak daha genel ve sürekli bir endişe hali şeklinde ortaya çıkmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Çalık, Gürsoy & Saruhan, 2021; Martinho vd., 2024).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuş boyunca içimde sürekli bir kaygı vardı. Her şey yolunda gidiyor gibiydi ama yine de acaba bir sorun çıkarsa diye düşünmekten kendimi alamadım." (K.3), "Yükseklerde süzülme çok güzeldi ama içimde hep bir kaygı vardı. Ya paraşüt düzgün çalışmazsa ya da rüzgâr beklenmedik bir şey yaparsa diye sürekli endişelendim." (K.6), "Uçuş sırasında bir an olsun rahatlayamadım, sürekli tetikteydim ve başıma kötü bir şey gelecekmış gibi bir kaygı hissi vardı. O yüzden bu deneyimi tam anlamıyla keyifle yaşayamadım." (K.12)

Uçuş sonrası, yamaç paraşütü deneyiminin tamamlanmasının ardından katılımcıların hissettikleri duyguları kapsar. Uçuş bittiğinde katılımcılar, yaşadıkları bu benzersiz deneyimi değerlendirmeye başlarlar ve bu değerlendirme süreci farklı duygusal tepkilere yol açabilir. Uçuş sonrası, genellikle bir rahatlatma ve tatmin aşaması olarak kabul edilir, ancak deneyimin nasıl geçtiğine bağlı olarak duygusal tepkiler değişkenlik gösterebilir. Uçuş sonrası kategorisi altında, yamaç paraşütü deneyiminin tamamlandığı, katılımcıların uçuşu bitirdikten sonra yaşadıkları duygusal süreçleri yansıtan "İyi Olma Hali", "Gurur", "Sevinç", "Tatmin" ve "Başarı Hissi", "Kendini Gerçekleştirme" kodları belirlenmiştir.

İyi olma hali, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan dengede, huzurlu ve tatmin olmuş hissettiği bir durumdur (Diener, 1984). Bu kavram, yalnızca mutluluk veya anlık olumlu duygularla sınırlı kalmayıp, bireyin yaşamdan aldığı genel tatmin, psikolojik dayanıklılık ve olumlu duyguların sürekliliği ile ilişkilidir (Ryff & Keyes, 1995). Katılımcılar, uçuş sırasında özgürlük hissi, doğayla bütünleşme ve adrenalin deneyimi sayesinde kendilerini son derece hafif, rahat ve mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Özellikle uçuş sürecinde korku ve kaygının azalması, bireylerin iyi olma halini güçlendiren temel faktörler arasında yer almıştır. Gökyüzünde süzülme, çevreyi yukarıdan izlemek ve rüzgârın etkisini hissetmek, katılımcılarda derin bir huzur duygusu yaratmıştır. Bu deneyim, katılımcılar için yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda zihinsel rahatlatma ve stresin azalmasını sağlayan bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Ekstrem sporlar, bireylerin psikolojik iyi olma hallerini artırarak kendilerini daha tatmin olmuş ve dengeli hissetmelerine katkı sağlayabilmektedir (Brymer vd., 2020). Özellikle doğa ile iç içe gerçekleştirilen açık hava aktiviteleri, zihinsel rahatlatma ve stresin azalmasıyla doğrudan ilişkilidir (Pomfret vd., 2023; Eskiler vd., 2019).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladıktan sonra kendimi inanılmaz derecede rahatlamış hissettim. Sanki bütün stresim uçup gitmişti ve

sadece uçmanın verdiği keyif kalmıştı. Bu deneyim bana çok iyi geldi.” (K.1), “Uçuş sonrası kendimi çok iyi hissediyordum, sanki her şeyi başarmış gibi bir tatmin duygusu vardı içimde. Bir süre gökyüzüne bakarak uçuşu düşündüm ve bu his gerçekten çok huzur vericiydi.” (K.5), “Yere indiğimde kendimi fiziksel olarak çok hafif ve mutlu hissettim. Tüm korkularım geride kaldı ve bu deneyimi yaşadığım için gerçekten çok iyi hissettim. Sanki yenilenmiş gibiydim.” (K.11)

Gurur, bireyin belirli bir başarıya ulaşması, kişisel sınırlarını aşması veya zorlukları yenmesi sonucunda hissettiği tatmin ve özsaygı duygusudur (Tracy & Robins, 2007). Gurur, insan doğasında temel bir motivasyon kaynağı olup, bireyin kendine duyduğu güveni, özsaygısını ve kişisel gelişimini destekleyen önemli bir psikolojik faktördür (Tangney, 1999). Katılımcılar, yamaç paraşütü deneyimini başarıyla tamamlamanın verdiği kişisel zafer ve özgüven artışıyla gurur hissettiklerini belirtmiştir. Uçuş öncesindeki korku ve kaygılara rağmen bu deneyimi gerçekleştirebilmek, katılımcıların kendilerini daha güçlü ve cesur hissetmelerini sağlamıştır. Özellikle yükseklik korkusunu yenmek veya cesaret gerektiren bir aktiviteyi tamamlamak, gurur duygusunu pekiştiren unsurlar arasında yer almıştır. Uçuş sonrası gurur duygusunun daha da pekiştiği, bu hissin başarı ve özgüvenle birleşerek bireylerin kişisel gelişimine katkı sağladığı ifade edilmiştir. Gurur, bireyin özsaygısını artıran ve gelecekte benzer deneyimlere katılma motivasyonunu güçlendiren önemli bir psikolojik faktördür (Williams & DeSteno, 2008). Ekstrem sporlar, bireylerin fiziksel ve zihinsel sınırlarını test etmelerine olanak tanıyarak, başarı duygusunu ve gururu pekiştiren deneyimler sunmaktadır (Kerr & Mackenzie, 2012; Brymer & Oades, 2009).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladıktan sonra kendimi inanılmaz derecede gururlu hissettim. Kendi korkularımı yenmiş ve bunu başarmıştım, bu bana kendimle ilgili çok şey öğretti." (K.3), "İlk defa bu kadar yüksekte uçtum ve sonunda yere indiğimde büyük bir gurur duydum. Bu deneyimi yaşamak cesaret gerektiriyordu ve ben bunu başardım." (K.7), "Uçuş sırasında bazı zorluklar yaşadım ama iniş yaptığımda kendime duyduğum gurur tarifsizdi. Kendimi hiç bu kadar güçlü hissetmemiştim." (K.12)

Sevinç, bireyin olumlu bir deneyim yaşaması sonucunda hissettiği yoğun mutluluk ve coşku durumudur (Fredrickson, 2001). Katılımcılar, yamaç paraşütü deneyimini başarıyla tamamlamanın, gökyüzünde süzülmenin getirdiği özgürlük hissinin ve doğayla bütünleşmenin kendilerinde büyük bir sevinç yarattığını ifade etmişlerdir. Uçuşun ardından heyecan ve endişenin yerini, deneyimin keyfini çıkarabilmenin getirdiği içsel tatmin duygusu almıştır. Sevinç, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen temel duygulardan biridir ve ekstrem sporlar gibi yüksek duygu yoğunluğu içeren aktivitelerde daha güçlü hissedilmektedir. Yamaç paraşütü gibi deneyimler, bireylerde korku ve kaygıyı azaltırken, başarı ve özgürlük hissiyle birleşerek sevinç duygusunu pekiştirmektedir (Brymer & Schweitzer, 2013; Hetland vd., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladığimde içimde büyük bir sevinç hissettim. Gökyüzünde olmak harikaydı, ama yere indiğimde bu deneyimi başarıyla tamamladığım için çok mutluydum. Yüzümden gülümseme eksik olmadı." (K.3), "Yere indiğim anda sevinçten havalara uçuyordum. Hayatım boyunca böyle bir şey yapabileceğimi hiç düşünmemiştim ve bunu başarmak beni inanılmaz mutlu etti." (K.6), "İniş yaptığımda içimi tarifsiz bir sevinç kapladı. Uçmak, manzaranın tadını çıkarmak ve bütün bu deneyimi yaşamak gerçekten büyük bir keyifti. Kendimi uzun zamandır bu kadar mutlu hissetmemiştim." (K.10)

Tatmin, bireyin yaşadığı deneyimin beklentilerini karşılaması veya aşması sonucunda hissettiği memnuniyet ve doyum duygusudur (Oliver, 1997). Yamaç paraşütü deneyiminde tatmin duygusu, bireyin uçuş öncesinde yaşadığı kaygı ve belirsizliğin, uçuş sürecindeki olumlu deneyimler ve başarı hissiyle yerini rahatlamaya bırakmasıyla ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, uçuşu tamamladıktan sonra özgürlük hissi, heyecan ve cesaretlerinin ödüllendirildiğini hissettiklerini belirtmişlerdir. Uçuşun başarılı bir şekilde tamamlanması, katılımcıların kendine duyduğu güveni artırarak, gelecekte benzer deneyimlere katılma isteğini güçlendirmiştir (Hetland & Vittersø, 2012).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşu tamamladığimde içimde büyük bir tatmin hissi vardı. Tüm o endişelerime rağmen bunu yapabildim ve bu beni gerçekten çok memnun etti." (K.4), "Uçuş öncesinde biraz çekinmişim, ama yere indiğimde büyük bir tatmin duydum. Kendimi cesur ve başarılı hissettim, bu deneyim bana çok şey kattı." (K.6), "İnişten sonra hissettiğim tatmin duygusunu kelimelere dökmek zor. Bu deneyimi yaşamak büyük bir heves ve kararlılık gerektiriyordu ve ben bunu gerçekleştirdiğim için kendimi çok iyi hissettim." (K.9)

Başarı hissi, bireyin kendi sınırlarını aşarak belirli bir hedefi gerçekleştirmesi sonucunda ortaya çıkan kişisel yeterlilik ve gurur duygusudur (Bandura, 1997; Ryan & Deci, 2000). Uçuş öncesinde korku, endişe veya kaygı yaşayan katılımcılar için, yamaç paraşütünü başarıyla tamamlamak kendini kanıtlama ve özgüven kazanma açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur. Özellikle uçuş öncesinde yüksek stres yaşayan bireyler, uçuş sonrası bu sürecin üstesinden geldiklerini görmekten büyük bir tatmin ve özgüven kazanımı elde etmişlerdir. Katılımcılar, uçuş sırasında ve sonrasında yaşadıkları kontrol duygusu, fiziksel zorluklarla baş etme ve bilinmeze karşı cesaret göstermenin kendilerini daha güçlü hissetmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu duygu, bireylerin yalnızca ekstrem bir spor deneyimlemesi değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sınırlarını aşarak kendilerine duydukları güveni pekiştirmeleri açısından önemlidir ve öz güvenlerini artırarak gelecekteki benzer deneyimlere katılma motivasyonlarını güçlendirmektedir (Ryan & Deci, 2000; Şimşek, 2010).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

"Uçuşun sonunda kendimi inanılmaz bir başarı hissiyle dolmuş hissettim. Yükseklik korkumu yenip bunu başarmış

olmak, benim için çok büyük bir adımdı.” (K3), “Yamaç paraşütü yapmak cesaret gerektiriyordu ve ben bunu başardım. Uçuşun sonunda kendimi inanılmaz derecede güçlü ve başarılı hissettim. Sanki kendi sınırlarımı zorlayarak bir zafer kazanmış gibiydim.” (K5), “Uçuşu tamamladıktan sonra içimde büyük bir başarı hissi vardı. Kendimi zorluklarla baş edebilen, cesur biri gibi hissettim. Bu duygu, uçuşun en güzel anlarından biriydi.” (K12)

Kendini gerçekleştirme, bireyin yeteneklerini en iyi şekilde kullanarak içsel hedeflerine ulaşmasıyla ortaya çıkan varoluşsal farkındalık ve tatmin duygusudur. Doğrudan bir duygu değil, daha çok bilişsel ve motivasyonel bir süreçtir. Bireyin hedeflerine ulaşması, engelleri aşması veya kendini geliştirmesi, kendine duyduğu saygıyı artırarak pozitif duyguların yoğunlaşmasına neden olur (Maslow, 1943). Katılımcılar, uçuş öncesinde hissettikleri korku, kaygı ve belirsizliği aşarak uçuşu tamamladıktan sonra kendilerini daha güçlü, cesur ve özgüvenli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yamaç paraşütü deneyimi, yalnızca bir ekstrem sporun fiziksel yönlerini deneyimlemekten öte, bireyin kendi sınırlarını aşarak içsel gelişimini desteklediği bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar, bu deneyimin kişisel gelişimlerine katkı sağladığını, cesaretlerini artırdığını ve hayatlarının diğer alanlarında daha kararlı adımlar atmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Kendini gerçekleştirme, bireyin hayalini kurduğu bir deneyimi gerçeğe dönüştürmesiyle ortaya çıkan tatmin edici bir farkındalık hâlidir. Özellikle bireyin sınırlarını aşarak yeni bir beceri kazanması, korkularını yenmesi ve "Bunu yapabildim!" diyerek içsel bir başarı hissi yaşaması kendini gerçekleştirme sürecinin en güçlü göstergelerindendir (Immonen v., 2018).

Örnek Katılımcı Görüşleri:

“Bu uçuşu hep hayal etmiştim ve sonunda gerçekleştirdim. Kendimi hiç bu kadar güçlü ve özgür hissetmemiştim. Sanki içimde bir şey tamamlandı, gerçekten kendimi gerçekleştirmiş gibi hissettim.” (K2), “Yamaç paraşütü yapmak benim için bir hayaldi ve bunu başardıktan sonra içimde büyük bir tatmin ve kendini gerçekleştirme duygusu oluştu. Kendi potansiyelim keşfettim.” (K9), “Uçuş sonrası yaşadığım mutluluk, sadece bu deneyimi tamamlamaktan değil, kendimi gerçekten ifade edebilmekten kaynaklandı. Kendimi aşmak ve hayalimi gerçekleştirmek bana çok iyi geldi.” (K7)

TARTIŞMA

Bu araştırma, yamaç paraşütü deneyimi sırasında katılımcıların yaşadıkları duygusal tepkileri analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bulgular, bu deneyim boyunca katılımcıların farklı yoğunluklarda ve çeşitlilikte duygusal tepkiler ortaya koyduğunu göstermektedir. Araştırma verileri, yamaç paraşütü deneyiminin hem olumlu hem de olumsuz duyguları tetiklediğini, bu duyguların yoğunluk ve tür açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, "Yamaç Paraşütü Deneyimi" teması altında kategoriler ve kodlar şeklinde yapılandırılmıştır. Deneyim süresince katılımcıların yaşadıkları duygusal tepkiler, "uçuş öncesi", "uçuş sırası" ve "uçuş sonrası" olmak üzere farklı süreçlerde incelenmiş ve her aşama belirli kodlarla detaylandırılmıştır. Bu kodlar, yamaç paraşütü

deneyiminin çok boyutlu bir duygusal süreç olduğunu ortaya koyarak, katılımcıların deneyimleri sırasında hissettikleri duygusal durumların çeşitliliğini ve yoğunluğunu anlamaya yardımcı olmuştur. Araştırmada, yalnızca katılımcıların anlık duygusal tepkilerinin değil, aynı zamanda yamaç paraşütü deneyimine ilişkin genel algı ve düşüncelerinin de anlaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, görüşme sürecinde katılımcılara açık uçlu sorular yöneltilmiş ve bu sorular aracılığıyla, yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşadıkları duyguların çeşitliliği ile bu duyguların uçuşun farklı aşamalarında (uçuş öncesi, sırası ve sonrası) nasıl şekillendiği incelenmiştir.

Mevcut literatürde yamaç paraşütü deneyimi sırasında yaşanan duygusal tepkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olması, bu çalışmanın tartışma bölümünün yazımını zorlaştırmıştır. Özellikle, spesifik bulguların yeterince desteklenmediği bir bağlamda, elde edilen sonuçların daha geniş bir literatür çerçevesinde konumlandırılması güç hale gelmektedir. Bununla birlikte, bu sınırlılık araştırmanın özgünlüğünü ve önemini vurgulamak için bir fırsat sunmaktadır. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamak adına önemli bir alan teşkil etmekte ve bu tür faaliyetlerin duygusal tepkiler üzerindeki etkilerinin incelenmesinin, psikolojik ve sosyolojik açıdan çeşitli çıkarımlar sunabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, bu araştırmanın bulguları, benzer spor dallarındaki duygusal deneyimlerin incelenmesine yönelik bir temel oluşturabilir ve alanında yapılacak yeni çalışmalara yön verebilir. Araştırma bulguları, yamaç paraşütü deneyiminin katılımcılar için çok yönlü bir duygusal süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Deneyimin farklı aşamalarında yaşanan duygusal tepkiler, bireylerin bu tür ekstrem spor etkinlikleri sırasında hissettikleri karmaşık duyguları anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Özellikle uçuş öncesi, sırası ve sonrasındaki duyguların çeşitliliği, bu sürecin sadece fiziksel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda güçlü bir duygusal etkileşimi de içerdiğini göstermektedir.

Uçuş öncesi dönemde katılımcıların yaşadığı duygusal tepkilerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve bu duyguların çeşitli nedenlere dayandığı görülmektedir. Uçuş öncesi kategorisi altında, katılımcıların yaşadığı duyguları yansıtan “Mutluluk”, “Tedirginlik”, “Merak”, “Şüphe”, “Heyecan”, “Korku”, “İsteklilik”, “Stres”, “Kaygı”, “Gerilim/Gerginlik”, “Güvensizlik”, “Endişe” ve “Hayal Etmek” kodları belirlenmiştir. Uçuş öncesi dönemde katılımcıların yaşadığı duygusal tepkilerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve bu duyguların çeşitli nedenlere dayandığı görülmektedir. İlk olarak, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, doğal olarak belirsizlik ve risk içeren aktiviteler olmaları nedeniyle katılımcılarda kaygı, korku ve tedirginlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013; Ceylan & Sukan, 2016; Hornby & diğ., 2024). Bu durum, insanların bilinmeyen bir deneyime katılma isteği ile birlikte gelen doğal bir tepki olarak değerlendirilebilir (Akbulut, Çelik, Ekin & Yetim, 2024). Yamaç paraşütü deneyimi gibi ekstrem sporlar, katılımcılarda yalnızca adrenalin ve heyecan arayışını değil, aynı zamanda özgürlük ve kendini gerçekleştirme isteğini de tetiklemektedir. Şahin’in (2014) yamaç paraşütü katılımcılarının motivasyonlarını incelediği

çalışması, bu tür sporlara yönelimin sağlıklı yaşamı destekleme, özgürlük hissi kazanma ve eğlence arayışı gibi motivasyonlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yamaç paraşütü katılımcılarının uçuş öncesinde hissettikleri merak, heyecan ve özgürlük arayışı gibi duygular, Şahin'in bulgularıyla uyumlu görünmektedir ve bu sporun bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ihtiyaçlarını karşılayan bir araç olarak algılandığını göstermektedir.

Ayrıca, uçuş öncesinde katılımcıların yaşadığı mutluluk ve heyecan gibi olumlu duygular, yamaç paraşütü deneyiminin heyecan verici ve özgürleştirici doğasından kaynaklanmaktadır. Ekstrem sporlar, katılımcılara özgürlük hissi verirken, aynı zamanda adrenalinin yükselmesine ve dolayısıyla heyecan duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Özdedeoğlu, 2020; Şimşek, 2010; Walin, 2012). Bu eğilim, bireylerin heyecan ve risk arayışının doğal bir sonucu olarak yorumlanabilir. Saçlı ve Kahraman (2019), yamaç paraşütü katılımcılarının heyecan arayışı nedeniyle bu tür aktivitelere yöneldiğini bulmuşlardır. Mevcut araştırmadaki katılımcıların uçuş öncesi ve sırasında yaşadıkları heyecan, Saçlı ve Kahraman'ın bulgularını destekler niteliktedir.

Merak duygusu da uçuş öncesindeki tepkileri şekillendiren önemli bir faktördür. Katılımcılar, yamaç paraşütü deneyiminin ne tür bir his uyandıracığını bilmediklerinden, bu belirsizlik ve merak duygusu onlarda daha fazla heyecan ve istek oluşturabilir (Barut, Demir, Balıkaya & Çifçi, 2019). Bu durum, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların yalnızca korku değil, aynı zamanda bir "keşif ve yenilik arayışı" da sunduğunu ortaya koymaktadır. Musumeci'nin (2021) ekstrem sporların "özgürlük hissi" yarattığı yönündeki bulguları da bu sonuçları desteklemektedir. Son olarak, uçuş öncesi yaşanan stres ve kaygı, genellikle aktiviteye katılma kararı alma aşamasındaki içsel çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Katılımcılar, bu tür bir deneyime katılmanın getireceği sorumluluk ve sonuçlar üzerine düşünürken, hem olumlu hem de olumsuz duygular bir arada yaşanmasına neden olabilir (Bahadır, Yoka & Yoka, 2023; Hornby & diğ., 2024; Özdedeoğlu, 2020). Bu bağlamda, uçuş öncesi duyguların çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve çeşitli içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle şekillendiği sonucuna varılmaktadır. Bu duygusal tepkilerin her biri, yamaç paraşütü deneyiminin genel algısını ve katılımcıların bu deneyime olan yaklaşımlarını etkilemektedir. Yamaç paraşütü deneyimi gibi ekstrem sporlar, katılımcılarda yalnızca adrenalin ve heyecan arayışını değil, aynı zamanda özgürlük ve kendini gerçekleştirme isteğini de tetiklemektedir. Şahin'in (2014) yamaç paraşütü katılımcılarının motivasyonlarını incelediği çalışması, bu tür sporlara yönelimin sağlıklı yaşamı destekleme, özgürlük hissi kazanma ve eğlence arayışı gibi motivasyonlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yamaç paraşütü katılımcılarının uçuş öncesinde hissettikleri merak, heyecan ve özgürlük arayışı gibi duygular, Şahin'in bulgularıyla uyumlu görünmektedir ve bu sporun bireylerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ihtiyaçlarını karşılayan bir araç olarak algılandığını göstermektedir.

Literatürde, yamaç paraşütü ve benzeri ekstrem sporların katılımcılara sağladığı duygusal deneyimlere dair çeşitli

çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Willig (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ekstrem sporların bireyler üzerindeki psikolojik ve deneyimsel etkilerini incelemektedir. Çalışmada, ekstrem sporların yalnızca risk alma davranışı olarak değil, aynı zamanda bireylerin anlam arayışları ve kendini keşfetme süreçleri kapsamında değerlendirildiği vurgulanmaktadır. Hornby diğ., (2024) ise ekstrem sporların katılımcılar üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Bu araştırmada, ekstrem sporların bireylerin özgüvenini artırarak yaşam doyumunu destekleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Zhou, Chlebosz, Tower & Morris (2020)'un çalışması, ekstrem sporlar ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını araştırarak, katılımcıların bu tür sporları seçme nedenlerini anlamaya yönelik yeni motivasyon boyutları tanımlamaktadır. Bu motivasyonlar, yamaç paraşütü deneyiminde yaşanan kaygı ve korkunun yanı sıra, katılımcıların uçuş öncesi hissettikleri mutluluk ve heyecanla paralellik göstermektedir. Varol, Aksu & Demirel (2022)'in araştırması, katılımcıların özellikle sosyalizasyon ve doğayla bütünleşme gibi nedenlerle yamaç paraşütüne katıldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, katılımcıların uçuş öncesi ve sonrası yaşadıkları duygusal tepkileri daha da anlamlı hale getirmektedir. Ayrıca, Şimşek (2010)'in çalışması, ekstrem sporlara katılımın kişisel özgürlük arayışı ve psikolojik tatmin ile yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, uçuş öncesi dönemde yaşanan çok boyutlu duygusal tepkilerin, ekstrem sporların doğasından kaynaklanan belirsizlik ve risk algısıyla şekillendiği, olumlu ve olumsuz duyguların bir arada deneyimlendiği görülmektedir. Bu bulgular, mevcut literatürle uyumlu olarak, yamaç paraşütü deneyiminin katılımcılar üzerinde derin bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

Uçuş sırası, katılımcıların yamaç paraşütü deneyiminin en yoğun ve gerçekçi hissedildiği aşamadır. Bu süreçte, katılımcılar, belirsizlik ve kararsızlık duygularının yerini anlık duygusal tepkilere bırakmasıyla birlikte, yoğun bir deneyim yaşamaktadır. Yamaç paraşütü gibi ekstrem bir sporda, uçuş sırasında yaşanan duyguların çeşitliliği, katılımcının kişisel tepkilerine ve durumun doğasına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Araştırma bulgularında "Akış", "İyi Olma Hali", "Tedirginlik", "Huzur", "Korku", "Gerilim", "Endişe", "Heyecan", "Keyif Alma", "Stres" ve "Kaygı" gibi kodlar belirlenmiştir. Bu kodlar, uçuş sırasında katılımcıların hissettikleri karmaşık duygusal durumu yansıtmaktadır. Örneğin, bazı katılımcılar için bu deneyim huzur ve keyif getirirken, diğerleri için yoğun heyecan veya korku gibi duygular ortaya çıkabilmektedir. Çalık, Gürsoy ve Saruhan'ın (2021) çalışması, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların katılımcılar üzerinde oluşturduğu fizyolojik etkileri ele alarak, bu sporların adrenalin ve kortizol gibi hormonlardaki değişimlere yol açtığını ortaya koymaktadır. Çalışmalarında, uçuş öncesi ve sonrası hormonal seviyelerin, özellikle ilk kez uçan katılımcılarda artış gösterdiği ve deneyimli pilotlarda daha dengeli bir düzeyde seyrettiği belirtilmektedir. Bu durum, ekstrem spor deneyiminin katılımcılarda başlangıç aşamasında artan bir stres ve heyecan yarattığını, fakat tecrübe kazandıkça bu tepkilerin daha kontrollü hale geldiğini göstermektedir. Bu durum, yamaç paraşütü deneyiminin sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda derin bir duygusal etkileşim

sunduğunu göstermektedir. Clough, Mackenzie, Mallabon & Brymer (2016), bu duygusal etkileşimi “psikolojik dayanıklılık” ve “kendini keşfetme” bağlamında ele alarak ekstrem sporların bireylerde derin tatmin sağladığını belirtmiştir.

Yapılan araştırmalar, uçuş sırasında yaşanan duygusal tepkilerin çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Hetland & Vittersø (2012)'nin çalışmasında, ekstrem sporlar sırasında katılımcıların yoğun korku, heyecan ve tatmin duygularını nasıl deneyimledikleri incelenmiştir. Bu çalışma, yamaç paraşütü gibi yüksek riskli aktivitelerde yaşanan duygusal dalgalanmaların, sporcuların motivasyonları ve spora devam etme bağlılıkları üzerindeki etkilerini göstermektedir. Uçuş sırasında hissedilen heyecan, katılımcıların spora olan bağlılıklarını artırmakta ve deneyimlerini daha anlamlı hale getirmektedir (Musumeci, 2021). Ayrıca, Miesel & Potgieter (2003)'ün araştırması, yüksek riskli sporlarda sporcuların korkularını nasıl yönettiklerini ve bu süreçte yaşadıkları "zirve deneyimleri"nin önemini vurgulamaktadır. Uçuş esnasında katılımcıların korku ve heyecan duyguları ile başa çıkma stratejileri geliştirdikleri görülmektedir. Bu bulgular, yamaç paraşütü deneyiminde katılımcıların hissettikleri yoğun duygusal tepkilerin, kişisel gelişim ve öz güven artırma açısından ne kadar kritik olduğunu ortaya koymaktadır (Clough, Mackenzie, Mallabon & Brymer, 2016). Kerr & Mackenzie (2012), macera sporlarına katılımın sadece heyecan arayışından ibaret olmadığını, aynı zamanda kişisel gelişim ve doğa ile bağ kurma gibi çok yönlü motivasyonların da etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, uçuş sırasında katılımcıların hissettikleri duygusal durumlar, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bireylerin içsel dünyalarıyla etkileşim içinde olmalarını sağlamaktadır. Arslan-Ayazlar (2015)'in çalışması, yamaç paraşütü deneyiminin "akış" teorisi bağlamında nasıl deneyimlendiğini incelemektedir. Katılımcıların uçuş sırasında yaşadığı zorluk-beceri dengesi ve yoğun odaklanma gibi unsurlar, uçuş anındaki duygusal yoğunluğu artırmakta ve katılımcıların deneyimlerini derinleştirmektedir (Ceylan & Sukan, 2016). Bu süreç, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların katılımcılara sunduğu duygusal zenginliği ve derin tatmin hissini desteklemektedir. Sonuç olarak, yamaç paraşütü deneyimi, katılımcıların uçuş sırasındaki karmaşık duygusal durumlarını ve bu durumların kişisel gelişim üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. Uçuş sırasında yaşanan bu duygusal tepkiler, katılımcıların yalnızca fiziksel bir aktiviteyle sınırlı kalmadıklarını, aynı zamanda duygusal ve psikolojik süreçlerle zenginleşen bir deneyim yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki mevcut araştırmalarla paralellik göstermekte ve ekstrem sporların derin duygusal ve psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır.

Uçuş sonrası, katılımcıların yamaç paraşütü deneyimini değerlendirmeye başladıkları ve yaşadıkları duygusal süreçlerin yoğunlaştığı bir aşamadır. Bu süreçte, katılımcılar genellikle bir rahatlama ve tatmin hissi yaşarken, deneyimin nasıl geçtiğine bağlı olarak sevinç, gurur ve kendini gerçekleştirme gibi olumlu duygular da ortaya çıkabilir. Araştırma bulgularında "İyi Olma Hali", "Gurur", "Sevinç", "Tatmin", "Başarı Hissi" ve "Kendini Gerçekleştirme" gibi kodlar belirlenmiştir. Bu bulgular, yamaç paraşütü

deneyiminin tamamlanmasının ardından katılımcıların duygusal durumlarının ne kadar olumlu olabileceğini göstermektedir. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların ardından yaşanan bu olumlu duygusal tepkiler, bireylerin deneyimlerini anlamlandırmalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Katılımcılar, zorlu bir deneyimi başarıyla tamamlamanın getirdiği duygusal tatmini yaşamakta ve bu durum, özsaygılarını artırmaktadır. Uçuş sonrasındaki bu olumlu duygular, bireylerin yeni deneyimlere açık olma ve bu tür aktiviteleri tekrar gerçekleştirme motivasyonlarını artırabilir.

Şimşek (2010)'in araştırmasında, ekstrem spor katılımcılarının deneyimledikleri tatmin duygusu ve özsaygı ile olan ilişkileri ortaya konmuştur. Bu çalışma, uçuş sonrası katılımcıların özgüvenlerini artırdıklarını ve bu durumun yeni deneyimlere olan motivasyonlarını güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Willig (2008) tarafından yapılan çalışmada, ekstrem sporların sağladığı özgüven artışı ve içsel tatminin, bireylerin kendilerini gerçekleştirme süreçleri üzerindeki olumlu etkileri detaylandırılmıştır. Uçuş sonrasında katılımcılar, bu tür aktivitelerin sunduğu özgürlük hissini yanı sıra, zorlukları aşmanın verdiği gurur ile kendilerini daha güçlü ve mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Musumeci (2021)'nin çalışması, ekstrem sporların sağladığı yüksek duygusal yoğunluğun katılımcılarda bağımlılık yapıcı bir etkisi olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, yamaç paraşütü deneyiminin ardından katılımcıların hissettiği tatmin ve sevinç, onların tekrar bu deneyimi yaşama isteğini artırmaktadır. Kerr & Mackenzie (2012), macera sporlarının bireylerde özgüven geliştirdiği ve bu süreçte sağlanan sosyal bağların da önemli olduğunu belirtmektedir. Uçuş sonrası yaşanan bu olumlu duygular, katılımcılar arasında sosyal etkileşimleri ve destek sistemlerini güçlendirebilir. Demirhan & diğerleri (2014), uçuş sonrası bireylerin kendilerini daha sağlıklı ve güçlü hissettiklerini, bu durumun da yaşam doyumlarını artırdığını tespit etmiştir. Katılımcıların yamaç paraşütü deneyiminin ardından yaşadıkları olumlu duygular, bireysel gelişimleri destekleyici niteliktedir. Ek olarak, Brymer & Gray (2009), ekstrem sporların doğa ile kurulan bağı güçlendirdiğini ve bu süreçte bireylerin kendilerini tanıma yolculuğuna çıktıklarını ifade etmektedir. Allman & arkadaşlarının (2009) çalışması da benzer bulgular sunmaktadır; BASE jumping gibi ekstrem sporlarda katılımcılar, zorlu bir aktiviteyi tamamlamanın ardından güçlü bir tatmin ve başarı hissi yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu duygu, katılımcılarda kendilerini kanıtlama ve kişisel güçlenme duygularını harekete geçirerek, sporun kendilerine sunduğu psikolojik faydaları desteklemektedir. Bu noktada, Miesel & Potgieter (2003), ekstrem sporlarda yaşanan zirve deneyimlerinin bireylerin içsel tatminine katkı sağladığını ve katılımcıların duygusal güçlenmelerine olanak tanıdığını ileri sürmektedir. Hornby & arkadaşlarının (2024) sistematik incelemesinde, ekstrem sporların katılımcılara sadece fiziksel değil, aynı zamanda derin psikolojik bir tatmin sağladığı ve sporun doğası gereği riskli deneyimlerin katılımcıların kendilerini aşma ve başarı duygularını

beslediği ifade edilmektedir. Hornby ve arkadaşlarının araştırmasında ortaya koyduğu bu bulgular, mevcut çalışmada yamaç paraşütü sonrası elde edilen tatmin ve mutluluk gibi olumlu duygularla paralellik göstermektedir. Uçuş sonrasındaki bu duygusal süreçler, Clough & diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada da ele alınmış ve ekstrem sporların bireylere duygusal dayanıklılık kazandırdığı, psikolojik sağlamlığı artırdığı ve kişisel gelişim süreçlerine katkı sağladığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Arslan-Ayazlar'ın (2015) araştırmasında da yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların bireylerde yoğun bir "akış" durumu ve sonrasında derin bir tatmin sağladığı ortaya konulmuştur. Bu tatmin duygusu, katılımcılara fiziksel sınırlarını aşma ve kendilerini aşma deneyimi sunarken, özgüvenlerini artırmakta ve kendini gerçekleştirme sürecine katkı sunmaktadır. Demircioğlu'nun (2023) yamaç paraşütü katılımcılarının motivasyonlarını incelediği araştırma, katılımcıların bu deneyimi bir özgürleşme, rahatlama ve kendini ifade etme aracı olarak gördüğünü ortaya koymuştur. Çalışmamızdaki uçuş sonrası "rahatlama" ve "tatmin" duyguları, Demircioğlu'nun bulgularını desteklemektedir. Martinho & arkadaşlarının (2024) ekstrem spor katılımcılarının psikolojik özellikleri üzerine yaptıkları derleme çalışması, ekstrem sporların katılımcılarda özgüven artışı ve kişisel gelişim üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu öne sürmektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların uçuş sonrasında hissettiği "gurur" ve "kendini gerçekleştirme" duyguları bu bulgularla örtüşmektedir. Kaplan & Ardahan'ın (2011) doğa sporları yapan bireylerin katılım nedenlerine yönelik çalışmasında da, katılımcıların doğayla bütünleşme, stres atma, sağlık üzerinde olumlu etkiler ve sosyal çevre oluşturma gibi motivasyonlarla bu sporlara yöneldiği belirtilmiştir. Bu, ekstrem sporların katılımcıların genel iyilik halini desteklediği yönündeki araştırma bulgularını da destekler niteliktedir. Ek olarak, Şimşek (2016) çalışmasında geliştirilen Ekstrem Spor Katılım Ölçeği'nde, ekstrem sporların bireylere kendilerini tanıma, sosyal çevrelerinde daha güçlü bir konum edinme ve topluma kendilerini kabul ettirme fırsatları sunduğu vurgulanmıştır. Mevcut çalışmadaki uçuş sonrası tatmin ve başarı hissi, bireylerin sosyal kabul ve içsel tatmin arayışı ile uyumlu olup, ekstrem sporların katılımcılar üzerinde güçlü duygusal etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, uçuş sonrası katılımcıların doğayla bütünleşme hissi, onların ruhsal tatmin düzeylerini artırmaktadır. Sonuç olarak, uçuş sonrası katılımcıların deneyimlediği olumlu duygular, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların bireyler üzerindeki çok boyutlu etkilerini göstermektedir. Bu duygular, katılımcıların özsaygılarını artırmakta ve yeni deneyimlere açık olma motivasyonlarını güçlendirmektedir. Yamaç paraşütü deneyimi, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda duygusal bir keşif süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular, literatürdeki mevcut araştırmalarla uyumlu olup, ekstrem sporların sağladığı psikolojik faydaları ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu araştırma, yamaç paraşütü deneyimine katılan bireylerin yaşadıkları duygusal deneyimleri uçuş öncesi, uçuş sırası ve uçuş sonrası olmak üzere üç farklı aşamada incelemiştir. Araştırma bulguları, yamaç paraşütü deneyiminin bireylerde karmaşık, çok boyutlu ve yoğun duygusal tepkilere yol açtığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, her aşamada farklı duygular deneyimlemiş ve bu duyguların yoğunluğu bireysel algılar ve uçuşun dinamiklerine göre şekillenmiştir. Uçuş öncesinde belirsizlik, kaygı ve heyecan gibi karışık duygular öne çıkarken, uçuş sırasında huzur, korku, akış ve keyif alma gibi deneyimler yaşanmıştır. Uçuş sonrası ise rahatlama, gurur ve kendini gerçekleştirme gibi olumlu duyguların öne çıktığı bir süreç olmuştur. Araştırma sonuçları, yamaç paraşütü deneyiminin yalnızca bir spor etkinliği değil, aynı zamanda bireylerin duygusal dünyasında derin ve kalıcı etkiler yaratan anlamlı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların, bireyler için fiziksel olduğu kadar duygusal bir deneyim sunduğunu ve bireylerin sınırlarını keşfetme, korkularını aşma ve kendini gerçekleştirme fırsatı sunan anlamlı bir deneyim olduğunu göstermektedir.

Öneriler

Bu araştırma, yamaç paraşütü deneyimine katılan bireylerin duygusal süreçlerini nitel bir yaklaşımla ele almıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, araştırma yöntemlerini genişleterek karma ya da nicel tasarımlar kullanabilir. Örneğin, farklı ekstrem spor türleri (dalış, kaya tırmanışı, rafting gibi) üzerinde çalışılarak duygusal süreçlerin bu sporlarla benzerlikleri ve farklılıkları incelenebilir. Araştırmalar, yalnızca duygusal faktörlere odaklanmakla sınırlı kalmayıp, motivasyonel ya da psikolojik faktörleri ele alarak bu unsurların yamaç paraşütü deneyimindeki rolünü derinlemesine inceleyebilir. Ayrıca, yamaç paraşütü katılımcılarının yaş gruplarına, cinsiyetlerine veya deneyim seviyelerine göre duygusal tepkilerinde farklılık olup olmadığını anlamaya yönelik karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir. Farklı kültürlerden katılımcıların yamaç paraşütü deneyimlerini karşılaştırarak, kültürel bağlamın duygusal süreçler üzerindeki etkisi derinlemesine incelenebilir. Bu tür çalışmalar, yamaç paraşütü gibi ekstrem sporların evrensel yönleri ile kültüre özgü farklılıklarını ortaya koyabilir. Bu öneriler, ekstrem sporların bireylerin duygusal ve psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir ve bu alandaki literatüre katkı sunabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 22.11.2024 tarihli ve E-99711239-050.04-494385 sayılı Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Abuhamdeh, S. (2021). On the relationship between flow and enjoyment. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (pp. 155–169). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_6
- Akbulut, O., Çelik, T., Ekin, Y., & Yetim, A. Ç. (2024). A research on Fethiye Babadag commercial tandem paragliding participants within the scope of experiential tourism. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 47, 100806. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100806>
- Allman, T. L., Mittelstaedt, R. D., Martin, B., & Goldenberg, M. (2009). Exploring the Motivations of BASE Jumpers: Extreme Sport enthusiasts. *Journal of Sport & Tourism*, 14(4), 229–247. <https://doi.org/10.1080/14775080903453740>
- Arastaman, G., Fidan, İ. Ö., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37–75. <https://doi.org/10.23891/efdyu.2018.61>
- Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395–407. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1116878>
- Ayazlar, R. A. (2015). Flow phenomenon as a tourist experience in paragliding: A qualitative research. *Procedia Economics and Finance*, 26, 792–799. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00845-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00845-X)
- Ayazlar, R. A., & Yüksel, A. (2018). Flow Experience in Paragliding: Effects on Experience and Life Satisfaction. *Tourism Analysis*, 23(4), 461–473. <https://doi.org/10.3727/108354218X15391984820396>
- Bahadır, Z., Yoka, O., & Yoka, K. (2023). Yamaç paraşütçülerindeki heyecan arayışının, yaralanma kaygısı ve özgüven ile ilişkisi. *Sportive*, 6(2), 1–17. <https://doi.org/10.53025/sportive.1313325>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Barut, İ. A., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çiftçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2602-4756), 137–145.
- Bilag, C. N. M., Covita, M. S., Ferrer, P. K. E., Pariñas, A. J., Seangoy, A. P. M., & Tagayo, M. Y. (2024). Safety and security of paragliding as a recreational activity. *Ignatian International Journal for Multidisciplinary Research*, 2(7), 711–732.
- Böck, H., Appel, P. B., Eisenmann, L. M., Kaiser, L., & Riener, A. (2024). Exploring Turbulence Impact on Passenger Experience in Urban Air Mobility: Insights from a Virtual Reality Study. In *2024 IEEE Intelligent Vehicles Symposium (IV)* (pp. 3114–3119). IEEE. <https://doi.org/10.1109/IV55156.2024.10588742>
- Brymer, E. (2010). Risk taking in extreme sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 218–238.
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Editorial: Understanding extreme sports: A psychological perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 3029. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03029>
- Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(2), 135–149.
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 114–126.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology*, 18(4), 477–487.
- Brymer, E., Schweitzer, R., & Brymer, S. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.004>
- Buckley, R. C. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: resolving the risk recreation paradox. *Tour. Manag.* 33, 961–970. doi: 10.1016/j.tourman.2011.10.002
- Buckley, R. C. (2015). Autoethnography helps analyse emotions. *Front. Psychol.* 6:209. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00209
- Buckley, R. C. (2016). Qualitative analysis of emotions: fear and thrill. *Front. Psychol.* 7:1187. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01187
- Bufkin, A. R. (2022). *Adrenaline, fear or curiosity? Exploring individuals' motivations to engage in adventure tourism* (Master's thesis). Indiana University.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.
- Çalık, D. S., Gürsoy, R., & Saruhan, E. (2021). Evaluation of the psychological and hormonal parameters in paragliding. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 34, 15–23. <https://doi.org/10.18276/cej.2021.2-02>
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi* [Doktora Tezi].
- Ceylan, M., & Sukan, H. D. (2018). Analyzing extreme sports perceptions of university students. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 7(2), 145–149. <https://doi.org/10.21275/ART20179918>
- Clough, P., Mackenzie, H. S., Mallabon, L., & Brymer, E., (2016). Adventurous physical activity environments: A mainstream intervention for mental health. *Sports Medicine*, 46(7), 963–968. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0503-3>
- Creswell, J. W. (2013). *Steps in conducting a scholarly mixed methods study*.
- Demircioğlu, A. (2023). Yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonlarının incelenmesi: Fethiye örneği. *Spor Ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1–14.
- Demirhan, G., Aşçı, H. F., Kangalgil, M., & Saraçbaşı, O. (2014). Üniversite öğrencilerinin ekstrem sporlara ilişkin risk ve çekicilik algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25, 11–22.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Ertürk, E., & Özkurt, B. (2024). Ölüdeniz'den Kaçkarlar'a: Türkiye'de yamaç paraşütünün serüveni. In E. Konca & R. Yıldız (Eds.), *Sporda çok boyutlu yaklaşımlar* (ss. 1–35). Fenomen Yayıncılık. ISBN 978-625-6470-96-5.

- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Goldstein, D. S. (2006). *Adrenaline and the inner world: an introduction to scientific integrative medicine*. JHU Press.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin ve Y. S. Lincoln (Ed.). *Handbook of Qualitative Research* (s. 105-117). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Güzel, R., & Cengiz, G. (2023). Sinop İli Yamaç Paraşütü Potansiyelinin Destinasyon Özellikleri ve Turizm Deneyimleri Açısından Değerlendirilmesi. *Turizm Akademik Dergisi*, 10(2), 231-250.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 55-73). Human Kinetics.
- Hetland, A. (2022). Feeling and thinking about It are two different things: how to capture momentary emotions of extreme sports in the field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1290.
- Hetland, A., & Vittersø, J. (2012). The feelings of extreme risk: Exploring emotional quality and variability in skydiving and base jumping. *Journal of Outdoor Recreation*, 35(2), 154.
- Hetland, A., Vittersø, J., Oscar Bø Wie, S., Kjølstrup, E., Mittner, M., & Dahl, T. I. (2018). Skiing and thinking about it: Moment-to-moment and retrospective analysis of emotions in an extreme sport. *Frontiers in psychology*, 9, 971.
- Hornby, O., Roderique, D. G., Heirene, R., Thorkildsen, E., Bradbury, S., Rowlands, I., Goodison, E., Gill, J., & Shearer, D. (2024). What factors explain extreme sport participation? A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1403499>
- Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2018). An ecological conceptualization of extreme sports. *Frontiers in psychology*, 9, 1274.
- Kaplan, A., & Ardahan, F. (Eds.) (2012). *Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği*.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 649-657.
- Kocabey Şener, N. (2016). Eğlencenin gözetleme hâli ya da eğlence endüstrisinde “görünen” ve “gören” olmak. *TRT Akademi*, 1(1), 52-70.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Loewenstein, G. (1994). The psychology of curiosity: A review and reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 116(1), 75-98.
- MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A. A., & Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, 1233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233>
- Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Field, A., Ribeiro, A., Ordoñez-Saavedra, N., Pereira, F., Braz, D. S., Rebelo, A., & Sarmiento, H. (2024). Psychological traits of extreme sport participants: A scoping review. *BMC Psychology*, 12(1), 2-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02047-3>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation: revised and expanded from qualitative research and case study applications in education*. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. sage.
- Mielse, E. M., & Potgieter, R. J. (2003). The experience of fear in high-risk sport. *Journal of Sport Psychology*, 25, 49-56.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Musumeci, G. (2021). Why would you choose to do an extreme sport? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3), 1-3. <https://doi.org/10.3390/jfmk6030065>
- Oliver, R. L. (1997). *Satisfaction: A behavioral perspective on the consumer*. McGraw-Hill.
- Osborn, M., & Smith, J. A. (2008). The fearfulness of chronic pain and the centrality of the therapeutic relationship in containing it: An interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 5(4), 276-288.
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 709-728). The Guilford Press.
- Özdedeoğlu, B. (2020). *Ekstrem sporlara katılan bireylerin aktivitelerine katılım nedenlerinin araştırılması* [Doktora tezi Ankara Üniversitesi].
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Altın, Y. (2022). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91-98.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Pomfret, G., Sand, M., & May, C. (2023). Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42, 100641. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100641>
- Qian, S., Liu, Y., & Chen, Y. (2022). Leader humility as a predictor of employees' feedback-seeking behavior: The intervening role of psychological safety and job insecurity. *Current Psychology*, 41, 1348-1360. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00663-x>
- Rahimi, S., & Khatooni, M. (2024). Saturation in qualitative research: An evolutionary concept analysis. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 6, 100174. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100174>

- Rankin, L. (2016). *The Fear Cure: Cultivating Courage as Medicine for the Body, Mind, and Soul*. Hay House, Inc. (1st ed.).
- Reeve, J. (2024). *Understanding motivation and emotion*.
- Rogers, B., 2000. Concept analysis: an evolutionary view. *Concept development in nursing foundations, techniques and applications*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saçlı, Ç., & Kahraman, C. Ö. (2019). Açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonları ve etkinlik memnuniyetlerinin belirlenmesi: Arsuzfest örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(4), 1249–1269. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.498463>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275–285.
- Soden, G. (2005). *Defying gravity: Land divers, roller coasters, gravity bums, and the human obsession with falling*.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Şahin, H. M. (2014). Investigating the motivations and expectations of individuals interested in paragliding. *The Anthropologist*, 18(3), 949–957. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891628>
- Şimşek, K. Y. (2016). Examination of the validity and reliability of extreme sports participation scale. *Journal of Sport Sciences*, 7(1), 48–66.
- Şimşek, K. Y. (2010). Türk ekstrem sporcularının spora katılım güdülleri üzerine nitel bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 107–118.
- Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2004). Turkey: innovation and tradition in balancing change and tradition in global education reform, 153–185.
- Tangney, J. P. (1999). The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 541–568). John Wiley & Sons.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist*, 53(4), 429–439. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.4.429>
- Thagard, P. (2004). What is doubt and when is it reasonable? *Canadian Journal of Philosophy Supplementary Volume*, 30, 391–406. <https://doi.org/10.1080/00455091.2004.10717611>
- Toftagen, R., & Fagerström, L. M. (2010). Rodgers' evolutionary concept analysis—a valid method for developing knowledge in nursing science. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(1), 21–31. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2009.00743.x>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science*, 16(3), 147–150. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00493.x>
- Varol, F., Aksu, H. S., & Demirel, M. (2022). Destinasyonların açık alan rekreasyon potansiyelinin yamaç paraşütü ekseninde değerlendirilmesi. *Tourism and Recreation*, 4(1), 13–23. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1079252>
- Walın, A. (2012). Extreme sports: are they worth the risk? *J First-Year Stud Res Writ* 3690.
- Williams, L. A., & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 1007–1017. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.1007>
- Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in 'extreme sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690–702. <https://doi.org/10.1177/1359105307082459>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 51(1), 56–76. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1627175>
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

Paragliding is an extreme sport that offers not only physical courage but also a profound and complex experience that pushes the mental and emotional limits of the participants. Soaring in the skies, defying gravity and bravely venturing into the unknown cause intense and complex emotional reactions in individuals. This study aims to examine the emotional reactions of individuals participating in paragliding during these experiences.

Research Problems

This study aims to examine in depth the emotional reactions of individuals who participate in paragliding during this experience. The research aims to provide data on how individuals perceive the paragliding experience and the emotional reactions they experience in this process. In line

with this purpose, answers to the following questions were sought:

1. What are your general thoughts/opinions about the paragliding experience?
2. What are the emotions and situations that affect or motivate you the most during this experience?
3. What emotional reactions did you experience during the paragliding experience?

Literature Review

Emotions are the most powerful inner experiences that reveal the deepest reality of human beings and guide their lives (Reeve, 2024; Çeçen, 2002). These feelings, which mobilize us, influence our choices and are decisive in achieving our goals, sometimes get lost in the routine of daily life. However, in moments of intense risk and

uncertainty, emotions reach their peak. At this point, extreme sports become a powerful space where people confront their fears and desires. Adrenaline, fear, excitement, freedom, risk and success are at the center of these sports (Musumeci, 2021; Şimşek, 2021). Extreme sports test not only physical endurance but also emotional courage.

Extreme sports encourage individuals to step out of the ordinary and step into the unknown. Paragliding is one of the most unique of these sports (Musumeci, 2021). Defying gravity as you ascend into the sky triggers one's fears while creating an extraordinary sense of freedom. This emotional storm, which begins the moment you take the first step from the summit, grows stronger as you listen to the sound of the wind and watch the world from high above. Each change in altitude increases the level of adrenaline surging through the participants (Soden, 2005; Ertürk & Özkurt, 2024). This is one of those rare moments when one experiences unlimited freedom in a limited body. In a few seconds, one takes off from the top of the mountain and feels both physically and emotionally overcome by the unique perspective of looking at the world from above.

Methods

In this section, information about the research design, participant information, data collection tools, processes, limitations, assumptions, and data analysis are given. The research was conducted with a phenomenology design from qualitative methods. The data were collected from 2 women and 11 men, 13 participants in total, who had paragliding experience in the summer of 2024, using the semi-structured interview technique. The data obtained were tabulated with Microsoft Excel and analyzed by descriptive analysis, content analysis, and concept analysis methods. A semi-

structured interview form was used as a data collection tool. The interview form was designed to answer the research questions and consisted of questions aimed at understanding the emotional experiences of the participants. The questions used in the interviews were open-ended and aimed to collect in-depth information about the participants' experiences. Descriptive analysis provided a structured summary of participants' statements, content analysis identified recurring themes and emotional patterns, and concept analysis explored the theoretical and psychological meanings of these emotions.

Result and Conclusions

This study examined the emotional experiences of individuals participating in paragliding at three different stages: pre-flight, during flight and post-flight. The findings of the study reveal that paragliding experience causes complex, multidimensional and intense emotional reactions in individuals. Participants experienced different emotions at each stage and the intensity of these emotions was shaped by individual perceptions and the dynamics of the flight. Before the flight, mixed emotions such as uncertainty, anxiety and excitement were prominent, while during the flight, experiences such as peace, fear, flow and enjoyment were experienced. After the flight, positive emotions such as relaxation, pride and self-realization were prominent. The results of the study reveal that the paragliding experience is not only a sporting activity, but also a meaningful process that creates deep and lasting effects on the emotional world of individuals. These findings suggest that extreme sports such as paragliding offer an emotional as well as a physical experience for individuals, and that it is a meaningful experience that offers individuals the opportunity to explore their limits, overcome their fears, and achieve self-actualization.

E-Spor Oyunları Oynayan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ve Sporda Algılanan Destek Düzeylerinin İncelenmesi

Examining the Mental Well-Being and Perceived Level of Support in Sports Among University Students Who Play E-Sports

*Görkem MENTEŞ¹, Özcan SAYGIN²

¹ Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, TÜRKİYE / grkemmentes@gmail.com / 0000-0001-6661-9226

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, TÜRKİYE / ozsaygin@hotmail.com / 0000-0003-0380-586X

* Corresponding author

Özet: E-spor, günümüzde dünya genelinde hızla büyüyen bir sektör olup, bireylerin sosyal etkileşimleri ve mental iyi oluşları üzerinde çeşitli etkiler yaratmaktadır. 2024 yılı itibarıyla League of Legends, Dota 2, Counter-Strike, PUBG ve Valorant gibi oyunlar en popüler e-spor oyunları arasında yer almakta ve milyonlarca oyuncu tarafından oynanmaktadır. Literatürde, algılanan sosyal destek ile mental sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Ancak, e-sporun bu iki değişken üzerindeki etkisine yönelik çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mental sağlık durumları üzerindeki e-spor etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, e-spor oyunlarının algılanan sosyal destek üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu etkinin mental sağlık üzerindeki sonuçlarını değerlendirmek hedeflenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği”, “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu” ve “Sporda Algılanan Erişilebilir Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS programı aracılığıyla betimsel ve korelasyon analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, e-spor ortamlarında algılanan sosyal desteğin, bireylerin mental iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Algılanan sosyal desteğin, e-sporcuların duygusal dayanıklılığını artırmada, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede ve genel mental sağlıklarını iyileştirmede kritik bir rol oynadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma, amatör veya rekreatif olarak e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiye dair önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: E-spor, mental iyi oluş, algılanan destek, sporda algılanan destek.

Abstract: Esports has rapidly become a globally expanding industry, influencing individuals' social interactions and mental well-being in various ways. As of 2024, games such as League of Legends, Dota 2, Counter-Strike, PUBG, and Valorant rank among the most popular esports titles, attracting millions of players worldwide. The literature highlights a strong relationship between perceived social support and mental health; however, studies investigating the impact of esports on these two variables remain limited. This study aims to examine the effects of esports on the mental health status of university students. Specifically, it seeks to determine the impact of esports gaming on perceived social support and to assess the implications of this effect on mental well-being. The study employs three data collection instruments: “Perceived Available Support Scale”, “Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Short Form)”, and “Perceived Accessible Support in Sport Questionnaire”. The collected data were analyzed using the SPSS software through descriptive and correlation analyses. Findings indicate that perceived social support in esports environments has a significant effect on individuals' mental well-being. It was found that perceived social support plays a crucial role in enhancing emotional resilience, improving stress-coping skills, and contributing to overall mental health among esports players. In conclusion, this study provides valuable insights into the relationship between mental well-being and perceived social support among university students engaged in amateur or recreational esports gaming.

Keywords: E-sports, mental well-being, perceived support, perceived support in sports.

Received: 13.01.2025 / Accepted: 07.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1618908>

Citation: Menteş, G., & Saygın, Ö. (2025). E-Spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve sporda algılanan destek düzeylerinin incelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 161-168.

GİRİŞ

E-spor, teknoloji ve bilimin rehberliğinde dijital ortamda bireylerin zihinsel ya da fiziksel yeteneklerini geliştirdiği spor aktiviteleri alanlarını ifade eder (Wagner, 2006). E-spor, oyuncular, organizatörler ve sponsorların yanı sıra izleyicilerin de bulunduğu dijital ortamda, rekabet unsurları içeren ve her oyuna özgü belirli kuralların belirlendiği çeşitli organizasyonların yapıldığı bir spor dalı olarak tanımlanabilir (Yükçü, 2018). Başka bir tanıma göre e-spor, düzenli bir şekilde birbirleriyle rekabet eden bireyler veya takımların lig ya da turnuvayı kazanmak amacıyla mücadele ettiği rekabetçi oyunlardır (Newzoo, 2019). Günümüzde e-spor dendiğinde spor kavramı geçtiği için insanların aklına fiziksel bir uğraş gelmektedir. Ancak Heere (2018) e-sporun sporlaşmanın bir tezahürü olduğundan bahsederken, Möller ve Dimeo (2014) bir aktivitenin spor olarak kabul edilmesi için 4 kriterden bahsetmektedir. Rekabetçi olması, oyun kuralları olması, bir organizasyonu olması ve hakem ile birlikte kuralların uygulanması. Bu iki çalışma e-sporun, ismi spor olsun ya da olmasın profesyonel ve amatör olarak bir rekreatif etkinlik olduğunu göstermektedir. Martin-Niedecken ve Schättin (2020) çalışmalarında e-sporcuları bilişsel sporcular olarak tanımlamaktadır. E-sporculara atfedilen bilişsel sporcu kimliği göz önüne alındığında, amatör ya da profesyonel oldukları gözletilmeksizin e-spor oyunları oynayan kişilerin, geleneksel sporcular üzerine yapılan psiko-motor faktörlerden olan bireylerin algıladıkları sosyal destek açısından incelenebilirliğini

göstermektedir. Çünkü geleneksel sporda branşların gerektirdiği bilişsel performansın, e-spor branşlarında da gerekli olduğu düşünülmektedir. Günay ve ark. (Günay ve ark., 2019) yaptıkları çalışmada voleybol sporcularının bilişsel performanslarını inceleyerek geleneksel sporda bilişsel performansın önemini vurgulamışlardır.

Algılanan destek ve algılanan sosyal destek kavramlarını incelediğimizde; algılanan destek ile ilgili literatürde bir çok tanım karşımıza çıkmaktadır. Algılanan destek kavramını anlamamız için bireyin nelerden etkilendiğini incelememiz gerekmektedir. Wethington ve Kessler, (1986) bireyin stresli olaylardan etkilendiği durumlarda önemli olduğunu söylemektedirler. Vinokur ve ark. (1987) bireyin kişiler arası destekleyici etkileşimlerden, görünümünden, kaygı durumundan depresyonda olma halinden ve geçici duygusal durumlardan etkilendiğini belirtmişlerdir. Genel olarak, algılanan destek, kişisel uyumdan stresli olaylara, örgütsel ve eğitim ortamlarına kadar çeşitli bağlamlarda kritik bir rol oynar. Genellikle alınan destekten daha etkilidir ve gerçek destek işlemlerinden, kişisel bakış açısından ve örgütsel uygulamalardan etkilenir. Algılanan desteği anlamak ve geliştirmek, ruh sağlığı, iş tatmini ve eğitim deneyimleri açısından daha iyi sonuçlara yol açabilir (Kurtessis ve ark., 2017, Lee ve ark., 2017, Stinglhamber ve ark., 2020). Ayrıca Melrose ve ark. (2015) gerektiğinde alınan destek ile algılanan destek ve mental sağlık arasında güçlü bir ilişki

olduğundan bahsetmektedirler. Freeman ve ark. (2011) sporcularda algılanan destek için duygusal, saygın, bilgilendirici ve somut desteğin kritik boyutlar olduğundan bahsetmişlerdir. Bu durumun sporcularda yüksek öz güven ve azalan tükenmişliğe sebep olacağını vurgulamışlardır.

Algılanan sosyal destek kavramını incelediğimizde ise; Barrera (1986) algılanan sosyal desteğin bireyin güvenilir bir şekilde başkalarına bağlı olmasının bilişsel olarak değerlendirilmesi olarak ortaya çıktığından söz etmiştir. Brown ve ark. (2018) sporcular ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, çevrelerindeki destekçilerinin en önemli kaynaklarının aile ve akranları olduğundan bahsetmişlerdir. Rouquette ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada ise bireylerin hem gözlemleyebildiği hem de algılayabildiği özellikle aile ve ebeveyn desteğinin sporcuların öz saygılarını ve başarılı olma durumlarını olumlu yönde etkilediğinden söz etmişlerdir. Tan ve ark. (2020) ise spor yapmanın, spora katılımın bireylerin arkadaşlarından, ailelerinden ve öğretmenlerinden alabilecekleri sosyal destek algılarını arttırdığını ve ileriye dönük tutumlarını olumlu yönde etkilediğinden bahsetmişlerdir.

Algılanan sosyal destek kavramı bireyin çevresindeki insanlar tarafından ne kadar desteklendiğini hissetmesiyle ilgilenirken, algılanan destek daha geniş bir kapsama sahiptir ve sosyal, psikolojik, duygusal destek unsurlarıyla da ilgilenir. E-spor oyunları oynayan bireyler algılanan sosyal destek boyutunda, ailelerinin tutumundan, takım arkadaşlarından, çevrimiçi topluluklardan, arkadaş gruplarından etkilenirken. Algılanan destek boyutunda ise oyun içindeki başarılarından, motive olma hallerinden, zihinsel dayanıklılık durumlarından daha çok etkilenir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) mental iyi olma halini, kişinin potansiyelini gerçekleştirme, normal streslerle başa çıkması, üretken bir şekilde çalışması ve topluma katkıda bulunması olarak tanımlamaktadır (Dow ve Gaffy, 2015, Galderisi ve ark., 2015). E-spor özelinde, Cheng ve ark. (2023) e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencileri üzerinde e-spor oyunları oynamanın yaşam tarzı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. E-spor oyunları oynayan üniversiteli öğrencilerin oynadıkları oyun sürelerinin mental iyi olma durumlarına olumsuz etki ettiğinden bahsederken, sürelerin ayarlanmasının olumlu bir etki oluşturduğundan bahsetmektedir. Çalışmamızla benzer doğrultuda olan bu çalışma ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin e-spor oyunları oynamasının mental sağlıkları üzerinde nasıl bir etkisi olduğu sorusunu doğurmaktadır. Fox (1999) fiziksel aktivite yapmanın mental iyi olma durumuna olumlu yönde etki ettiğinden bahsetmektedir. E-sporun mental iyi olma olumsuz etkileri vurgulanırken, fiziksel aktivitenin olumlu etkileri belirtilmektedir. Bu durum, e-sporun spor olarak değerlendirilmesine rağmen farklı etkiler göstermesinin incelenmesi gereken bir konu olduğunu göstermektedir. E-spor, son yıllarda giderek tanınan bir spor türü olarak öne çıkmaktadır. E-spor oyunları ile büyüyen bireyler, bugün üniversite çağlarına ulaşmışlardır. Bu bağlamda, e-sporu rekreatif etkinlik, amatör düzey ve profesyonel düzeyde icra eden bireylerin çevrelerinden aldıkları sosyal destek ile mental sağlıkları üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışma, literatürde var olan bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışma e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve algılanan destek düzeylerinin incelenmesini ve kıyaslanmasını yapan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelinde, nicel değişkenler arasındaki ilişkiler veya etkiler bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılır (Fraenkel ve ark., 2012).

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin, mental iyi oluş ve algılanan destek düzeylerini incelemektir. E-spor oyunları oynayan bireylerin, bu oyunlar sırasında sosyal çevrelerinden destek alıp almadıkları önemli bir husustur. Çalışma, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ele alarak literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda gençlerin sosyal çevre desteğinin önemini ve gençlerin algıladığı destek düzeyinin nasıl bir etki yarattığını ortaya koyabilir. Sonuç olarak sporcular için farkındalık yaratmayı ve destekleyici stratejiler geliştirmeyi amaçlayabilir.

Araştırma Grubu: Çalışmaya belirlenen e-spor oyunlarından (League of Legends, PUBG: Battlegrounds, Counter Strike 2, Valorant, Dota 2) en az 1 tanesini oynayan üniversite öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Escharts (2024) verilerine göre, belirlenmiş olan oyunlar 2024 yılında dünya genelinde en popüler e-spor oyunları arasında ilk on sıradadır; özellikle dört tanesi ilk beş oyun arasında yer almaktadır. Araştırmaya aktif bir şekilde e-spor oyunları oynayan 18 ile 24 yaş arasındaki lisans öğrencileri dâhil edilmiştir. Bu kriterler, araştırmanın amacına uygun ve yeterli bir katılımcı profili oluşturmak için belirlenmiştir. Araştırmaya 11 farklı fakültede öğrenim gören e-sporcular katılmıştır. Katılımcıların, yaş ortalaması 21,67 ($\pm 2,91$) ve spor yaşı ortalaması 5,01 ($\pm 3,17$) bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçekler toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Şahin (1994) ile Aker ve ark. (2005) ölçek çalışmalarında örneklem büyüklüğü belirlenmesinde ölçekte bulunan madde sayısının 5-10 katı alınmasını önermektedirler. Ayrıca örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için G-power analizi yapılmıştır. Bu analizde bağımsız gruplar t-testi seçilmiş, güç 0,90, hata 0,05 ve etki büyüklüğü 0,5 olarak seçildiğinde minimum 140 kişilik bir örneklem gerektiği belirlenmiştir. Hem G-power analizi hem de Şahin (1994) ile Aker ve ark. (2005) tarafından yapılan öneri göz önüne alındığında çalışmaya en az 155 kişinin katılması hedeflenmiştir ve çalışmaya 179 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ): Schwarzer ve Schulz (2003) tarafından geliştirilen Berlin Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutudur. Berlin Sosyal Destek Ölçeği Algılanan Elde Edilebilir Destek, Destek Arama, Destek Gereksinimi Gerçek Alınan Destek (sağlayıcı), Gerçek Alınan Destek (alıcı) ve Korumacı Tampon Ölçeği olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmaktadır. AEDÖ Duygusal Sosyal Destek “Gerçekte benden hoşlanan insanlar var.” ve Araçsal Sosyal Destek “Daima güvенеbileceğim birkaç insan vardır.” olmak üzere iki alt

boyuttan oluşmakta ve 8 madde içermektedir. Ölçek hiç uygun değil (1) ile tamamen uygun (4) arasında değişen 4'lü likert türünden yanıtlamayı gerektirmektedir. AEDÖ ölçeğinin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.83 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.84 bulunmuştur.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF): Tennant ve ark. (2007) tarafından iyi oluşun kapsamlı şekilde anlaşılmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Demirtas ve Baytemir (2019) ölçeğin geçerlik-güvenirliğini almıştır. Ölçek tek boyutlu olup "Gelecek konusunda iyimserim." 7 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipindedir (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman), çalışmada katılımcıların son iki haftadaki yaşantılarının dikkate alması söylenmiştir. Cronbach alfa güvenirlik katsayıları birinci çalışma grubu için 0.86 ikinci çalışma grubu için 0.84 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.85 bulunmuştur.

Sporda Algılanan Erişilebilir Destek Ölçeği (SAEDÖ): Freeman ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik analizleri Şenel ve Sakallı (2024) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları, Duygusal Destek "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, size konfor ve güvenlik sağlar.", Saygı Desteği "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, olumlu yönleri pekiştirir", Bilgi Desteği "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, size yapıcı eleştirilerde bulunur." ve Maddi Destek "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, konsantre olabilmeniz için görevlerinize yardımcı olur." olarak belirlenmiştir. 4'lü Likert tipi kullanılmıştır (1=Hiç, 4= Çok). Ölçekte ters

BULGULAR

Tablo 1. Spor yaşına göre algılanan elde edilebilir destek, sporda algılanan erişilebilir destek ve mental iyi oluş arasındaki fark (t testi)

Ölçekler	Spor yaşı	N	Mean±SD	t	df	p
Mental iyi oluş	0-5 yıl	123	3,63±,75	,80	177	,42
	6 ve üzeri	56	3,53±,85			
Algılanan elde edilebilir destek	0-5 yıl	123	3,03±,67	,80	177	,42
	6 ve üzeri	56	2,94±,67			
Sporda algılanan erişilebilir destek	0-5 yıl	123	3,22±,57	-,01	177	,95
	6 ve üzeri	56	3,23±,69			

p<0,05

Tablo 1'de e-spor oyuncularının spor yaşına göre algılanan destek, sporda algılanan erişilebilir destek ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması için uygulanan bağımsız gruplar t testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre 0-5 yıl

arası e-spora katılan bireylerin algıladıkları destek ve mental iyi oluş düzeyleri ile 6 yıldan fazla e-spora katılan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Algılanan elde edilebilir destek, mental iyi oluş ve sporda algılanan erişilebilir destek ilişkisi

Ölçek ve alt boyutları	Ort.	SS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Duygusal sosyal destek	2,94	,73	1								
2. Araçsal sosyal destek	3,07	,74	,65**	1							
3. Duygusal destek	3,44	,67	,35**	,33**	1						
4. Saygı destek	3,24	,73	,24**	,23**	,72**	1					
5. Bilgi destek	3,13	,73	,25**	,21**	,54**	,67**	1				
6. Maddi destek	3,08	,80	,28**	,23**	,47**	,61**	,55**	1			
7. Mental iyi oluş	3,60	,78	,45**	,43**	,34**	,32**	,26**	,42**	1		
8. Algılanan elde edilebilir destek	3,00	,67	,90**	,91**	,38**	,25**	,26**	,28**	,49**	1	
9. Sporda algılanan erişilebilir destek	3,22	,61	,33**	,30**	,80**	,89**	,82**	,80**	,40**	,35**	1

Tablo 2'de e-sporcuların algılanan elde edilebilir destek, mental iyi oluş ve sporda algılanan erişilebilir destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon sonuçları yer almaktadır. Buna göre, sporda algılanan

erişilebilir destek ile mental iyi oluş (r = 0,40, p<0,05) ve algılanan elde edilebilir destek arasında orta düzeyde (r = 0,35, p<0,05) anlamlı ilişki bulunmuştur. Mental iyi oluş ile algılanan elde edilebilir destek arasındaki ilişkinin de orta

düzeyde ($r = 0,49$, $p < 0,05$) olduğu belirlenmiştir. Duygusal sosyal destek ile araçsal sosyal destek arasında pozitif ve yüksek bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,65$, $p < 0,01$). Duygusal destek ile saygı desteği arasında güçlü ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,72$, $p < 0,01$). Bilgi desteği ile saygı desteği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,67$, $p < 0,01$). Maddi destek, bilgi desteği ($r = 0,55$, $p < 0,01$) ve saygı desteği ($r = 0,61$, $p < 0,01$) ile anlamlı pozitif ilişki göstermektedir. Mental iyi oluş, duygusal sosyal destek ($r = 0,45$, $p < 0,01$) ve araçsal sosyal

destek ($r = 0,43$, $p < 0,01$) ile orta düzeyde pozitif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca, mental iyi oluşun maddi destekle de anlamlı bir ilişkisi vardır ($r = 0,42$, $p < 0,01$). Algılanan elde edilebilir destek, duygusal sosyal destek ($r = 0,90$, $p < 0,01$) ve araçsal sosyal destek ($r = 0,91$, $p < 0,01$) ile oldukça yüksek ilişkiler göstermektedir. Sporda algılanan erişilebilir destek, duygusal destek ($r = 0,80$, $p < 0,01$), saygı desteği ($r = 0,89$, $p < 0,01$), bilgi desteği ($r = 0,82$, $p < 0,01$) ve maddi destek ($r = 0,80$, $p < 0,01$) ile yüksek düzeyde ilişkilidir.

Tablo 3. E-sporcularda algılanan elde edilebilir destek ve sporda algılanan erişilebilir desteğin mental iyi oluş üzerindeki etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	B	t	p
WEMİÖÖ-KF	AEDÖ	,46	,07	,39 (%95C.I.=0,30-0,61)	5,92	,00
	SAEDÖ	,34	,08	,26 (%95C.I.=0,17-0,51)	4,01	,00
$R = 0,55$	$R^2 = 0,30$	$Adj. R^2 = 0,29$	$F(2,176) = 38,761$	$p < 0,05$		

Tablo, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarının (WEMİÖÖ-KF; Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu) Algılanan Elde Edilebilir Destek (AEDÖ) ve Sporda Algılanan Erişilebilir Destek (SAEDÖ) düzeyleri ile ilişkisini inceleyen regresyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Analizde bağımlı değişken olarak mental iyi oluş, bağımsız değişkenler olarak ise AEDÖ ve SAEDÖ ele alınmıştır.

Algılanan elde edilebilir destek (AEDÖ), mental iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir ($B = 0,46$, $SE = 0,07$, $\beta = 0,39$, $p < 0,001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β) 0,39 olup, bu durum algılanan elde edilebilir desteğin mental iyi oluş üzerinde orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Güven aralığı (%95 C.I.) 0,30 ile 0,61 arasında olup, tahmin edilen etkinin güvenilir bir aralıkta bulunduğunu belirtir.

Spor alanında erişilebilir destek (SAEDÖ), mental iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir ($B = 0,34$, $SE = 0,08$, $\beta = 0,26$, $p < 0,001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β) 0,26'dır ve bu, sporda algılanan erişilebilir desteğin mental iyi oluş üzerindeki etkisinin AEDÖ'ye kıyasla daha düşük ancak anlamlı olduğunu gösterir. Güven aralığı (%95 C.I.) 0,17 ile 0,51 arasında olup, bu değişkenin etkisinin de güvenilir olduğunu ifade eder.

Regresyon modeline ilişkin toplam açıklanan varyans oranı $R^2 = 0,30$, düzeltilmiş açıklanan varyans oranı ise $Adj. R^2 = 0,29$ olarak hesaplanmıştır. Bu, bağımsız değişkenlerin (AEDÖ ve SAEDÖ) mental iyi oluş üzerindeki toplam varyansın %30'unu açıkladığını göstermektedir. Modelin genel olarak anlamlı olduğunu gösteren F değeri $F(2,176) = 38,761$, $p < 0,05$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını belirtmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, e-sporcuların algıladıkları destek düzeylerinin (hem elde edilebilir hem de mevcut destek) mental iyi oluş üzerinde önemli ve pozitif etkileri bulunmaktadır. AEDÖ, mental iyi oluş üzerinde SAEDÖ'ye kıyasla daha güçlü bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, e-sporcuların destek mekanizmalarına erişim ve bu destekleri algılamalarının mental sağlıklarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Çalışma sonuçları, e-sporcuların psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik destek sistemlerinin önemine vurgu yapmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek türleri (elde edilebilir ve erişilebilir destek) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma bulguları, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin, algıladıkları sosyal destek mekanizmaları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Algılanan elde edilebilir destek, bireylerin sosyal çevrelerinden alabileceklerini düşündükleri potansiyel destek anlamına gelirken, sporda algılanan erişilebilir destek, daha somut ve doğrudan deneyimlenen destekleri ifade etmektedir. Bulgular, bireylerin mental sağlık ve iyi oluş seviyelerinin, yalnızca fiziksel ya da çevresel faktörlere değil, aynı zamanda sosyal bağlamda hissettikleri güven ve destek algılarına da bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, algılanan elde edilebilir desteğin daha güçlü bir etki göstermesi, bireylerin gelecekte alabileceklerini düşündükleri desteğin, mental iyi oluşlarını belirleyen önemli bir unsur olduğunu işaret etmektedir. Bu durum, e-sporcuların sosyal destek sistemlerine erişimlerinin kolaylaştırılması ve destek algılarının güçlendirilmesi yoluyla mental sağlıklarının iyileştirilebileceğine işaret eder. Dolayısıyla, bulgular, e-sporcuların mental iyi oluşlarını artırmaya yönelik stratejik müdahaleler için hem sosyal hem de çevresel destek yapılarını güçlendirmenin önemini vurgulamaktadır.

Algılanabilir destek ile ilgili birçok çalışma mevcuttur. Seifert ve ark (2014) buz patencilerinin algıladıkları çağlayanları ve performans etkisi ile ilgili somut bir algıdan bahsederken; Flaherty ve Richman (1989) algılanan sosyal desteğin cinsiyetler arasındaki farkını incelemiştir. Ghaith (2002) sınıf sosyal desteğin üniversite öğrencilerinde akademik başarısına olan etkilerini incelemiştir. Zhao ve ark (2013) ebeveynlerin algısı ve desteklerinin çocukların fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini incelemiş ve çocukların fiziksel ağırlıklarının durumuna göre ebeveynlerin algıların ve desteğinin değiştiği ortaya koymuşlardır. Ebeveynlerin algı ve destek konusunda eğitim alabileceklerini öne sürmüştür. Akademik çalışmalardan anlaşıldığı üzere sosyal destekle paralel olan algılanabilir destek, hayatımızın birçok alanında insanların yaşam kalitesine etkisi olan önemli bir unsurdur. Algılanabilir desteğin spor ile ilişkisine bakacak

olursak; Siekańska (2012) sporcuların ailelerinden gelen destek üzerine algısının spor performansını incelemiş ve sporcunun yaptığı branşın seviyesi arttıkça ebeveyn desteğinin arttığından bahsetmiştir. Ancak buna karşın genç sporcuların aile çevresinin, sosyal ve çevresel boyutlarının en erişilebilir ve en önemli çevresi olduğundan söz etmiştir. Lubans ve ark. (2011). Ergen dönemdeki gençlerin fiziksel aktivitelerini arttırmada okul sporu organizasyonlarının desteğini incelemişler ve okul sporu organizasyonlarının gençler üzerinde teşvik edici bir destek olduğunu gençlerin keyif alarak fiziksel aktivite düzeylerini arttırdığından bahsetmişlerdir. Ayrıca okul spor organizasyonlarının işleyişini bilen gençlerin daha yüksek bir teşvik edici olduğunu söylemişlerdir. Çalışmalar, algılanan desteğin, bireylerin motivasyonu, performansı ve fiziksel aktiviteye katılımı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, okul spor organizasyonlarının ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerini arttırmada teşvik edici bir rol oynadığına dair bulgular, benzer bir durumun e-spor için de geçerli olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, amatör düzeyde e-spor organizasyonlarının artması, bireyler için teşvik edici bir unsur oluşturabileceği düşünülebilir ve algılanan destek mekanizmalarından biri olarak değerlendirilebilir. Jösaar (2012) yaptığı çalışmada antrenörlerden ve sporcuların akranlarından alınan otonomi desteğinin (özerklik gösterebilme desteğinin) motive olabilmelerinde kolaylık sağladığından bahsetmiştir. Jösaar (2012) çalışmasından yola çıkarak, e-sporun amatör seviyelerinde koçluk gibi bir figür bulunmamasına rağmen, akran desteğinin bireylerin motivasyonu üzerinde önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, akranlar tarafından sağlanan otonomi desteğinin, e-sporcuların bağımsız karar alma süreçlerini destekleyerek motivasyonlarını arttırmada etkili olabileceği görülmektedir.

Mental iyi oluş ile ilgili literatürde birçok çalışma mevcuttur. Fox (1999) egzersiz yapmanın anksiyete gibi mental durumlara olumlu bir etkisi olduğundan bahsetmektedir. Windle ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada sedanter yaşlı bireylerin fiziksel aktivite yapmasının mental sağlıklarını değiştirdiklerini söylemişlerdir. Çalışmamızda Algılanan elde edilebilir Destek ve Sporda Algılanan Erişilebilir Desteğin mental sağlık üzerinde pozitif katkısı vardır. Güite ve ark. (2006) fiziksel çevrenin mental sağlığa etkisini incelemek amacıyla 2696 yetişkin birey üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiş ve fiziksel çevre faktörlerin mental sağlığa bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Alamdarloo ve ark. (2019) spor yapan kadınların ve sedanter kadınların mental iyi olma hallerini incelemiş ve spor yapmanın mental sağlığa pozitif yönde bir etkisi olduğunu aktarmıştır. Çalışma gösteriyor ki mental sağlığın bir faktörü olumlu ya da olumsuz etkilediği gibi, dış faktörler de mental sağlığı etkilemektedir. Bu durum mental iyi oluşun etkileyen ve etkilenen bir durum olduğunu göstermektedir. Mental sağlık ve algılanan, sosyal desteği incelediğimizde, mental iyi oluş, algılanan elde edilebilir destek, sporda algılanan erişilebilir destek kavramlarının birbirleriyle orta düzeyde ilişkileri olduğu ve birbirlerinden etkilendikleri gözlemlenmektedir. Carson ve ark. (2019) antrenörlerin mental sağlıkları üzerine yaptıkları çalışmada antrenörlerin mental sağlıklarının iyi olmasının sorumluluklarını yerine getirmede olumlu bir etkiye sahip olacağını ve mesleklerini yapabilme yeteneklerini arttıracığından bahsetmişlerdir. Ayrıca için

inde bulundukları organizasyon tarafından desteklenmelerinin antrenörlerin mental iyi oluşlarını etkileyeceğini söylemişlerdir. Bu durum çalışmamızda bahsettiğimiz algılanabilir elde edilebilir destek ve sporda algılanan erişilebilir desteğin mental iyi oluş üzerinden etkisi olduğunu göstermektedir. Bean ve ark. (2021) rekabetçi genç sporcuların spor programlarının dahi mental iyi oluşlarına olumlu bir etkisi olduğundan bahsetmektedir. Thompson ve Schary (2021) sporcuların iyi olma halleri ile ilgili yaptığı çalışmada sporcuların iyi olma hallerinin performanslarına çok önemli bir etkisi olduğundan bahsetmiştir. Yukarıda verilen literatür bilgileri doğrultusunda, e-sporcuların mental iyi oluşlarının algılanan destekle ilişkili olması, sporun doğası ve sosyal etkileşim düzeyi ile açıklanabilir. Geleneksel sporlarda olduğu gibi, e-sporcuların da sosyal destek mekanizmalarına erişiminin mental sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği görülmektedir. Çalışmamızda, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarının, algıladıkları ve elde edebildikleri sosyal desteğe bağlı olarak olumlu yönde değişim gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu durum, e-sporun doğasından kaynaklanan bireyselliğe ve sosyal izolasyona rağmen, oyuncuların takım arkadaşları, çevrimiçi topluluklar veya arkadaş grupları aracılığıyla sosyal destek mekanizmalarına erişim sağlayabilmelerine bağlı olabilir. Aynı zamanda, geleneksel sporlardan farklı olarak, e-sporunda antrenör veya resmi destekleyici yapıların eksikliği, akran desteğini daha kritik hale getirebilir. Bu bağlamda, e-sporcuların sosyal destek mekanizmalarına erişiminin, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak mental iyi oluşlarını desteklediği söylenebilir.

Sporda algılanan erişilebilir destek ile mental iyi oluş arasındaki ilişki, çok boyutlu bir konu olup son yıllarda hem geleneksel sporcular hem de e-sporcular bağlamında giderek artan bir ilgi görmüştür. Algılanan destek, antrenörler, takım arkadaşları ve aileden gelen duygusal, bilgilendirici ve somut yardımları kapsar ve sporcuların mental sağlık sonuçlarını iyileştirmede kritik bir rol oynar. Bu tartışma, mevcut literatürü sentezleyerek, sporcularda mental iyi oluşu desteklemek açısından algılanan desteğin önemini ve e-sporcuların karşılaştığı zorluklara odaklanmaktadır. Araştırmalar, daha yüksek düzeyde sosyal destek algılayan sporcuların daha iyi mental sağlık sonuçları bildirdiğini göstermektedir. Örneğin, Lundqvist ve ark. (2023), psikolojik güvenlik algısının, antrenörlerden ve takım arkadaşlarından alınan duygusal ve bilgilendirici destekle birlikte, yüksek performanslı spor deneyimlerinde mental sağlığı korumak için hayati önem taşıdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Eather ve ark. (2023), takım sporlarına katılımın, katılmayanlara kıyasla daha yüksek mental sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirterek, sporlardaki sosyal bağların önemine dikkat çekmektedir. Bu durum, izolasyon riski taşıyan e-sporcular için daha da önemlidir; çünkü sporun doğası gereği sosyal destek, onların mental sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Spor ortamlarındaki destek dinamikleri, sporcuların başa çıkma mekanizmalarını ve dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Hagiwara ve ark. (2021), takım arkadaşlarından alınan sosyal desteğin, üniversite sporcuları arasında depresyon ve çaresizlik duyguları ile negatif bir

ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, güçlü takım ilişkilerinin mental sağlık zorluklarına karşı bir tampon görevi görebileceğini ve bu kavramın, takım çalışması ve iş birliğinin başarısının anahtarı olduğu e-sporlarda da geçerli olduğunu göstermektedir. E-spor bağlamında, oyuncuların yoğun rekabet ve performans baskıları ile karşı karşıya olduğu durumlarda, takım arkadaşlarından ve çevresinden algılanan desteğin rolü, stresi azaltmada ve genel iyilik halini artırmada hayati bir öneme sahiptir.

Algılanan desteğin etkisi, sadece anlık duygusal faydalarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sporcuların performanslarını ve sporun gerektirdiği taleplerle başa çıkma yeteneklerini de etkiler. Edwards (2023) mental sağlık semptomlarının performansı olumsuz etkileyebileceğini ve bunun, mental sağlık sorunlarını daha da kötüleştiren bir geri bildirim döngüsü yarattığını tartışmaktadır. Yüksek zihinsel taleplerin bulunduğu e-sporlarda, destek kültürünün oluşturulması hem performans sonuçlarını iyileştirebilir hem de mental sağlıkta iyileşmelere yol açabilir.

Algılanan desteğin önemi, genç sporcuların deneyimlerinde de yankı bulmaktadır. Marsters ve Tiatia-Seath (2019) duygusal iyi oluşun, aile ve akranlardan alınan destekle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu, mental sağlığın farklı destek sistemlerinin birbirine bağlılığını vurgulayan bütüncül bir perspektif sunar ve hem geleneksel sporcular hem de e-sporcular için önemlidir. E-sporcuların karşılaştığı sosyal izolasyon, oyun topluluklarında mental sağlıkla ilgili damgalanma gibi benzersiz zorluklar, onların mental iyi oluşlarını sağlamak için hedefe yönelik destek stratejilerinin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

Sonuç

Sonuç olarak, bu çalışma, spor ortamlarında algılanan desteğin, sporcuların mental iyi oluşları üzerindeki etkisini

Kaynaklar

- Aker, S., Dündar, C., & Pekşen, Y. (2005). Ölçme araçlarında iki yaşamsal kavram: Geçerlik ve güvenirlik: Derleme. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 22(1), 50-60.
- Alamdarloo, G. H., Shojae, S., Asadmanesh, E., Sheikhan Shahin, H., Rangani, A., & Negahdarifard, S. (2019). A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete women. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(2), 11.
- Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.
- Bean, C., McFadden, T., Fortier, M., & Forneris, T. (2021). Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in competitive youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 246-264.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71-80.
- Carson, F., Malakellis, M., Walsh, J., Main, L. C., & Kremer, P. (2019). Examining the mental well-being of Australian sport coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4601.

ele almış ve bu ilişkinin e-sporcular için de geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, algılanan sosyal desteğin, sporcuların duygusal dayanıklılığını artırmada, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede ve genel mental sağlıklarını iyileştirmede kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle, e-sporcuların, sporun doğasından kaynaklanan sosyal izolasyon riskine karşı daha duyarlı olduğu ve bu nedenle sosyal destek sistemlerinin mental iyi oluşlarını korumada ve güçlendirmede daha belirgin bir önem taşıdığı anlaşılmıştır.

E-sporcuların sosyal izolasyonunu azaltmaya yönelik yapılandırılmış sosyal destek programları geliştirilebilir. Bu programlar, takım içi etkileşimlerin artırılmasını ve aile ile sporcular arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesini hedefleyebilir. Ayrıca oyun topluluklarında mental sağlık ile e-spor kendilerini değersiz hissetmelerini azaltmak ve destek arama davranışlarını teşvik etmek için farkındalık kampanyaları düzenleyebilir. E-sporcuların uzun süreli ekran kullanımı ve fiziksel hareketsizlik gibi risk faktörlerinden korunması için fiziksel aktiviteye teşvik eden ve sosyal etkileşimleri artıran düzenlemeler yapılabileceği önerilmektedir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 26.09.2024 tarihli ve 118 karar numarası ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Cheng, M., Chen, L., Pan, Q., Gao, Y., & Li, J. (2023). E- sports playing and its relation to lifestyle behaviors and psychological well-being: A large-scale study of collegiate e-sports players in China. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 51, 101731.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701.
- Dow, B., & Gaffy, E. (2015). Mental health and well-being in older people. *Australasian Journal on Ageing*, 34(4).
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102.
- Edwards, C. D. (2023). Mental health considerations for athlete removal from play and return to play planning. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*.
- Flaherty, J., & Richman, J. (1989). Gender differences in the perception and utilization of social support: Theoretical perspectives and an empirical test. *Social Science & Medicine*, 28(12), 1221-1228.

- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education 10th ed.* McGraw-Hill Education.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54-74.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231.
- Ghaith, G. M. (2002). The relationship between cooperative learning, perception of social support, and academic achievement. *System*, 30(3), 263-273.
- Guite, H. F., Clark, C., & Ackrill, G. (2006). The impact of the physical and urban environment on mental well-being. *Public Health*, 120(12), 1117-1126.
- Günay, A. R., Ceylan, H. I., Çolakoğlu, F. F., & Saygın, Ö. (2019). Comparison of coinciding anticipation timing and reaction time performances of adolescent female volleyball players in different playing positions. *The Sport Journal*, 36, 1-12.
- Hagiwara, G., Tsunokawa, T., Iwatsuki, T., Shimozone, H., & Kawazura, T. (2021). Relationships among student-athletes' identity, mental health, and social support in Japanese student-athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7032.
- Heere, B. (2018). Embracing the sportification of society: Defining e-sports through a polymorphic view on sport. *Sport Management Review*, 21(1), 21-24.
- Jösaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257-262.
- Kapıkıran, Ş., & Kapıkıran, N. A. (2010). The validity and reliability of the Perceived Available Support Scale. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 43(2), 51-74.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Kurtessis, J. N., Eisenberger, R., Ford, M. T., Buffardi, L. C., Stewart, K. A., & Adis, C. S. (2017). Perceived organizational support: A meta-analytic evaluation of organizational support theory. *Journal of Management*, 43(6), 1854-1884.
- Lee, S. J., Srinivasan, S., Trail, T., Lewis, D., & Lopez, S. (2011). Examining the relationship among student perception of support, course satisfaction, and learning outcomes in online learning. *The Internet and Higher Education*, 14(3), 158-163.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., & McCormack, A. (2011). Adolescents and school sport: The relationship between beliefs, social support and physical self-perception. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 237-250.
- Lundqvist, C., Schary, D. P., Eklöf, E., Zand, S., & Jacobsson, J. (2023). Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. *Plos one*, 18(4), e0284725.
- Marsters, C., & Tiatia-Seath, J. (2019). Young Pacific male rugby players' perceptions and experiences of mental wellbeing. *Sports*, 7(4), 83.
- Martin-Niedecken, A. L., & Schättin, A. (2020). Let the body'n'brain games begin: toward innovative training approaches in esports athletes. *Frontiers In Psychology*, 11, 138.
- Melrose, K. L., Brown, G. D., & Wood, A. M. (2015). When is received social support related to perceived support and well-being? When it is needed. *Personality and Individual Differences*, 77, 97-105.
- Møller, V., & Dimeo, P. (2014). Anti-doping—the end of sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(2), 259-272.
- Rouquette, O. Y., Knight, C. J., Lovett, V. E., & Heuzé, J. P. (2021). Effect of parent responsiveness on young athletes' self-perceptions and thriving: An exploratory study in a Belgian French-Community. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101801.
- Schwarzer, R., & Schulz, U. (2003). Soziale unterstützung bei der krankheitsbewältigung: Die berliner social support skalen (BSSS). *Diagnostica*, 49(2), 73-82.
- Seifert, L., Wattebled, L., Herault, R., Poizat, G., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., & Davids, K. (2014). Neurobiological degeneracy and affordance perception support functional intra-individual variability of inter-limb coordination during ice climbing. *PloS one*, 9(2), e89865.
- Siekańska, M. (2012). Athletes' perception of parental support and its influence on sports accomplishments—a retrospective study. *Human Movement*, 13(4), 380-387.
- Stinglhamer, F., & Caesens, G. (2020). Perceived organizational support. In *Essentials of Job Attitudes and Other Workplace Psychological Constructs* (pp. 71-98). Routledge.
- Şahin, N. (1994). Psikoloji araştırmalarında ölçek kullanımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(33), 19-26.
- Şenel, E., & Sakallı, D. (2024). The Psychometric Properties of the Perceived Available Support in Sport Questionnaire: Validity and Reliability of the Turkish Version. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(2), 349-365.
- Tan, M., Yaşın, İ., Çolakoğlu, F., & Şahin, M. (2020). The effect of sport on perceived social support and future attitudes. *African Educational Research Journal*, 8(4).
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1-13.
- Thompson, B. A., & Schary, D. P. (2021). Well-being therapy: An approach to increase athlete well-being and performance. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(1), 1-10.
- Vinokur, A., Schul, Y., & Caplan, R. D. (1987). Determinants of perceived social support: interpersonal transactions, personal outlook, and transient affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1137.
- Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of Esports. In *International Conference on Internet Computing* (pp. 437-442).
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*, 78-89.

- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*, 14(6), 652-669.
- Yükü, S., & Kaplanoğlu, E. (2018). UİK e-Spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 533-550.
- Zhao, J., Gao, Z., & Settles, B. H. (2013). Determinants of parental perception and support on youth physical activity. *Family & Community Health*, 36(1), 77-88.

Escharts. (2024) 2024 Yılında Dünyada En Popüler İlk 10 E-Spor Oyunu. <https://escharts.com/top-games?order=peak> [Erişim Tarihi: 16.09.2024].

Newzoo (2019). Industry First Report: The Evolution of The Esports Ecosystem . <https://newzoo.com/insights/articles/industry-first-report-evolution-esports-ecosystem/> [Erişim Tarihi: 30.09.2024].

EXTENDED ABSTRACT

Aim of the Study

This study aims to comprehensively examine the effects of e-sports on the mental health status of university students. As a rapidly growing phenomenon with a large and diverse audience, e-sports has become a significant part of the digital entertainment world, especially among young adults. The popularity of e-sports stems from its competitive nature, accessibility, and the sense of community it fosters among players. This study seeks to understand and evaluate the potential positive or negative effects of e-sports on mental health. The research specifically focuses on leading e-sports games, such as *League of Legends*, *Dota 2*, *Counter-Strike*, *PUBG*, and *Valorant*. As of 2024, these games are ranked among the top ten globally, with four of them ranking in the top five. Their widespread popularity makes them ideal subjects for examining their effects on mental health.

Research Problems

This study examines the impact of e-sports participation on university students' perceived levels of social support and investigates the implications of these effects on mental health. It explores how e-sports participation affects players' perceptions of social support and the mental health consequences of these changes. Additionally, the study investigates whether e-sports participation strengthens or weakens social bonds in a virtual environment, unlike traditional sports. By addressing these topics, the research aims to contribute to the literature by shedding light on the relationship between e-sports and mental health.

Literature Review

Social support is widely recognized as a crucial factor for coping with life challenges, enhancing emotional resilience, and promoting overall well-being. Literature consistently emphasizes the protective role of social support in improving mental health outcomes. Traditional sports, which involve physical interaction and face-to-face communication, are known to foster strong social support

networks. However, the role of social support in the e-sports context remains underexplored. E-sports take place primarily in virtual environments, raising questions about whether these digital interactions can similarly provide social support. This study examines how e-sports participation influences players' perceptions of social support and its broader implications for mental health.

Methodology

The study utilized three measurement tools to assess university students' e-sports habits, perceptions of social support, and mental health: the Perceived Available Support Scale, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Short Form), and the Perceived Available Support in Sports Scale. These tools were selected to evaluate students' e-sports participation, their perception of social support, and their mental health status. Data were collected using structured surveys to ensure consistency and reliability. The data analysis was performed using SPSS software, and descriptive and correlation analyses were conducted to examine the relationships between e-sports participation, perceived social support, and mental health.

Results and Evaluation

The findings indicate that e-sports significantly affects the perceived levels of social support and mental health of university students participating in e-sports at an amateur or recreational level. Perceived social support was found to enhance emotional resilience, stress management skills, and overall mental well-being. Furthermore, the study suggests that social bonds in the virtual environment of e-sports are not diminished; rather, they are redefined and strengthened. The results emphasize the importance of creating supportive and inclusive e-sports environments to maximize these benefits. The study highlights that social support mechanisms within e-sports can contribute to individual and social well-being. The findings also underscore the need for further research in this area to explore the full extent of e-sports' impact on mental health.

Elit Sporcularda Öz-Şefkat, Uyku Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of The Relationship Between Self-Compassion, Sleep Quality, and Depression Levels in Elite Athletes

*Burak KARABABA¹, Ferhat CANYURT²

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE / burak.karababa@erzurum.edu.tr / 0000-0001-5873-5796

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE / ferhat.canyurt@erzurum.edu.tr / 0009-0000-1950-5007

* Corresponding author

Özet: Bu çalışmada, elit düzeydeki sporcuların öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 292 elit sporcu katılmış, veriler rastgele örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma sürecinde Öz-Şefkat Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve DASS-21 Ölçeği kullanılarak katılımcıların öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri ölçülmüştür. İlişkisel tarama modeli kullanılan çalışmada verileri analiz etmek için korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri, öz-şefkatin depresyon ve uyku kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bulgular, öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -0,319$, $p < 0,001$), öz-şefkat ile uyku kalitesi arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -0,223$, $p < 0,001$) olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, uyku kalitesi ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = 0,450$, $p < 0,001$) saptanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre, depresyon değişkeninin toplam varyansının %25,3'ü öz-şefkat ve uyku kalitesi değişkenleri tarafından açıklanmıştır ($R^2 = 0,253$, $p < 0,001$). Sonuç olarak, öz-şefkatin depresyonu azaltıcı ve uyku kalitesini artırıcı bir koruyucu faktör olduğu görülmüştür. Sporcuların psikolojik iyi oluşlarını desteklemek ve depresyon ile uyku problemlerini azaltmak için öz-şefkati teşvik eden programların geliştirilmesi önerilmektedir. Öz-şefkat uygulamaları, sporcuların sadece performans odaklı değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını güçlendiren kritik bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, uyku kalitesi, depresyon, elit sporcular.

Abstract: This study examines the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression levels among elite athletes. A total of 292 elite athletes participated in the study, and data were collected using a random sampling method. The Self-Compassion Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, and DASS-21 Scale were employed to measure participants' levels of self-compassion, sleep quality, and depression. Utilizing a relational survey model, the data were analyzed through correlation and multiple regression analyses. The results indicated that self-compassion significantly affects both depression and sleep quality. Findings revealed a moderate and significant negative correlation between self-compassion and depression levels ($r = -0.319$, $p < 0.001$), as well as a low and significant negative correlation between self-compassion and sleep quality ($r = -0.223$, $p < 0.001$). Additionally, a significant positive correlation was observed between sleep quality and depression levels ($r = 0.450$, $p < 0.001$). According to the multiple regression analysis, 25.3% of the total variance in depression was explained by self-compassion and sleep quality variables ($R^2 = 0.253$, $p < 0.001$). In conclusion, self-compassion was found to be a protective factor that reduces depression and enhances sleep quality. It is recommended to develop programs promoting self-compassion to support athletes' psychological well-being and mitigate issues related to depression and sleep disturbances. Self-compassion practices are considered a critical skill that not only supports athletes' performance but also strengthens their mental health.

Keywords: Self-compassion, sleep quality, depression, elite athletes.

Received: 24.01.2025 / Accepted: 16.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1626106>

Citation: Karababa, B., & Canyurt, F. (2025). Elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 169-176.

GİRİŞ

Uyku kalitesi ve depresyon, araştırmacılar tarafından ele alınan önemli iki kavramdır. Depresyon ve uyku kalitesi, bireylerin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi ile yakından ilişkilidir. İstatistiklere göre, üniversite öğrencilerinin uyku sorunları giderek daha belirgin hale gelmekte ve uyku sorunlarının tespit oranı %62 kadar yüksek olduğu ifade edilmektedir (Becker vd., 2018). Kronik olarak düşük uyku kalitesi kaygıya ve kendine zarar verme davranışlarına yol açabilir (Adams & Kisler, 2013; Khazaie vd., 2021). Dünya Sağlık Örgütü, depresyonun 2030 yılına kadar küresel hastalık yüküne birincil katkıda bulunan faktör haline geleceğini öngörüyor (Organization, 2019). Depresyonun gelişimi ve uyku kalitesindeki düşüş, bireyin bilişsel tarzıyla yakından ilişkilidir. Psikolojide öz şefkat, duygu düzenleme ile ilgili psikolojik bir özellik olarak kabul edilir. Öz şefkatin depresyon ve uyku problemlerinde önemli bir rolü olabilir. Öz şefkat, kendini yargılama ve izolasyon gibi olumsuz sonuçlara karşı koruyabilen duygusal olarak olumlu bir öz tutumdur (Neff, 2003). Yüksek düzeyde öz şefkat, uyku kalitesi üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabilir (Kemper vd., 2015). Yüksek öz şefkat eğilimlerine sahip bireyler, olumlu başa çıkma olasılıkları daha yüksek olduğundan düzenli uyumaya ve yeterli uyku almaya daha meyillidirler ve bu da uykusuzluğu azaltır (Neff, 2003; Sirois vd., 2015). Ayrıca, öz şefkat müdahalelerinin katılımcıların uyku kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiği gösterilmiştir (Butz &

Stahlberg, 2018). Öte yandan, öz şefkat ile depresyon arasında önemli bir korelasyon vardır (Biskas vd., 2022). Depresyon, ruh sağlığını ve yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen olumsuz öz değerlendirme ve sosyal engelleri ifade eder (Beck vd., 1961). Öz şefkatten yoksun bireylerin depresif semptomlar yaşama olasılığı daha yüksektir (Hood vd., 2020). Bilişsel teoriye göre, öz şefkat eksikliği olumsuz duygulara yol açarak depresyonun gelişimini daha da etkileyebilir (Beck, 1964). Öz şefkat bireylerin kendilerine karşı şefkatli ve kendilerini kabul edici kalmalarına yardımcı olabilir, bu da depresyonu hafifletebilir (Joeng vd., 2017; Kurebayashi, 2020; Kuyken vd., 2010; Zhou vd., 2022).

Sporcular için öz-şefkat kavramı, performans baskısı ve zorluklarla başa çıkma ihtiyacı nedeniyle geliştirilmesi gereken önemli bir kavramdır (Ferguson vd., 2014; Mosewich vd., 2013). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, başarısızlık ve zorluklar karşısında kendilerini daha az eleştirdikleri ve daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları ifade edilmektedir (Butz & Stahlberg, 2020). Depresyon, sporcularda sıkça karşılaşılan bir ruh sağlığı sorunudur ve bu durum hem performans üzerinde hem de genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Uyku kalitesi ise sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de zihinsel dayanıklılıklarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Hammond vd., 2013; Mah

vd., 2011; Rice vd., 2016; Wolanin vd., 2015). Uyku kalitesinin düşüklüğü, depresyon semptomlarında artışa neden olarak öz-şefkat eksikliğine ve psikolojik iyi oluş düzeyinde düşüşe neden olabilecek bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Bian vd., 2020; Brown vd., 2021; Lund vd., 2010). Öz-şefkatin sporcular üzerinde depresyon ve uyku kalitesi ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, yüksek öz-şefkat düzeyinin sporcuların uyku kalitesini iyileştirirken depresyon belirtilerini azaltabileceğini göstermektedir (Wang vd., 2024).

Öz şefkatin, bireylerin uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Sporcular üzerinde öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon ilişkisini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile sporcuların uyku kalitesi ve öz-şefkatlarına verilen önem ile depresyon gibi duygu durumlarının doğru yönetilmesine ilişkin literatüre önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, elit düzeydeki sporcuların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon ve uyku kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmamızın amacı neticesinde aşağıdaki hipotezleri kurduk:

H1: Öz şefkat ile uyku kalitesi arasında negatif ilişki vardır.

H2: Öz şefkat ile depresyon arasında negatif ilişki vardır.

H3: Uyku kalitesi ile depresyon arasında pozitif ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Çalışma, nicel araştırma modeli çerçevesinde ve ilişkisel araştırma deseni temel alınarak gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2007). Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini tespit etmek için ilişkisel araştırma deseni seçilmiştir.

Araştırmanın Amacı: Yazar araştırmanın amacını detaylı açıklamalıdır. Bu çalışmada elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmaya elit düzeyde yarışan toplam 292 sporcu katılmıştır. Katılımcıların 210'u erkek 82'si kadın sporcudur. Katılımcıların 56'sı 5 yıl 150'si 6-9 yıl ve 86'sı 10 yıl ve üzeri müsabık olarak yarışmaktadır. Katılımcıların 228'i 20-23 yaş aralığında, 48'i 24-27 yaş aralığına ve 16'sı 28 ve üzeri yaşına sahip oldukları görülmektedir. Elit düzeyde yarışan sporculardan oluşan katılımcılar, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Veri toplama süreci, katılımcılara fiziki olarak sunulan ölçme araçları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemle toplamda 292 sporcudan veri elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Veriler, fiziki ölçüm araçları kullanılarak toplanmış ve rastgele örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına göre dahil edilmiştir. Veri toplama araçları, katılımcılara yüz yüze sunulmuş ve doldurulması sağlanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin alınmadığı, yalnızca görüşlerine ilişkin bilgilerin toplandığı belirtilmiş; verilerin gizli tutulacağı ve

istedikleri takdirde araştırmadan ayrılacakları ifade edilmiştir.

Verilerin Toplama Araçları

Öz-Şefkat Ölçeği: Sporcuların öz şefkat düzeylerini belirlemek için Raes vd. (2011) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılan öz-şefkat ölçeği kullanılmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu 11 maddeden oluşmaktadır ve ölçekteki her bir madde 5'li likert tipindedir. Ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada Yıldırım ve Sarı (2018) uyarlamasını yaptığı Öz-şefkat ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Uyarlamadaki Cronbach Alpha katsayısı .75 olarak belirlenmiştir (Yıldırım & Sarı, 2018). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .71 olarak belirlenmiştir.

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ): Sporcuların uku kalitesi düzeylerini belirlemek için Buysse vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Agargun (1996) tarafından yapılmış bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesini değerlendiren PUKİ ölçme aracı kullanılmıştır. PUKİ değerlendirmesinde 18 madde puanlamaya dahil edilir. PUKİ 7 bileşen oluşmaktadır ve toplamda 0-21 arasında bir puan alınmaktadır. Toplam PUKİ puanının ≤ 5 olması "iyi uyku kalitesini", >5 olması ise "kötü uyku kalitesini" ifade etmektedir Cronbach Alpha (α) değeri 0.80 olarak belirlenmiştir (Agargun, 1996). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .76 olarak belirlenmiştir.

Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) Ölçeği: Sporcuların depresyon seviyelerini tespit etmek için DASS-21 ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin "depresyon, kaygı ve stres" düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Bu ölçek, katılımcıların depresyon, kaygı ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin kısa formu Henry ve Crawford (2005) tarafından geliştirilmiştir. Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışması Yılmaz vd. (2017) tarafından yapılmıştır. DASS 21, depresyon (7), kaygı (7) ve stres (7) olmak üzere toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin depresyon boyutu için Cronbach's Alpha (α) değeri .819 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi: Yazar verilerin analizi ve kullanılan istatistik yöntemler hakkında bilgi vermelidir. Elde edilen veriler, SPSS yazılımı kullanılarak normallik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda skewness ve curtosis değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılıma sahip oldukları görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin etki düzeylerini incelemek için regresyon ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Etik kurul onayı "Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı" tarafından 24.10.2024 tarih E-70400699-000-2400349550 sayılı kararı ile alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların öz-şefkat, depresyon ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçları

		1	2	3
1- Öz-Şefkat	r	1		
	p	-		
	n	292		
2- Depresyon	r	-,319**	1	
	p	,001	-	
	n	292	292	
3- Uyku Kalitesi	r	-,223**	,450**	1
	p	,001	,001	-
	n	292	3292	292

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri ($r = -,319^{**}$, $p < ,05$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı, öz-şefkat düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri ($r = -,223^{**}$, $p < ,05$) arasında negatif yönde

düşük düzeyde anlamlı ve depresyon düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri ($r = ,450^{**}$, $p < ,05$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenlerin depresyon düzeyini yordama düzeyleri

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
,503	,253	,248	,323

Tablo 3. Değişkenlerin B ve Beta korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri

Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	1,981	,231		8,578	,001
Öz-Şefkat	-,262	,059	-,230	-4,405	,001
Uyku Kalitesi	-,055	,007	,399	7,646	,001

Tablo 2 ve 3 incelendiğinde, doğrusal çoklu regresyon uygulanarak öz-şefkat depresyon ve uyku kalitesi değişkenlerinin yordama ölçüsüne bakıldığında $R = ,503$, $R^2 = ,253$ olduğu görülmektedir. Depresyon toplam varyansın %25.3'ünün bu değişkenlerce açıklandığı sonucuna varılmıştır. Yapılan analizler sonucu etki büyüklüğünün

yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır. Depresyonun yordanmasında anlamlı katkı sağlayan bağımsız değişkenler ve bu bağımsız değişkenlerin depresyonun yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısını belirlemek için aşamalı regresyon kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4 ve Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Depresyon düzeyine ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
1	,450	,203	,200	,334
2	,503	,253	,248	,323

Tablo 5. Değişkenlerin B ve Beta korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hat.	β	t	p
1	(Sabit)	1,006	,068		14,887	,001
	Uyku Kalitesi	,062	,007	,450	8,581	,001
2	(Sabit)	1,981	,231		8,578	,001
	Uyku Kalitesi	,055	,007	,399	7,646	,001
	Öz-Şefkat	-,262	,059	-,230	-4,405	,001

Birinci modelde uyku kalitesi regresyon eşitliğine girilmiş ve depresyon varyansın %20.3'ü uyku kalitesi değişkenince açıkladığı görülmüştür ($R = ,450$, $R^2 = ,203$). Diğer bir ifadeyle depresyon değişkeninin en güçlü yordayıcısı uyku kalitesi değişkeni olarak saptanmıştır. Beta değerinin yönünün pozitif (+) olması, uyku kalitesi ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu; uyku kalitesi puanı arttıkça depresyon oranlarının da yükseldiğini göstermektedir. İkinci regresyon modelinde uyku kalitesi değişkeninden sonra öz-şefkat değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesiyle depresyon puanında açıklanan varyans %20.3'den %25.3'e çıkmıştır ($R = ,503$, $R^2 = ,253$). Diğer bir ifadeyle öz-şefkat değişkeninin, açıklanan varyansa yaklaşık %25.3'lük bir katkısı görülmektedir. Öz-şefkat değişkenine ait Beta değeri ($-,230$), öz-şefkat ile depresyon arasındaki

ilişkinin negatif yönde olduğunu, öz-şefkat puanı düştükçe depresyon puanının yükseldiğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında MacBeth ve Gumley (2012), öz şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran 20 farklı çalışma ile yaptıkları meta analiz sonucunda öz şefkat ve depresif belirtiler arasında ortalama etki büyüklüğünü $r^2/4$.51 olarak saptamışlardır. Çeştan (2020)'ın yapmış olduğu çalışmada öz şefkat ile depresyon arasındaki negatif ilişkinin olduğu görülmektedir. Krieger vd. (2013) yapmış olduğu araştırmada öz-şefkat ile depresyon arasında negatif ilişki

olduğu görülmektedir. Sümer (2008), tarafından 523 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olan öğrencilerin daha az depresyon yaşadıkları saptanmıştır.

Konuya ilişkin alanyazın da benzer şekilde öz şefkat ve depresyon arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Atkinson vd., 2017; Mehr & Adams, 2016; Wu vd., 2018). Bu bulgular bizim çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Aynı zamanda depresyondaki kişilerin kendini eleştirme ve suçlama eğilimleri düşünüldüğünde, öz şefkatin kendini yargılamanın alternatifini olarak depresyona karşı koruma sağlayabileceği görülmektedir (Germer, 2018). Elit sporcular, genellikle performanslarının en üst noktasında olduğu, baskı ve stres seviyelerinin yüksek olduğu bir yaşam tarzına sahiptir. Bu durum, ruh sağlığı üzerinde önemli bir etki oluşturmaktadır. Ancak, öz-şefkatin depresyon düzeyini azaltmada güçlü bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Elit sporcularda öz-şefkatin yüksek olmasının, spor yapmanın bireyin öz-yetkinlik algısını artırması ve sporun bireyde olumlu duygusal deneyimler sağlamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Homan & Sirois, 2017; Mohebi vd., 2021; Walton vd., 2020). Elit sporcularda öz-şefkat, yarışmalardaki baskıyı yönetmek, başarısızlıklardan sonra motivasyonu korumak ve duygusal iyilik halini sürdürebilmek için kritik bir beceri olarak öne çıkar (Ferguson vd., 2014). Ayrıca, öz-şefkatin, bireylerin kendi hatalarını normalleştirmesine ve başarısızlıklarla başa çıkmasına yardımcı olarak depresif semptomların gelişimini önlediği bilinmektedir (Carranç vd., 2019; Wilson vd., 2019). Bu bağlamda, öz-şefkatin, sporcuların yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda kendilerine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmeleri açısından da önemli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, elit sporcularda öz-şefkatin yüksek olması, bu bireylerin duygusal zorluklar karşısında daha dirençli olmalarını sağlar. Öz-şefkat, depresyon gibi yaygın ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olarak, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekler. Spor ortamında öz-şefkati teşvik edici programların yaygınlaştırılması, sporcuların zihinsel sağlıklarını güçlendirmeleri açısından önemli bir adım olabilir.

Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Butz ve Stahlberg (2018)'in yapmış olduğu çalışmada öz-şefkatin uyku kalitesini artırdığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde öz-şefkat ile uyku kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gösterir çalışmalar bulunmaktadır (Greeson vd., 2014; Kemper vd., 2015; Sirois vd., 2015). Elit sporcular, yüksek fiziksel ve zihinsel performans gerektiren bir yaşam tarzı sürdürürken, uyku kalitesi gibi temel psikolojik ve fizyolojik faktörlerden büyük ölçüde etkilenirler. Bu bağlamda, öz-şefkat, elit sporcuların uyku kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabilir. Araştırmalar, öz-şefkatin, stres ve ruminasyon gibi uyku kalitesini olumsuz etkileyen faktörleri azalttığını göstermektedir (Raes, 2010; Sirois vd., 2015). Özellikle, ruminasyonun yaygın olduğu ve bu durumun uyku bozukluklarına neden olduğu bilinmektedir (Guastella & Moulds, 2007). Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, öz-şefkatin bu döngüyü kırabileceğini ve sporcuların uyku

kalitesini artırabileceğini göstermektedir. Örneğin, Butz ve Stahlberg (2018), öz-şefkat müdahalelerinin ruminasyonu azaltarak uyku kalitesini artırdığını ortaya koymuştur. Sporcuların öz-şefkati benimsemeleri, yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da geliştirebilir. Sonuç olarak, öz-şefkat uygulamalarının sporcuların uyku kalitesini artırmaya yönelik bir araç olarak kullanılabileceği açıktır. Öte yandan, öz-şefkat ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması için uzun süreli müdahale çalışmaları ve objektif uyku ölçümlerinin kullanılması gerekmektedir.

Katılımcıların depresyon düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Uyku kalitesi ölçeğinin geliştirilmesinde katılımcıların uyku kalitesi puanlarının artması kötü düzeyde uyku kalitesine sahip olduklarını ifade etmektedir. Bu nedenle uyku kalitesi ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olması uyku kalitesi puanı arttıkça depresyon düzeylerinin de artışı ifade etmektedir. Beck vd. (1961) yaptığı çalışmada katılımcıların uyku kalite düzeyleri düştükçe depresyon düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Profesyonel sporcularda görülen depresyon belirtileri uyku problemleri ile karakterizedir (Nixdorf, 2018). Vorster vd. (2024) yapmış olduğu çalışmada depresyonun uyku ile güçlü bir ilişkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Bu nedenle, uygun uyku süresi ve kalitesini hedeflemek, sporcularda belirli miktarda depresif belirtileri önleyebilir. Andrade vd. (2019) yapmış olduğu çalışmada uyku kalitesi düştükçe depresyon düzeylerinin arttığı sonucuna varmışlardır. Bu çalışma sonuçları bizim çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Elit sporcuların mental ve fiziksel performanslarını etkileyen en önemli faktörlerden biri uyku kalitesidir. Çalışmalar, uyku kalitesi ile depresyon arasında güçlü bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle uyku kalitesindeki düşüşün, depresyon belirtilerinin şiddetlenmesine yol açtığı belirtilmiştir (Jackson vd., 2003; Ohayon, 2002). Sporcular arasında, depresyon ve uyku kalitesi arasındaki negatif ilişki, yoğun antrenman programları ve yarışmalardan kaynaklanan stresle daha da güçlenebilir (Nixdorf, 2018). Sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumaları için uyku sürelerini artırmaları ve uyku kalitelerini iyileştirmeleri gerekmektedir. Uyku düzenini optimize etmenin, depresyon semptomlarının azaltılmasında önemli bir araç olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, depresyonun uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri, sporcuların performans ve sağlık durumlarını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, elit sporcular arasında uyku bozukluklarının erken teşhisi ve tedavisi hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarının korunmasında kritik bir rol oynamaktadır. Uyku bozukluklarının yönetiminde bilişsel davranışçı terapi gibi müdahalelerin, performansı düşürmeden etkili bir çözüm sunabileceği öne sürülmektedir.

Bu araştırma, elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin depresyonu azaltmada ve uyku kalitesini artırmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat, sporcuların yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da güçlendiren kritik bir beceri olarak görülmektedir.

Araştırma bulguları, uyku kalitesindeki düşüşün depresyon belirtilerini artırdığına işaret ederken, öz-şefkatın bu olumsuz döngüyü kırmada etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Sporcularda öz-şefkati teşvik eden programların yaygınlaştırılması hem duygusal dayanıklılığı artırmak hem de depresyon ve uyku sorunlarının önüne geçmek için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu sonuçlar, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını bütünsel bir yaklaşımla ele alan müdahalelerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle öz-şefkat uygulamaları ve uyku düzeninin iyileştirilmesi, sporcuların performanslarını destekleyerek daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Sonuç

Bu araştırma, elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, öz-şefkatın depresyonu azaltmada ve uyku kalitesini artırmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat, sporcuların yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da güçlendiren kritik bir beceri olarak görülmektedir. Araştırma bulguları, uyku kalitesindeki düşüşün depresyon belirtilerini artırdığına işaret ederken, öz-şefkatın bu olumsuz döngüyü kırmada etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Sporcularda öz-şefkati teşvik eden programların yaygınlaştırılması hem duygusal dayanıklılığı artırmak hem de depresyon ve uyku sorunlarının önüne geçmek için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu sonuçlar, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını

Kaynaklar

- Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25-30. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0157>
- Agargun, M. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
- Andrade, A., Bevilacqua, G., Casagrande, P., Brandt, R., & Coimbra, D. (2019). Sleep quality associated with mood in elite athletes. *The Physician and sportsmedicine*, 47(3), 312-317. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1553467>
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551-557. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0087>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>

bütünsel bir yaklaşımla ele alan müdahalelerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle öz-şefkat uygulamaları ve uyku düzeninin iyileştirilmesi, sporcuların performanslarını destekleyerek daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Bu araştırma yalnızca elit sporcuları kapsamakta olup, bulguların farklı yaş grupları ve spor branşlarına genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca, veriler öz-bildirim ölçekleriyle toplanmış olup, katılımcı yanlılığı riski taşımaktadır. Çalışmanın kesitsel tasarımı nedeniyle nedensel ilişkiler kurulmamış, yalnızca değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Gelecek çalışmalarda daha geniş ve çeşitli örneklemelerle araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Öz-şefkat temelli müdahale programlarının etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar, bu değişkenlerin zamansal etkilerini anlamada katkı sağlayabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 24.10.2024 tarihli ve E-70400699-000-2400349550 sayılı Atatürk Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Bian, X.-H., Hou, X.-L., Zuo, Z.-H., Quan, H., Ju, K., Wu, W., & Xi, J.-Z. (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00946-3>
- Biskas, M., Sirois, F. M., & Webb, T. L. (2022). Using social cognition models to understand why people, such as perfectionists, struggle to respond with self-compassion. *British Journal of Social Psychology*, 61(4), 1160-1182. <https://doi.org/10.1111/bjso.12531>
- Brown, L., Houston, E. E., Amonoo, H. L., & Bryant, C. (2021). Is self-compassion associated with sleep quality? A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 82-91. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0>
- Butz, S., & Stahlberg, D. (2018). Can self-compassion improve sleep quality via reduced rumination? *Self and identity*, 17(6), 666-686. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1456482>
- Butz, S., & Stahlberg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: An overview of a seven-year German research program. *Behavioral sciences*, 10(3), 64. <https://doi.org/10.3390/bs10030064>
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Carrança, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 34-40.

- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* [Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>
- Germer, C. (2018). *Öz şefkatli farkındalık. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.*
- Greeson, J. M., Jueberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American college health*, 62(4), 222-233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Guastella, A. J., & Moulds, M. L. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1151-1162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.028>
- Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas, H., & Davis IV, H. H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4), 273-277. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e318287b870>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health psychology open*, 4(2), 2055102917729542. <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Hood, C. O., Thomson Ross, L., & Wills, N. (2020). Family factors and depressive symptoms among college students: Understanding the role of self-compassion. *Journal of American college health*, 68(7), 683-687. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596920>
- Jackson, A., Cavanagh, J., & Scott, J. (2003). A systematic review of manic and depressive prodromes. *Journal of affective disorders*, 74(3), 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00266-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00266-5)
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496-503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Khazaie, H., Zakiei, A., McCall, W. V., Noori, K., Rostampour, M., Sadeghi Bahmani, D., & Brand, S. (2021). Relationship between sleep problems and self-injury: a systematic review. *Behavioral sleep medicine*, 19(5), 689-704. <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1822360>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior therapy*, 44(3), 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Kurebayashi, Y. (2020). Effects of self-compassion and self-focus on sleep disturbances among psychiatric nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 474-480. <https://doi.org/10.1111/ppc.12458>
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., . . . Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34(7), 943-950. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1132>
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the effects of mindfulness-acceptance-commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nixdorf, R. (2018). Depression and burnout in (junior) elite athletes: Reviewing the state of knowledge and analysing their relationship. 69.
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep medicine reviews*, 6(2), 97-111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
- Organization, W. H. (2019). *Mental Disorder*. World Health Organization. <https://doi.org/https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661.
- Sümer, A. S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Konya*.
- Vorster, A. P., Erlacher, D., Birrer, D., & Röthlin, P. (2024). Sleep Difficulties in Swiss Elite Athletes. *Life*, 14(6), 779. <https://doi.org/10.3390/life14060779>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Wang, Y., Fu, T., Wang, J., Chen, S., & Sun, G. (2024). The relationship between self-compassion, coping style, sleep quality, and depression among college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378181>
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>
- Wolanin, A., Gross, M., & Hong, E. (2015). Depression in athletes: prevalence and risk factors. *Current sports medicine reports*, 14(1), 56-60. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000123>
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Zhou, T., Bian, X., Zhang, K., Zheng, S., Lin, Y., Zheng, H., . . . Finan, J. (2022). Maternal anxiety symptoms and Chinese adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: the protective role of adolescents' self-compassion. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 837846. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.837846>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

The purpose of this research is to examine the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression levels in elite athletes.

Research Problems

What is the nature of the relationship between self-compassion levels and depression levels in elite athletes? How do self-compassion levels influence sleep quality in elite athletes? What is the direction and strength of the relationship between sleep quality and depression levels in elite athletes? When self-compassion, depression, and sleep quality variables are considered together, what predictive effect do they have on depression? How can self-compassion be evaluated as a protective factor that enhances sleep quality and reduces depression in the context of elite athletes?

Literature Review

Self-compassion is defined as individuals' ability to accept their own mistakes and adopt a supportive approach toward themselves during challenging situations. Developed by Neff (2003), self-compassion comprises three components: self-acceptance instead of self-judgment, understanding shared human experiences rather than isolation, and balanced awareness instead of over-identification. Numerous studies have demonstrated that self-compassion enhances individuals' psychological well-being and reduces depressive symptoms (MacBeth & Gumley, 2012). Self-compassion is considered a critical skill for managing high-stress levels and maintaining motivation after failure among performance-oriented individuals, such as athletes. Sleep quality is a crucial factor influencing individuals' physical and mental health. The World Health Organization (2019)

reports that poor sleep quality is associated with depression, anxiety, and other psychological issues. Research utilizing tools such as the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) has shown that declines in sleep quality increase depressive symptoms and negatively impact overall quality of life (Buysse et al., 1989). Particularly among athletes, sleep quality is a significant determinant of both physical performance and mental resilience. Depression is a prevalent psychological condition that severely impacts individuals' mental health and daily functioning. It has been reported that the prevalence of depression among athletes is higher than in the general population due to factors such as intense training schedules, competition pressures, and social isolation. Depression is closely related to sleep quality, with sleep disturbances known to exacerbate the severity of depressive symptoms. Therefore, further research is needed to explore how the positive relationship between depression and sleep quality influences individuals' psychological resilience. Studies examining the relationship between self-compassion, depression, and sleep quality suggest that self-compassion may have a protective effect on these variables. For example, self-compassion practices have been found to enhance sleep quality and alleviate depressive symptoms by reducing individuals' levels of rumination. Among athletes, self-compassion reduces the risk of depression by positively influencing the management of competition-related pressures and coping with failures (Mosewich et al., 2013). In conclusion, research focusing on the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression provides valuable insights into developing new intervention strategies aimed at enhancing psychological resilience and reducing mental health issues. Addressing these variables together in the context of elite athletes is a critical step toward creating holistic approaches that support both the psychological and physical health of athletes.

Methods

This study investigated the relationships between self-compassion, sleep quality, and depression levels among elite athletes. 292 elite athletes participated in the survey, and data were collected using a random sampling method. Participants completed the Self-Compassion Scale, the Pittsburgh Sleep Quality Index, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Data analysis was conducted using SPSS software, employing correlation and multiple regression analyses. The research was conducted within the framework of a quantitative relational survey model and was carried out after obtaining ethical approval. Informed consent forms were obtained from all participants, and data confidentiality and anonymity were ensured.

Result and Conclusions

The findings revealed a moderately significant negative relationship between self-compassion levels and depression. Athletes with higher self-compassion levels exhibited lower symptoms of depression. A significant positive relationship was identified between sleep quality and depression, indicating that athletes with poor sleep quality had higher levels of depression. Additionally, self-compassion was found to have a minor protective effect on sleep quality and a more pronounced protective effect on depression. These results highlight the critical role of self-compassion in enhancing the psychological well-being of elite athletes and reducing the risk of depression. Accordingly, implementing programs to improve athletes' self-compassion levels and strategies to enhance their sleep quality is recommended.

Examining the Relationship Between Body Like and Interaction Anxiety In Terms of Different Variables

Bedeni Beğenme ve Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

*Turan ÇETİNKAYA ¹, Abdurrahman KIRTEPE ²

¹ Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, TÜRKİYE / turan.cetinkaya@windowslive.com / 0000-0001-6363-5300

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / akirtepe@firat.edu.tr / 0000-0003-3268-2192

* Corresponding author

Abstract: The purpose of this study is to examine the body liking and interaction anxiety levels of students studying at the faculty of sports sciences in terms of different variables and to reveal the relationships between them. 278 students studying at different departments of the faculty of sports sciences of a state university participated in the study. In the study, a personal information form was used to determine demographic variables, a "body liking scale" was used to measure participants' body perception, and an "Interaction Anxiety Scale" was used to measure interaction anxiety. The data were tested with descriptive statistics, independent sample T-test, one-way analysis of variance ANOVA, and Pearson correlation test. As a result of the statistical analyses, it was observed that the participants' body liking and interaction anxiety levels did not differ significantly in terms of gender and family income variables, and a significant difference was observed in body liking and interaction anxiety levels in terms of age and sports variables, respectively. According to the correlation analysis results conducted for the relationship between participants' body liking and interaction anxiety levels, a low-level, negative, and insignificant relationship was found between the scales.

Keywords: Body liking, interaction anxiety, sports sciences.

Özet: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesindeki öğrenim gören öğrencilerin bedeni beğenme ve etkileşim kaygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve aradaki ilişkilerin ortaya konulmasıdır. Araştırmaya bir devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 278 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik değişkenlerin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formu, katılımcıların beden algısını ölçmek için "bedeni beğenme ölçeği" ve etkileşim kaygılarının ölçülmesi için "Etkileşim Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem T-testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve pearson korelasyon testi ile test edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet ve aile gelir değişkenleri açısından bedeni beğenme ve etkileşim kaygısı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı, yaş ve spor yapma değişkenleri açısından ise sırasıyla bedeni beğenme ve etkileşim kaygısı düzeylerinde anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Katılımcıların bedeni beğenme ve etkileşim kaygısı düzeylerinin ilişkisine yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre ölçekler arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamsız ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bedeni beğenme, etkileşim kaygısı, spor bilimleri.

Received: 24.02.2025 / Accepted: 26.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1646337>

Citation: Çetinkaya, T., & Kırtepe, A. (2025). Examining the relationship between body like and interaction anxiety in terms of different variables, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14(2), 177-183.

INTRODUCTION

Body appreciation is an important element of positive body image (White, 2023). Body image is a complex concept that encompasses all of a person's positive and negative attitudes toward their body, as well as their emotional and psychological self-esteem. In other words, it is the image of their own body that a person represents in their mind (Cohen, 1991). Looking at the relevant literature, it can be said that the study of body image has a rich history (Cash, 2004; Avalos et al., 2005; Grogan, 2006; Swami et al., 2015; Tiggemann & McCourt, 2013; Winter et al., 2019). Body image is a multidimensional, complex construct that includes a person's perceptions, thoughts, feelings, and behaviors toward their body (Avalos et al, 2005; Cash et al 2004). Body image refers to your personal perception of your body. Body image is more than just a mental image of how you look; it also includes your personal relationship with your body, including perceptions, beliefs, thoughts, feelings, and behaviors related to your appearance. In other words, body image is quite complex and multi-layered. (Cash, 2008). Body image describes how a person describes their emotional attitudes, beliefs, and perceptions about their body. (White, 2023).

According to White (2023), body image menion to a person's attitudes towards his/her own appearance; what he/she thinks about his/her physique, height, weight and shape; and how he/she perceives and feels his/her physique. Body image is what is felt about the body and how it is felt with the body. It is not how the body physically looks, but how it is felt about this image. Friends, peers, family, lifestyle, cultural background, and the media can all influence body image. An individual's past experiences play

a major role in the development of body perception. An individual's past reactions to their own body and the reactions they receive from their surroundings about their body can influence the development of their body perception (Tazegül, 2016). Body perception is generally considered positive and can have a significant impact on an individual's self-esteem and confidence. (Şanlı, 1991; Tazegül, 2018).

Humans are social beings and need to be in communication with their environment. Both education and business life are the periods when interpersonal relationships are most intense. Social anxiety is expected to be experienced more clearly in social relationships (Çağlar et al, 2012). Interaction anxiety, also referred to as anxiety disorder or social phobia by the American Psychiatric Association (2013), is defined as a distinct fear or anxiety in social situations where the person may be evaluated by others. Interaction anxiety, which is the emotional dimension of social anxiety, can be defined as an individual's hesitation, withdrawal or fear of communicating with other individuals and expressing themselves in social environments (Liebowitz, 1987; Kashdan, 2007). Interaction anxiety describes only the emotional aspect of social anxiety. In other words, it reveals the subjective aspect of social anxiety. Therefore, interaction anxiety is a process related to individuals feeling that way rather than behaving avoidantly or timidly in interactions. Therefore, interaction anxiety refers to individuals' tendency to experience anxiety in social interactions (Leary & Kowalski, 1993). It is observed that individuals experience more anxiety in social environments compared to situations where they are alone. Although social environments are the same, significant

differences are observed between individuals in terms of the severity of the anxiety experienced. For example, while some individuals can easily cope with this anxiety, individuals with high anxiety have great problems in displaying normal behaviors in communication. The tension or anxiety experienced in social environments has cognitive, emotional and behavioral elements (Coşkun, 2009). Individuals experiencing interaction anxiety have doubts about their interpersonal skills in terms of creating a positive impression on other people (Jackson, 2007). Individuals with high interaction anxiety may be more sensitive to negative evaluations in social environments and may try to show themselves more successful. (Düşünceli and Fariz, 2020).

Within this conceptual framework, the aim of this study was to examine the levels of body appreciation and interaction anxiety among students of the Faculty of Sport Science from the perspective of different variables and to reveal the relationship between them.

METHODS

Research Model: The study was designed with a survey model and data was collected from participants using a reliable and valid scale. Survey studies are a unique way to collect information from a large group. Despite the widespread perception that this type of research is easy to conduct, a survey requires extensive planning, time and effort to obtain meaningful results (Jones et al., 2013).

Purpose of the research : The purpose of this research is to examine the body appreciation and interaction anxiety levels of students studying at the faculty of sports sciences in terms of different variables and to reveal the relationships between them.

Research Group: 278 students studying in different departments of a state university's sports science faculty participated in the study.

Data collection: The data collection instruments used in the study were the personal information form for determining demographic variables, the Body Like Scale (BBÖ) developed by Tylka and Wood-Barcalow (2015), whose

Turkish validity and reliability study was conducted by Anlı and Akın (2015), and the Interaction Anxiety Scale developed by Leary and Kowalski (1993) and adapted to Turkish by Coşkun (2009).

Body Like Scale: The Body Like Scale (BBÖ) developed by Tylka and Wood-Barcalow (2015) was used, whose Turkish validity and reliability study was conducted by Anlı and Akın (2015). The BBÖ is a 5-point Likert-type scale consisting of 10 items (1 never – 5 always). In the study to adapt the scale to Turkish, the item-total correlation coefficients were between .31 and .76. The confirmatory factor analysis showed that the unidimensional model provided a good fit ($\chi^2= 72.46$, $sd= 33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI=.93$, $SRMR=.045$). In our study, an internal consistency reliability coefficient of the BBÖ of .755 was determined.

Interaction Anxiety Scale: It is a single-factor scale developed by Leary and Kowalski (1993) and adapted to Turkish by Coşkun (2009). In the scale reliability study, Leary and Kowalski (1993) determined the Cronbach alpha coefficient as .88. Coşkun (2009), who first adapted this scale of Leary and Kowalski (1993) to Turkish, found the Cronbach alpha coefficient as .91 in the validity and reliability study. The Cronbach alpha coefficient of our research sample group was determined as .967. The scale consists of 15 items that can be marked in a 5-point Likert format (from Strongly Disagree to Strongly Agree).

Analysis of Data: In order to determine the tests to be used in the analysis of the data, kurtosis and skewness values, Kolmogorov-Smirnov, Histogram, Plot Graphics and Missing Data and Extreme Value Analysis were performed and examined. (George and Mallery, 2019) considers the ± 2 range as acceptable for the normality assumption. As a result of all these evaluations, it is seen that the data meets the normality assumption (Table 1).

Table 1. Reliability and skewness-kurtosis table of the scales

Scale	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Body Like Scale	-,383	,451	0,755
Interaction Anxiety Scale	-,046	-1,509	0,967

RESULTS

Table 2. Descriptive information of individuals

Variables	Sub Variables	f	%
Gender	Female	101	36,3
	Male	177	63,7
Age	17-20	136	48,9
	21-23	99	35,6
	24-26	34	12,2
	27 and above	9	3,2
	Very Low	11	4,0
Family Income Level	Low	15	5,4
	Medium	156	56,1
	Good	80	28,8
	Very Good	16	5,8
	I Don't Do Sports	48	17,3
Level Of Doing Sports	Professional	26	9,4
	Amateur	86	30,9
	Recreational	118	42,4

Table 3. T-test results crosscheck the participants' Body Liking and Interaction Anxiety levels according to the gender type

Scale	Gender	n	x	ss	f	p
Body Liking	Female	101	36,8614	6,93402	11,782	,680
	Male	177	36,5367	4,99091		
Interaction Anxiety	Female	101	42,2475	16,99906	,191	,062
	Male	177	46,2090	16,84543		

The averages obtained from the participants' body liking and interaction anxiety scale scores did not differ significantly according to the gender variable.

Table 4. Anova results for crosscheck the participants' body liking and interaction anxiety levels according to the age variable

Scale	Age	n	x	ss	f	p	Difference
Body Liking	1. 17-20	136	35,7059	6,26468	3,604	,014	1-2
	2.21-23	99	38,0707	5,04319			
	3.24-26	34	36,0000	5,42162			
	4.27 and above	9	37,8889	3,33333			
Interaction Anxiety	1. 17-20	136	43,5809	16,49806	3,604	,014	----
	2.21-23	99	45,0101	17,11038			
	3.24-26	34	47,5882	18,04727			
	4.27 and above	9	49,4444	19,36563			

According to the averages obtained from the participants' body liking and interaction anxiety scale scores, there was a significant difference between the Individuals in terms of

body liking levels in terms of age variable, while interaction anxiety scores did not differ significantly.

Table 5. Anova test results for crosscheck the participants' body liking and interaction anxiety levels according to the age variable

Scale	Family Income Level	n	x	ss	f	p	Difference
Body Liking	1.Very Low	11	39,1818	4,49039	1,374	,243	----
	2.Low	15	37,0667	4,14844			
	3.Medium	156	36,9423	5,37046			
	4.Good	80	36,0875	6,99583			
	5.Very Good	16	34,5625	3,98278			
Interaction Anxiety	1.Very Low	11	40,2727	17,90023	,552	,698	----
	2.Low	15	45,2667	17,10249			
	3.Medium	156	44,1859	16,80929			
	4.Good	80	46,7625	16,47034			
	5.Very Good	16	43,1250	21,10884			

According to the averages obtained from the participants' body liking and interaction anxiety scale scores, no

significant difference was observed in both scales in terms of income level variable.

Table 6. Anova test results for crosscheck the participants' body liking and interaction anxiety levels according to the sports level variable

Scale	Level Of Doing Sports	n	x	ss	f	p	Difference
Body Liking	1.I Don't Do Sports	48	36,5833	5,94239	,270	,847	----
	2.Professional	26	36,0000	6,22254			
	3.Amateur	86	37,0581	5,65343			
	4.Recreational	118	36,5339	5,71949			
Interaction Anxiety	1.I Don't Do Sports	48	40,2083	16,85982	4,084	,007	1-3,3-4
	2.Professional	26	43,4615	16,74331			
	3.Amateur	86	49,7326	15,41613			
	4.Recreational	118	43,2966	17,50766			

According to the mean scores of participants' ratings on the Body Liking Scale and the Interaction Anxiety Scale, a

significant difference was found in the rating of interaction anxiety regarding the variable of athletic level.

Table 7. Results of correlation analysis between subjects body preferences and social anxiety levels

Scale	n	x	ss	r	p
Body Liking	278	36,6547	5,76271		
Interaction Anxiety	278	44,7698	16,97835	-,027	,655

According to the results of the correlation analysis conducted on the relationship between the participants' body appreciation and interaction anxiety levels, a low-level,

DISCUSSION

The aim of the present study is to investigate the level of body love and interaction anxiety among students of the Faculty of Sports Sciences from the perspective of different variables and to reveal the relationships between them. The results of our study showed that the participants had a high level of sympathy for their bodies and a moderate level of interaction anxiety. According to the results of the study, the mean scores from the ratings of the “body satisfaction” and “anxiety” scales when the participants interacted did not differ significantly depending on the gender variable. Similar to the results of our study, Guven et al. (2021) and Çetinkaya (2018) found that there was no significant difference in the body-like scores of the participants in their studies regarding the gender variable. These studies are parallel to our study in terms of their results. In contrast to the results of our study, Canıklitemel and Ermis (2024) reported that there was a significant difference in the participants' body preference ratings depending on gender in their study. According to the author, women's body image ratings are high and differ significantly from those of men. It can be seen that the perception of one's own body leads to different results in female and male participants in different studies. For example, Hart et al. (2008) explained that the reason why men experience higher social anxiety about their appearance compared to women is because they want to appear more muscular and stronger. It can be said that the different research results are due to sample groups and socio-cultural differences. Again, the participants' average interaction anxiety scores did not differ significantly between genders. In a review of the relevant literature, Bayram (2019), Ummet (2007), and Cetinkaya and Honca (2017) report that interaction anxiety scores do not differ significantly by gender, similar to the results of our study. These studies are parallel to our study in terms of their results. Unlike our study results, Altınay's (2022) study found that the interaction anxiety levels of female teacher candidates were significantly higher than the interaction anxiety levels of male teacher candidates in terms of the gender variable. Again, Küçük (2019) stated in his study that female teacher candidates had higher interaction anxiety scores than male teacher candidates. These studies show different findings from our study in terms of their results. If we refer to our findings, while there was a significant difference between the groups in terms of body liking levels in terms of age variable according to the averages obtained from the participants' body liking and interaction anxiety scale scores, interaction anxiety scores did not differ significantly. A significant difference was observed in body liking levels in the 17-20 and 21-23 age groups. In addition, according to the findings obtained from our research, an increase in body liking scores was observed as the participants' ages increased. The study conducted by

negative and insignificant relationship was found between the scales ($p>0.05$).

Karabacak (2022) is parallel to our study in terms of results. The author states that body liking scores increased as the participants' ages increased. Again, similar to the research results, Kılıçarslan et al. (2023) reported a significant difference between age groups in their study on individuals doing fitness sports. However, unlike our findings, the researchers state that body liking scores increased as the participants' older ages decreased. In addition, Ramos et al. (2014), Heiman and Olenik-Shemesh (2019) also state that the age factor changes the perception of body liking. It is normally expected that as individuals age, their body perception decreases with aging. The reason why different studies reach different findings can be shown as different age groups in the sample groups. Including older age groups in future studies can contribute to the literature on this issue. According to our findings, the interaction anxiety scores of the participants did not differ significantly in terms of the age variable. In parallel with our findings, Avcıkurt and Göker (2022) stated that there was no significant difference between the ages of the participants and their interaction anxiety in their study. This study is consistent with our study in terms of its results. Unlike our findings, Aydoğan and Güner (2023) reported that interaction anxiety decreases as the ages of students in sports sciences increase. In addition, Subaşı (2007) states that interaction anxiety occurs during adolescence and can continue during the university youth period. The researcher states that students enter new roles and new environments during the university period and experience an adaptation process.

According to the averages obtained from the participants' body liking and interaction anxiety scale scores, no significant difference was observed in terms of income level variable in both scales. In parallel with our research results, Tapşın et al. (2023) stated that there was no difference in the participants' body liking scores in terms of economic income. This finding is consistent with our findings in terms of its results. In our research, it was observed that the participants' interaction anxiety did not differ in terms of income level variable. Similar to our findings, Altınay (2022) reported in his study that there was no significant difference between the interaction anxiety levels of teacher candidates with low-income families, the interaction anxiety levels of teacher candidates with middle-income families and the interaction anxiety levels of teacher candidates with high-income families. These results may be due to the fact that our sample group has a similar socio-economic environment. According to our findings, a significant difference was observed in the interaction anxiety scores in terms of the sports level variable according to the averages obtained from the participants' body liking and interaction anxiety scale scores, while no difference was observed in terms of body liking. In terms of body appreciation, these results may suggest that our sample group comes from a similar sports culture. Similar to our findings, Canıklitemel

and Ermiş (2024) report in their study that whether individuals do sports or not is not a factor affecting their body appreciation levels. The authors also predict that, considering that there are many factors affecting body perception (media effects, personal experiences, genetic characteristics), only doing sports may not have a direct effect on body appreciation perception. According to our findings, a significant difference was observed in the interaction anxiety scores of the participants in terms of the level of doing sports variable. In the analysis, a significant difference was observed between those who do not do sports and do amateur sports and those who do amateur sports and recreational sports. It was also observed that the group with the highest interaction anxiety was the participants who do amateur sports. Aydoğan and Güner (2023) report in their study that they did not find a significant difference between the interaction anxiety of the participants and their status of doing licensed sports. Again, Polat (2023) states that, in line with the findings obtained, students who do active sports and the sports environment do not have a statistically significant effect on the social anxiety variable. These studies differ from our study in terms of their findings.

We refer to our findings the correlation analysis results conducted on the relationship between the participants' body appreciation and interaction anxiety levels, a low-level, negative and insignificant relationship was found between the scales ($r=-.027$). The participants' positive body perceptions negatively affect their interaction anxiety scores. When the relevant literature is examined, we can observe different results. Aslan (2017) reported that he found a

negative and moderate relationship between the participants' social anxiety levels and body image levels in his study. The study findings are consistent with our findings.

Conclusions

When the research results are evaluated, it can be considered that individuals' positive body perceptions are a factor in expanding their social interaction networks. Individuals' positive perceptions of their own integrity and body seem important in terms of self-confidence. It is thought that awareness trainings and different exercise program applications to be created for positive body perception will contribute to the positive development of individuals in this direction. It is also thought that the findings we obtained will shed light on the activities to be carried out to develop positive body perception and eliminate interaction anxiety. In addition, studies to be conducted in different cultural environments and on different sample groups can contribute to the relevant literature with different results.

Ethics Statement: In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. The approval of Kırşehir Ahi Evran University Ethics Committee dated 12.02.2025 and numbered 2025/03/11 was obtained.

Conflict of Interest: There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.

Author Contribution Rate: In the present study, the contribution rates of all authors are equal.

References

- Altınay, N. (2022). Öğretmen adaylarının etkileşim kaygısı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi) Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Anlı G., Akın A., Eker H., & Özçelik B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505511.
- APA (2013). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders*. 5th edition (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.
- Aslan, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avalos, L. C., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285-297.
- Avçıkurt, C., & Göker, S. (2022). Turist rehberliği öğrencilerinin sosyal etkileşim kaygısı üzerine bir araştırma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 249-252. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.950>
- Aydoğan, H., & Güner, O. (2023). Spor bilimleri alanındaki üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile etkileşim kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1133-1145. DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1334224>.
- Bayram, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Caniklitemel, N., & Ağralı Ermiş, S. (2024). Body satisfaction and social media interaction in regularly exercising and sedentary young individuals: the role of demographic factors. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 108-118.
- Caniklitemel, N., & Ermiş, S. A. (2024). Düzenli spor yapan ve sedanter genç bireylerde bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi: Demografik faktörlerin rolü. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 108-118.
- Cash, T. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*. New Harbinger Publications.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1, 279-287.
- Cohen A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy*, 18(2), 68-71.
- Coşkun, H. (2009). Etkileşim kaygısı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arslan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.

- Çetinkaya, T. (2018). Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of school of physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 194-200.
- Çetinkaya, T., & Honça, A. A. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13-19.
- Düşünceli, B., & Fariz, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Etkileşim Kaygısının Kişilik Özelliklerine Ve Sosyal Medya Kullanımına Göre İncelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 351-370.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (Fifteenth edition). Routledge, Taylor and Francis Group.
- Grogan, S. (2006). Body image and health. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Güven, N. K., Nalçakan, G. R., & Kazak, Z. (2021). Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2019). Perceived body appearance and eating habits: The voice of young and adult students attending higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 451. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030451>.
- Jones, T., Baxter, M., & Khanduja, V. (2013). A quick guide to survey research. *The Annals of The College of Surgeons* <https://doi.org/10.1308/003588413X13511609956372>
- Karabacak, Ö. (2022). *Estetik cerrahi geçiren kadınların beden beğenisi ve estetik cerrahiye kabulü: kültürlerarası karşılaştırma*. Doktora Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173.
- Kılıçarslan, F., Güngör, N. B., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2023). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde özyeterliğin yordanmasında bedeni beğenmenin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 694-710. doi:10.14687/jhs.v20i4.6441
- Küçük, V. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcısı olarak ailesel bilişsel ve kişisel faktörler ergenlik*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Leary M. R. ve Kowalski, R. M. (1993). The Interaction Anxiousness Scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 61 (1), 136146.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern problems of pharmacopsychiatry*, 22(141), e173.
- Polat, M. A. (2023). Sosyal anksiyete ve denetim odağı korelasyon analizi: ergen bireylerde bazı spor yapma değişkenleri açısından incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 4(2), 54-61.
- Ramos, M., Vaz, F., Rodríguez, L., Cebria, J., Fernandez, N., González, E., & Casado, M. (2014). EPA-0407 – Differences in perception of body image between boys and girls during puberty. *European Psychiatry*, 29, 1- 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(14\)77829-0](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(14)77829-0)
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: results of the you beauty com body image survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718.
- Şanlı, T. (1991). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler*. AÖF Yayınları No: 226.
- Tapşın, F.O., Karagün, E., & Selvi, S. (2023). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin hedefe bağlılık, mental iyi oluş ve bedeni beğenme durumlarının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 55-71. Doi: 10.52272/srad.1355466
- Tazegül, Ü. (2016). Elit düzeydeki tenisçilerin yaşama bağlılık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4:32, 468-474.
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (68) , 1518-1526 . DOI: 10.17755/esosder.377496
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Tylka TL, & Wood-Barcalow NL. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*. 12, 53-67.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- White, M. A. (2023, May 25). What is body image? *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/249190>
- Winter, V., Teti, M., Landor, A., & Morris, K. (2019). "On a Journey to Appreciate What My Body Does for Me": Qualitative Results from a Positive Body Image Pilot Intervention Study. *Social Work in Public Health*, 34, 637-645. <https://doi.org/10.1080/19371918.2019.1635951>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesindeki öğrenim gören öğrencilerin bedeni beğenme ve etkileşim kaygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve aradaki ilişkilerin ortaya konulmasıdır.

Araştırma Problemleri

Spor bilimleri fakültesindeki öğrenim gören öğrencilerin bedeni beğenme ve etkileşim kaygısı düzeylerinin cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi ve spor yapma düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?

Literatur Araştırması

Bedeni beğenme, olumlu beden imajının önemli bir unsurudur (White, 2023). Beden imgesi, bireyin bedenine dair olumlu/olumsuz tüm yaklaşımlarını ve duygusal-zihinsel olarak kendini değerlendirme durumunu kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Bir diğer deyişle, bireyin kendi bedenini zihninde canlandırdığı resmidir (Cohen, 1991). İlgili literatür incelendiğinde beden beğenisi üzerine gerçekleştirilen çalışmaların zengin bir geçmişe sahip olduğu ifade edebiliriz. (Cash, 2004; Avalos ve ark., 2005; Grogan, 2006; Swami ve ark., 2015; Tiggemann & McCourt, 2013; Winter ve ark., 2019). Beden imgesi; bireyin kendi bedeni hakkındaki algı, düşünce, duygu ve davranış örüntülerini içeren çok boyutlu karmaşık bir yapıdır (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005; Cash, Jakatdar, & Williams, 2004). Beden imajı, bedenlenmeyi kişisel olarak nasıl deneyimlediğinizi ifade etmektedir. Nasıl görüldüğünüzün zihinsel bir resminden daha fazlası olan beden imajı, fiziksel görünümle ilgili algıları, inançları, düşünceleri, duyguları ve eylemleri kapsayan bedenle olan kişisel ilişkiden oluşmaktadır. Diğer bir deyişle beden imgesi oldukça karmaşık ve çok yönlüdür (Cash, 2008).

İnsan sosyal bir varlıktır ve çevresi ile iletişim içerisinde olmak durumundadır. Gerek eğitim hayatı gerek iş yaşamı kişilerarası ilişkilerin en yoğun olduğu dönemdir. Sosyal kaygının daha belirgin olarak toplumsal ilişkilerde yaşanması beklenen bir durumdur (Çağlar, Dinçyürek ve Arslan, 2012). Amerikan Psikiyatri Topluluğu (2013) tarafından kaygı bozukluğu veya sosyal fobi olarak da ifade edilen etkileşim kaygısı; kişinin başkaları tarafından değerlendirilebileceği toplumsal durumlarda belirgin bir korku ya da kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygının duygusal boyutu olan etkileşim kaygısı, bireyin sosyal ortamlarda diğer bireylerle iletişim içerisinde bulunmaktan, kendini ifade etmekten çekinmesi, kendini geri çekmesi veya bundan korku duyması olarak tanımlanabilir (Liebowitz, 1987; Kashdan, 2007). Etkileşim kaygısı, sosyal kaygının sadece duygusal yönünü anlatır. Bir diğer deyişle, sosyal kaygının öznel yönünü ortaya koyar. Dolayısıyla etkileşim kaygısı kişilerin etkileşim içinde kaçınan veya çekingen davranmasından daha ziyade o şekilde hissetmesi ile ilgili bir süreçtir. Bu nedenle etkileşim kaygısı, bireylerin sosyal etkileşimlerde kaygıyı deneyimleme eğilimine işaret eder (Leary ve Kowalski, 1993). Bireylerin yalnız olduğu durumlara kıyasla sosyal ortamlarda daha fazla kaygı yaşadıkları gözlenmektedir. Sosyal ortamlar aynı olmasına rağmen, yaşanan kaygının şiddeti açısından bireyler arasında önemli farklılıklar

gözlenmektedir. Örneğin, bazı bireyler bu kaygıyla kolaylıkla baş edebilirken, kaygısı yüksek bireyler iletişimde olağan davranışları sergilemede büyük sorunlar yaşamaktadır. Sosyal ortamlarda yaşanan gerginliğin veya kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri bulunmaktadır (Coşkun, 2009). Etkileşim kaygısı yaşayan bireyler, diğer insanlar üzerinde olumlu bir izlenim oluşturabilmek konusunda kişilerarası becerilerine dair şüphe duymaktadırlar (Jackson, 2007). Etkileşim kaygısı yüksek olan bireylerin olumsuz değerlendirilmeye dair hassasiyetleri sosyal ortamlarda dikkatlerini daha çok kendilerine yöneltmelerine ve kendilerini daha başarılı gösterme çabasına yol açabilmektedir. (Düşünceli ve Fariz, 2020).

Yöntem

Araştırma tarama (survey) modeli ile tasarlanarak, güvenilir ve geçerli bir ölçekle katılımcıların verileri toplanmıştır. Tarama araştırmaları, büyük bir gruptan bilgi toplamanın benzersiz bir yoludur. Bu tür araştırmanın yürütülmesinin kolay olduğuna dair yaygın bir algıya rağmen, anlamlı sonuçlar elde etmek için bir anketin kapsamlı bir planlama, zaman ve çabaya ihtiyacı vardır (Jones vd., 2013). Araştırmaya bir devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 278 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik değişkenlerin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formu, Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Anlı ve Akın (2015) tarafından yapılmış “Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Leary ve Kowalski (1993)’in geliştirdiği ve Coşkun (2009)’un Türkçeye uyarlamasını yaptığı ‘Etkileşim Kaygısı Ölçeği’ kullanılmıştır.

Sonuç ve Değerlendirme

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bireylerin olumlu beden algılamalarının, sosyal etkileşim ağlarını genişletmede bir faktör olduğu düşünülebilir. Bireylerin kendi bütünlüğüne ve bedenine olan olumlu algılamaları özgüven açısından önemli gözükmektedir. Olumlu beden algısı için oluşturulacak farkındalık eğitimleri ve farklı egzersiz programları uygulamaları bireylerin bu yönde pozitif gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca elde ettiğimiz bulguların olumlu beden algısı geliştirmek ve etkileşim kaygısını ortadan kaldırmaya yönelik yapılacak faaliyetlere ışık tutacağı düşünülmektedir. Ayrıca farklı kültürel ortamlarda ve farklı örneklem grupları üzerinde yapılacak araştırmalar ilgili literatüre farklı neticelerle katkı sağlayabilecektir.

Sosyal Kimlik, Spordan Keyif Alma ve Spora Devam Etme Niyeti Arasındaki İlişki: Üniversite Sporlarında Mücadele Eden Sporcular Üzerine Bir Araştırma

The Relationship between Social Identity, Sports Enjoyment and Intention to Continue Sport: A Study on Athletes Competing in University Sports

Ersin ESKİLER ¹, *Yakup KAYMAKÇI ²

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / eeskiler@subu.edu.tr / 0000-0001-7617-2958

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / ykaymakci@subu.edu.tr / 0000-0002-8571-0807

* Corresponding author

Özet: Spor ve fiziksel aktivitenin bilimsel olarak kanıtlanmış tüm olumlu etkilerine rağmen, gençlerin büyük bir çoğunluğu spor veya fiziksel aktivitelere katılmamakta ve katılanların dikkate değer bir çoğunluğu zamanla ilgili faaliyetleri bırakmaktadır. Genellikle bir grup veya takım ortamında gerçekleşen spor aktivitelerinden alınan keyif bireylerin spora devam etme kararını etkileyebilir. Bu kapsamda araştırmanın amacı, üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların sosyal kimlik algıları ile spora devam etme niyetleri arasındaki ilişkide spordan keyif almanın potansiyel aracılık etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklem çerçevesi üniversite takımlarında mücadele eden sporculardan oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi ile toplam 214 bireyden elde edilen veriler SPSS ve AMOS istatistik programlarıyla analiz edilmiştir. Sosyal kimliğin üç boyutunun (grup içi bağlar, bilişsel merkezîyet ve grup içi etki) fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin takımlarıyla sosyal ilişkilerinin (oluşturulan sosyal kimliğin) olmasının spordan daha yüksek düzeyde keyif almalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak bulgular, spordan alınan keyif düzeyinin bireylerin spora devam etme niyetlerini etkilemede önemli bir aracılık işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Üniversite sporlarında sosyal kimlik oluşturma, sporcu öğrencilerin spordan aldığı keyif nedeniyle spor deneyimlerinin önemli bir parçası olduğu ve spora devam etme isteklerini öngördüğü belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kimlik, spordan keyif alma, spora devam etme niyeti, üniversite takımları, sporcular.

Abstract: Despite all the scientifically proven positive effects of sport and physical activity, the majority of young people do not participate in sport or physical activity, and a significant proportion of those who do eventually drop out. The enjoyment of sports activities, which usually take place in a group or team environment, may affect individuals' decisions to continue sports. In this context, the aim of the study is to reveal the potential mediating effect of enjoying sports on the relationship between social identity perceptions of athletes competing in university teams and their intention to continue sports. The sampling frame of the study consists of athletes competing in university teams. The data obtained from a total of 214 individuals by convenience sampling method were analyzed with SPSS and AMOS statistical programs. Three dimensions of social identity (in-group ties, cognitive centrality and in-group affect) were found to have a significant effect on the enjoyment of physical activity. The findings suggest that university students' having social relationships with their teams (the social identity designed) is associated with higher levels of enjoyment of sports. In addition, the findings reveal that the level of enjoyment from sport serves as an important mediator in influencing individuals' intention to continue with sport. Social identity formation in university sports is an important part of student athletes' sport experiences due to their enjoyment of sport.

Keywords: Social identity, sports enjoyment, intention to continue sport, university teams, athletes.

Received: 17.02.2025 / Accepted: 28.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1641649>

Citation: Eskiler, E., & Kaymakçı, Y. (2025). Sosyal kimlik, spordan keyif alma ve spora devam etme niyeti arasındaki ilişki: Üniversite sporlarında mücadele eden sporcular üzerine bir araştırma, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (2), 184-194.

GİRİŞ

Spor ve fiziksel aktivitelere katılımın çok sayıda psikolojik ve sosyolojik faydası olduğu bilinmektedir (Peters, 2014). Spor ve fiziksel aktivitelerin birey üzerinde bilimsel olarak kanıtlanmış tüm olumlu etkilerine rağmen, gençlerin büyük bir çoğunluğu spor veya fiziksel aktivitelere katılmamakta ve katılanların dikkate değer bir çoğunluğu zamanla ve çeşitli nedenlerle (örneğin; antrenör tavrı, sakatlık, başarılı olamama düşüncesi) ilgili faaliyetleri bırakmaktadır (Şahin ve Öz, 2024; Vojvodic vd., 2020). Ek olarak, bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarının önünde çok sayıda engel olduğunu (zaman eksikliği, okul yükümlülükleri, motivasyon eksikliği, sağlık sorunları, belirli bir spor aktivitesine ilgi duyan arkadaş eksikliği, tesis eksikliği) gösteren çalışmalardan da söz etmek mümkündür (Demirel ve Harmandar, 2009; Peters, 2014; Seviç ve Eskiler, 2020; Shifman vd., 2012). Ulusal literatürde özellikle lise öğrencileri arasında sporu bırakma nedenlerine ve oranlarına odaklanıldığı görülmektedir (Pehlivan, 2013; Şahin ve Öz, 2024). Buna rağmen, üniversite sporlarına katılan bireyler/sporcular özelinde sporu bırakma ya da spor alışkanlıklarını sürdürmeleri ile ilgili araştırmalar yetersizdir ve sporu bırakmayı daha iyi anlamak ve önlemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Gardner vd., 2017). Bu çalışmada belirli üniversite sporlarına katılan üniversite öğrencilerine ve onların spora devam etme niyetlerine odaklanılmaktadır.

Öğrencilerin bugün (yükseköğretim kurumlarında geçirdikleri süre boyunca) edindikleri alışkanlıkların, yaşamları boyunca edinecekleri alışkanlıkları ve gelecekteki toplumların normlarını, inançlarını ve kültürlerini etkileyeceği belirtilmektedir (Leslie vd., 2001). Üniversiteler, öğrencilerin daha aktif olmaları, yaşamlarının geri kalanında sağlıklı bir yaşam tarzına yatırım yapmaları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının sürdürülmesi için önemli sorumluluklar üstlenmektedir. Ayrıca Türkiye Üniversitesi Sporları Federasyonu (TUSF) tarafından 91 farklı spor branşında yarışma organize edilmekte ve bu faaliyetlere toplam 38.309 öğrenci sporcu katılım sağlamaktadır (TUSF, 2025). Ancak mezuniyet sonrası hayatın yeni yönlendirmeleri ile 25 yaş sonrasında sporu bırakma oranlarında artış olduğu belirtilmektedir (Altan, 2016). Bu artış daha önce belirtildiği üzere çeşitli sporu bırakma nedenlerinden kaynaklanıyor olabilir. Diğer yandan Balish vd. (2014) göre özellikle sporla ilgili sosyal faktörler (spora katılan yakın arkadaş eksikliği gibi) sporu bırakma oranındaki artışın önemli bir kaynağıdır. Dahası, spor neredeyse her zaman bir grup veya takım ortamında gerçekleşmektedir (Evans vd., 2012). Bu nedenle spor takımlarıyla ilgili sosyal faktörleri anlamak değerlidir (Murray ve Sabiston, 2022) ve bu sosyal faktörler sporu bırakma/spora devam etme niyetini etkileyebilir. Bireylerin takımlarıyla olan sosyal kimlikleri –bireylerin bir gruba

karşı bağlanma ve duygusal aidiyet duygusu hissetme derecesi (Murray ve Sabiston, 2022)– sporcuların spordan ne kadar keyif aldıkları ve spora olan bağlılık dereceleri için önemlidir (Martin vd., 2018; Stevens vd., 2017). Bu nedenle, spor takımları içinde sosyal kimliğin geliştirilmesi, üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spor deneyimlerini iyileştirmek, onların spora devam etmelerini sağlamak için etkili bir araç olabilir.

Sosyal kimlik teorisinin ana önermelerinden biri, davranışın, bireylerin öz benlik duygusunun bir parçası olarak içselleştirdikleri grup/takım üyelikleri tarafından yapılandırıldığıdır (Billig ve Tajfel, 1973; Turner vd., 1994). Bireylerin kendilerini bir grubun üyesi olarak kategorize ettiklerinde, bunun davranışlarına belirgin bir anlam kazandırdığını, kendilerini “ben” yerine “biz” açısından tanımladığını, kısmen de onları grup değerleri açısından kendi iç gruplarını, karşılaştırma gruplarından olumlu bir şekilde farklılaştırmaya motive ettiğini öne sürmektedir (Stevens vd., 2017). Bu nedenle, birey bir grup ya da takımla ne kadar çok özdeşleşirse, birey o grubun bir üyesi olmanın ne anlama geldiğine dair normları, değerleri ve idealleri keşfetme ve bunlarla uyumlu hale gelme konusunda o kadar fazla motive olacaktır (Martin vd., 2018). Bu kapsamda sosyal kimliğin, üç farklı (grup içi bağlar, bilişsel merkezilik ve grup içi etki) ve birbiri ile ilişkili motivasyon kaynağı sağladığı ifade edilmektedir (Bruner ve Benson, 2018; Turkyay vd., 2018). Grup içi bağlar bireylerin grup üyeleriyle aidiyet ve benzerlik hissetme derecesi; bilişsel merkezilik, bireylerin bir grup üyesi olmanın önemli olduğunu hissetme derecesi ve son olarak grup içi etki ise bireylerin bir grup üyesi olma konusunda olumlu duygular hissetme derecesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu boyutlar, bireylerin gruplarına/takımlarına bağlanma biçimlerinin çok yönlülüğünü temsil etmektedir (Bruner ve Benson, 2018; Cameron, 2004; Turkyay vd., 2018). Sosyal kimliği konu edinen araştırmalarda, grup içi bağlar ve grup içi etki, spora bağlılık ile ilişkilendirilirken (Martin vd., 2018), yüksek sosyal kimlik bildiren bireylerin, daha fazla koşu faaliyetlerine katılma (Stevens vd., 2019) ve takım veya grup seanslarına katılma sıklığının artması gibi pozitif fiziksel aktivite ve sağlık davranışları sergilediği belirtilmektedir (Steffens vd., 2017; Stevens vd., 2018). Bu araştırmalar, sosyal kimliğin bireylerin spor ve egzersiz davranışlarına katılma sıklığı ile bağlantılı olduğuna dair kanıtlar sunmasına rağmen, sosyal kimliğin bireylerin spora devam etme niyetleri üzerindeki etkilerine ilişkin ampirik kanıtlar sınırlıdır. Bu bağlamda, mevcut çalışmada, sosyal kimliğin üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların, gelecekte spora devam etme niyetleri ile ilişkili olup olmadığının ortaya konması amaçlanmaktadır. Daha yüksek sosyal kimlik (grup içi bağlar, bilişsel merkezilik ve grup içi etki) puanlarının daha yüksek düzeyde spora devam etme niyeti ile ilişkili olacağı öngörülmektedir.

Eğlence bütünleştirme teorisi (Fun integration theory –FIT–) kapsamında, keyif (veya eğlence) gençlik sporlarında, spor katılımını ve motivasyonunu anlamak için bütünleştirici bir teorik çerçeve sağlamaktadır (Visek vd., 2015). Bu yaklaşıma göre, spordan ve fiziksel aktivitelerden alınan

keyif veya keyif alacağına dair bireyde oluşan olumlu duygular, ilgili aktivitelere katılımın önemli bir öngörücüsü olarak kabul edilmektedir (Gardner vd., 2017; Monteiro vd., 2018; Murray ve Sabiston, 2022; Özkurt, 2023). Çeşitli çalışmalar, keyif ve spor katılımı arasındaki bağlantıyı desteklemektedir. Özellikle, yüksek keyif bildiriminin, spora daha yüksek bağlılık (Weiss vd., 2010), spora devam etme niyeti (Gardner vd., 2016) ve spordan daha az ayrılma (Gardner vd., 2017) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla keyif alma durumu, fiziksel aktivitelere katılımda önemli bir etkiye sahiptir. Diğer yandan bireyin, sosyal bir çevre içerisinde deneyimleyeceği olumlu duygular, bireyin bu sosyal ortamda yer almaktan keyif aldığı bir etkinliğe tekrar ve daha sık katılma istekliliğini artırabilir (Murray ve Sabiston, 2022). Genel olarak, sosyal kimlik muhtemelen spordan daha yüksek düzeyde keyif almayı kolaylaştırabilir ve bu durum spora devam etme niyetini olumlu yönde etkileyebilir.

Açıklamalar çerçevesinde, mevcut çalışmada, üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların sosyal kimlik algıları ile spora devam etme niyetleri arasındaki ilişkide spordan keyif almanın potansiyel aracılık etkisinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Elde edilecek sonuçların bireylerin spor bırakma/spora devam etme davranışlarında sosyal bağlamın ve spor deneyiminin öneminin ortaya konulması hedeflenmektedir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin eğitim hayatları sonrasında aktif yaşam tarzını benimsemeleri ve bunun sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından elde edilecek sonuçların önem arz ettiği öngörülmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

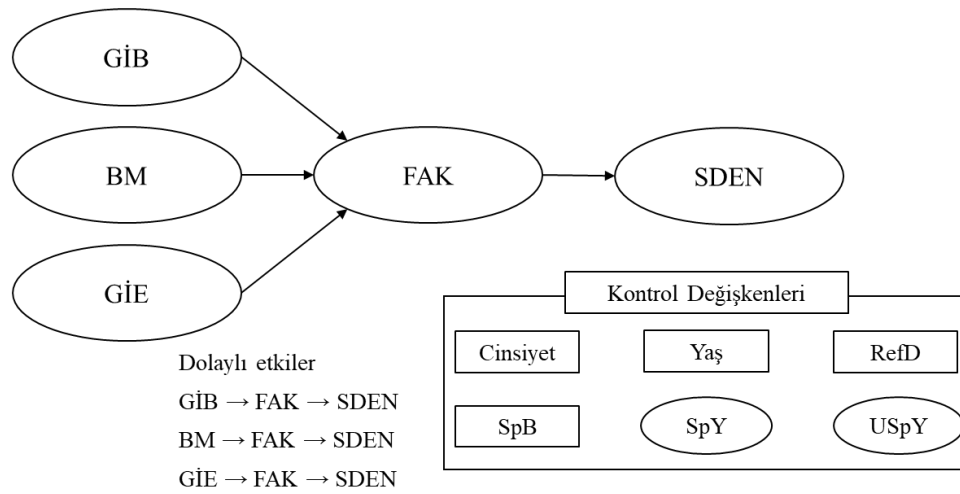
H₁: Sosyal kimliğin (grup içi bağlar, bilişsel merkezilik ve grup içi etki) spordan keyif alma üzerinde anlamlı bir etkisi var.

H₂: Spordan keyif almanın spora devam etme niyeti üzerinde anlamlı bir etkisi var.

H₃: Sosyal kimlik ile spora devam etme niyeti arasındaki ilişkiye spordan keyif alma aracılık etmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Amacı ve Modeli: Bu araştırmanın amacı, üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların sosyal kimlik algıları ile spora devam etme niyetleri arasındaki ilişkide spordan keyif almanın potansiyel aracılık etkisini ampirik olarak ortaya koymaktır. Kavramsal çerçevenin grafiksel gösterimi Şekil 1’de sunulmaktadır. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile değişkenler arası ilişkileri inceleyen bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden açıklayıcı araştırma yaklaşımına göre tasarlanmıştır. YEM, bilimsel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkileri analiz ederek hipotezleri test etmek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. YEM, gözlenebilir ve gizli değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri, modeller aracılığıyla test etmek amacıyla kullanılır (Kline, 2005). Bu kapsamda, mevcut araştırma ele alınan süre açısından kesitsel (cross-sectional) ve veri edinimi açısından anket tekniği ile gerçekleştirilmiştir (Coşkun vd., 2017).



Not: GİB: Grup içi bağlar, BM: Bilişsel merkezîyet, GİE: Grup içi etki, FAK: Fiziksel aktiviteden keyif alma, SDEN: Spora devam etme niyeti
 RefD: Refah düzeyi, SpB: Spor branşı, SpY: Lisanslı sporculuk yılı, USpY: Üniversite sporlarına katılım yılı

Şekil 1. Araştırma modeli

Araştırma Grubu: Üniversite takımlarında mücadele eden sporcular bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. İlgili evrenden en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde (Coşkun vd., 2017) verilerin toplanabilmesi amacıyla kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, Soper tarafından açık erişim olarak sağlanan YEM için önsel örnekleme boyutu hesaplayıcısı kullanılarak, bu araştırma için tavsiye edilen en düşük örnekleme boyutunun 193 olması gerektiği belirlenmiştir (Soper, 2025). Diğer yandan Kline (2005) karmaşık bir model için 200 veya daha büyük bir örnekleme büyüklüğünün gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu kapsamda Google Formlar’da oluşturulan, çevrimiçi anket tekniği ile 263 gönüllü katılımcı anketi tamamlamıştır. Çeşitli kriterler çerçevesinde (aynı değerin sürekli olarak işaretlendiği, kontrol sorularına tutarsız işaretlemeler yapıldığı, eksik değer veya hatalar içeren) yapılan ön inceleme sonrası 49 anket değerlendirme dışı bırakılarak 214 anket analizlere dahil edilmiştir. Kullanılabilir anket oranı $\approx$ %81 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların %61.2’sinin (n=131) erkek, %38.8’inin (n=83) kadın olduğu ve yaş ortalaması 21.31 ± 3.47 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların önemli bir çoğunluğu (%66.8, n=143) refah düzeyini normal olarak değerlendirirken, %26.2’si (n=56) kötü ve %7’si (n=15) iyi olarak değerlendirmiştir. Katılımcılardan %77.1’inin (n=165) takım, %22.9’unun (n=49) bireysel sporlara katılım sağladığı, bu sporcuların 1-6 yıl ($\bar{x}=2.74 \pm 1.54$) arası üniversite takımlarında mücadele ettikleri ve 1-18 yıl arası ($\bar{x}=10.24 \pm 4.31$) sporcu lisansı sahibi oldukları belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu yanı sıra geçmiş araştırmalarda ortaya konulan teoriler ve bulgular çerçevesinde belirlenen ölçeklerden yararlanılmıştır.

Sporda Sosyal Kimlik Ölçeği: Bruner ve Benson tarafından geliştirilen, Turky vd. tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sporda Sosyal Kimlik Ölçeği (SSK ölçeği)” 9 madde ve 3 boyuttan (grup içi bağlar, bilişsel merkezîyet ve

grup içi etki) oluşmaktadır (Bruner ve Benson, 2018; Turky vd., 2018). Bu ölçek 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Mevcut araştırma kapsamında gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucu, ölçeğin orijinali ve uyarlama çalışması ile tutarlı şekilde 3 faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %79.9’unu açıkladığı belirlenmiştir (KMO=0.892, $\chi^2=1234.56$, sd=36, $p<0.01$). SSKÖ maddelerinin toplam çözüme katkılarını tespit etmek amacıyla Anti-image korelasyon matrisi değerleri incelenmiştir. Diagonal ekseninde her bir maddeye ait yük değerinin 0.05’in üzerinde olduğu ve tekil olarak maddelerin örneklem yeterliliğini desteklediği görülmüştür (Coşkun vd., 2017). Maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.50’nin üzerinde olduğu (sırasıyla; 0.854-0.817, 0.860-0.552 ve 0.863-0.791) belirlenmiştir. SSKÖ geneli Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı 0.912 ve belirlenen 3 faktöre ait Cronbach’s alfa iç tutarlılık değerlerinin 0.70’in (sırasıyla; 0.886, 0.812 ve 0.894) üzerinde bir değer aldığı belirlenmiştir.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği: Mullen vd. tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Özkurt vd. tarafından gerçekleştirilen “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)” katılımcıların katıldıkları spor aktivitelerinden aldıkları keyif düzeyini belirlemek üzere kullanılmıştır (Mullen vd., 2011; Özkurt vd., 2022). Söz konusu ölçek 8 madde ve tek boyuttan oluşmakta olup 7’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Bu araştırmada gerçekleştirilen AFA sonucu, ölçeğin orijinali ve uyarlama çalışması ile tutarlı şekilde tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %73’ünü açıkladığı belirlenmiştir (KMO=0.932, $\chi^2=1460.85$, sd=28, $p<0.01$). FAKÖ maddelerinin toplam çözüme katkılarını belirlemek amacıyla Anti-image korelasyon matrisi değerleri dikkate alınmış ve diagonal ekseninde her bir maddeye ait yük değerinin 0.05’in üzerinde olduğu ve tekil olarak maddelerin örneklem yeterliliğini desteklediği görülmüştür (Coşkun vd., 2017). Maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.50’nin üzerinde ve 0.880-0.806 aralığında olduğu belirlenmiştir. FAKÖ Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı 0.70’in üzerinde 0.946 olarak belirlenmiştir.

Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği: Katılımcıların gelecekte spora devam etme niyetlerini belirlemek amacıyla Özkurt vd. tarafından geliştirilen 6 madde ve tek boyuttan oluşan “Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği” kullanılmıştır (Özkurt vd., n.d.). Söz konusu ölçek 7’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Mevcut araştırmada gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucu, ölçeğin orijinali ile tutarlı olarak tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %78.5’ini açıkladığı belirlenmiştir (KMO=0.898, $\chi^2=1210.67$, $sd=15$, $p<0.01$). Ölçek maddelerinin toplam çözüme katkılarını belirlemek için Anti-image korelasyon matrisi değerleri incelendiğinde, diagonal eksende her bir maddeye ait yük değerinin 0.05’in üzerinde olduğu ve tekil olarak maddelerin örneklem yeterliliğini desteklediği görülmüştür (Coşkun vd., 2017). Maddelere ait faktör yük değerlerinin 0.50’nin üzerinde (0.922-0.813 aralığında) ve Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısının 0.945 olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların demografik özelliklerini belirlemek üzere cinsiyet, yaş, refah düzeyi, spor branşı, lisanslı spor yılı ve üniversite sporlarına katılım yılı olmak üzere toplam 6 soruya bu bölümde yer verilmiştir. Cinsiyet, yaş ve refah (gelir) düzeyi gibi değişkenler ile sosyal kimlik (Cameron, 2004; Murray ve Sabiston, 2022) ve spora devam etme niyeti arasındaki farklılıkların incelendiği geçmiş araştırma sonuçlarında çeşitli belirsizlikler olduğu görülmektedir (Gardner vd., 2017; Pehlivan, 2013; Şahin ve Öz, 2024). Ayrıca Murray ve Sabiston (2022) sosyal kimliğin farklı takımlar arasında ve zaman içinde değişen dinamik referanslı bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle mevcut araştırmada katılımcıların cinsiyeti, refah düzeyi, spor branşı, lisanslı spor yılı ve üniversite sporlarına katılım yılı analizlere kontrol değişkeni olarak dahil edilmiştir.

Veri Analizi: Verilerin analizinde IBM SPSS 22 ve IBM AMOS 20 programları kullanılmıştır. İlk aşamada frekans dağılımları ve aritmetik ortalama gibi tanımlayıcı istatistikler gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada veri ediniminde kullanılan ölçme araçlarının faktör yapılarının belirlenmesinde AFA (varimax –varyansların maksimum–metodu) kullanılmıştır (Coşkun vd., 2017; Hair vd., 2009). Araştırma modelinde yer alan yapılar arası ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile incelenmiş ve hipotezler test edilmiştir. Araştırma modelinin analizi iki adımda gerçekleştirilmiştir. İlk adımda ölçüm modeli için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, ikinci adımda ise yapılar arasındaki yapısal ilişkiler test edilmiştir. Maksimum olabilirlik yöntemi ile gerçekleştirilen DFA sonucu modelin yeterliliği bir dizi uyum indeksi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bunlar ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/sd) 2’ye eşit veya küçük ise iyi uyum, $2<\chi^2/sd\leq 3$ ise kabul edilebilir uyumun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yaklaşık hataların ortalama karekökü

(RMSEA) ve standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (SRMR) için 0.05’in altındaki değerler iyi uyum, $0.05<RMSEA\leq 0.08$ ile $0.05<SRMR\leq 0.1$ arası değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir. Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve Tucker-Lewis indeksi (TLI) değerlerinin 0.97 ve üzerinde bir değer alması iyi uyum, $0.97>CFI/TLI\geq 0.95$ kabul edilebilir uyumun göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2005; Schermelleh-Engel vd., 2003). DFA tamamlandıktan sonra her bir yapının güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa, çıkarılan ortalama varyans (AVE) ve bileşik güvenilirlik (CR) değerleri incelenmiştir (Fornell ve Larcker, 1981; Hair vd., 2009). Yapısal geçerliği doğrulamak için ayırt edici ve yakınsak geçerlik testleri yapılmıştır. Ayırt edici geçerlik testinde, çıkarılan ortalama varyans değerinin, maksimum paylaşılan varyans ($MSV\leq AVE$) ve paylaşılan ortalama varyans ($ASV\leq AVE$) değerlerinden büyük olması gerektiği belirtilmektedir (Hair vd., 2009). Yakınsak geçerlik için Hair vd. (2009) ve Fornell ve Larcker (1981) CR ve AVE değerlerine dayalı kriterler önermektedir. Buna göre AVE 0.50’den ($AVE\geq 0.50$), CR 0.70’den ($CR\geq 0.70$) ve CR değeri AVE değerinden ($CR>AVE$) büyük olmalıdır. Bu kapsamda model güvenirliliği ve geçerliği için gerçekleştirilen test sonuçları Tablo 2’de özetlenmektedir. Potansiyel aracılık etkisinin testinde bootstraps düzeltilmiş %95 güven aralığına sahip 1.000 önyükleme prosedürü kullanılmıştır. Önyükleme, yeterli yeniden örnekleme verisiyle gerçek dağılımın iyi bir şekilde tahmin edilmesine imkân sağlamaktadır. Aracılık etkisinin anlamlılığını belirlenmesinde, %95 BS CI’nin üst ve alt sınır aralıkları arasında sıfırın “0” yer almaması gerekmektedir. Sıfır “0” içeren önyükleme güven aralıkları anlamlı olmayan bir etkiye işaret etmektedir (Mallinckrodt vd., 2006).

BULGULAR

Araştırma modeli iki adımda analiz edilmiştir. İlk adımda, ölçüm modeli DFA gerçekleştirilerek modelinin uyum indeks değerleri incelenmiştir. DFA sonuçları, modelin mevcut verilerle tatmin edici düzeyde uyum sağladığını göstermiştir ($\chi^2/sd=1.98$, RMSEA=0.06, SRMR=0.05, CFI=0.96, TLI=0.95).

RMSEA değerinin 0.05–0.08’lik ve CFI ve TLI indeks değerlerinin 0.97–.95 aralığında değerler alması, kabul edilebilir bir model uyumuna işaret etmektedir. Ek olarak χ^2 istatistiği anlamlıdır ve serbestlik derecesine oranı önerilen 2 ölçüt değerinden küçüktür ve SRMR değeri 0.05’e eşittir. Bu değerler modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (Kline, 2005; Schermelleh-Engel vd., 2003). Tablo 1’de, standardize edilmiş regresyon katsayıları (λ), her bir maddenin ilgili yapı (faktör) ile ilişkisini ve bu katsayıların karelerini göstermektedir. Tüm maddelerin standardize edilmiş regresyon katsayıları 0.714-0.923 ($\lambda>0.70$) arasında ve t değerleri 10.228-20.861 arasında değişmekte olup, her bir maddenin ilgili yapıyı anlamlı şekilde temsil ettiği belirlenmiştir.

Tablo 1. Regresyon ağırlıkları, t değerleri, R²

Yapılar	Maddeler	Tahminler	SH	t-değeri	λ	R ²
Grup içi bağlar	GIB3	1.000			0.867	0.752
	GIB2	0.886	0.061	14.602	0.810	0.656
	GIB1	1.011	0.060	16.744	0.885	0.783
Bilişsel merkezîyet	BM3	1.000			0.801	0.642
	BM2	0.830	0.081	10.284	0.714	0.510
	BM1	0.884	0.078	11.348	0.790	0.624
Grup içi etki	GİE3	1.000			0.873	0.762
	GİE2	1.060	0.061	17.247	0.879	0.773
	GİE1	0.889	0.059	15.158	0.817	0.668
Fiziksel aktiviteden keyif alma	FAK3	1.000			0.878	0.771
	FAK2	0.964	0.053	18.175	0.868	0.753
	FAK4	0.845	0.048	17.566	0.847	0.717
	FAK5	0.918	0.052	17.642	0.860	0.740
	FAK6	0.986	0.057	17.253	0.849	0.721
	FAK7	0.907	0.063	14.386	0.760	0.578
	FAK8	0.889	0.063	14.046	0.814	0.663
	FAK1	0.997	0.064	15.534	0.788	0.621
Spora devam etme niyeti	SDEN3	1.000			0.873	0.762
	SDEN2	0.935	0.052	18.138	0.813	0.661
	SDEN1	0.930	0.057	16.332	0.820	0.672
	SDEN4	1.069	0.051	20.861	0.923	0.852
	SDEN5	1.045	0.052	20.232	0.912	0.832
	SDEN5	0.845	0.058	14.614	0.777	0.604

 $\chi^2/df=1.98$, RMSEA=0.06, SRMR=0.05, CFI=0.96, TLI=0.95Not: SH: Standart hata, λ : Standardize edilmiş regresyon katsayıları

Modelin güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirmek için kullanılan tüm testler Tablo 2’de sunulmuştur. Tüm değişkenlere ait Cronbach alfa (0.812-0.946 arasında) ve CR değerleri (0.813-0.948 arasında) önerilen değer olan 0.70’in üzerindedir (Hair vd., 2009). Bu değerler modelin güvenilir olduğunu göstermektedir. Yakınsak geçerlik için hesaplanan AVE değerleri (0.592-0.734 arasında) 0.50’nin üzerindedir ve CR değerleri de AVE değerlerinden yüksektir (Fornell ve Larcker, 1981; Hair vd., 2009). Ayırt edici geçerlik testi için her faktörün AVE değerleri MSV (0.484-0.626 arasında) ve

ASV değerleri (0.818-0.951 arasında) ile karşılaştırılmıştır. Tüm faktörler için hem MSV hem de ASV değerleri AVE değerlerinden küçüktür (Fornell ve Larcker, 1981; Hair vd., 2009). Bulgulara bağlı olarak modelin yeterli yakınsak ve ayırt edici geçerliğe sahip olduğu ifade edilebilir. Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ve yapılar arası korelasyonlar incelendiğinde, tüm yapılar orta ve yüksek düzeyde birbiri ile ilişkili ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). GİB ($\bar{x}=3.91\pm0.93$) en düşük ortalamaya sahipken, FAK ($\bar{x}=6.17\pm1.05$) en yüksek ortalamaya sahiptir.

Tablo 2. Model güvenilirliği ve geçerliği

Yapılar	$\bar{x}\pm ss$	α	CR	AVE	MSV	ASV	GİB	BM	GİE	FAK	SDEN
GİB	3.91 $\pm$ 0.93	0.886	0.890	0.730	0.484	0.895	0.855				
BM	3.96 $\pm$ 0.88	0.812	0.813	0.592	0.555	0.818	0.696	0.769			
GİE	4.25 $\pm$ 0.87	0.894	0.892	0.734	0.555	0.896	0.624	0.745	0.857		
FAK	6.17 $\pm$ 1.05	0.946	0.948	0.695	0.626	0.951	0.624	0.643	0.674	0.834	
SDEN	6.14 $\pm$ 1.15	0.945	0.942	0.730	0.626	0.951	0.451	0.518	0.652	0.791	0.855

Güvenilirlik : $\alpha>0.70$ ve CR>0.70

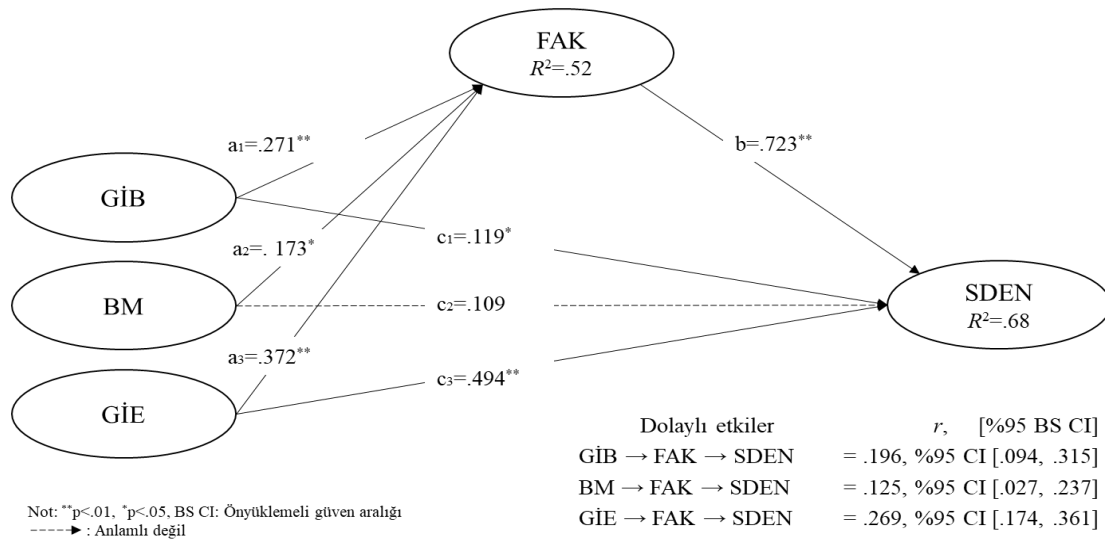
Yakınsak Geçerlik : CR>AVE ve AVE > 0.50

Ayırt Edici Geçerlik : MSV<AVE ve ASV<AVE

$\bar{x}$: Aritmetik ortalama, ss: Standart sapma, α : Cronbach’s alfa, CR: Bileşik güvenilirlik, AVE: Çıkarılan ortalama varyans, MSV: Maksimum paylaşılan varyans, ASV: Paylaşılan ortalama varyans, GİB: Grup içi bağlar, BM: Bilişsel merkezîyet, GİE: Grup içi etki, FAK: Fiziksel aktiviteden keyif alma, SDEN: Spora devam etme niyeti

Not: Kalın harflerle yazılan rakamlar, karşılık gelen yapıların AVE kareköklerini temsil eder.

Şekil 1’de sunulan değişkenler arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri test etmek için YEM kullanılmıştır. Sonuçlar Şekil 2’de özetlenmektedir.



Şekil 2. YEM standartlaştırılmış tahminleri

Sosyal kimlik değişkenine ait üç gizil değişkenin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyini pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir: grup içi bağlar ($\beta=0.271$, $p<0.01$), bilişsel merkeziyet ($\beta=0.173$, $p<0.05$), grup içi etki ($\beta=0.372$, $p<0.01$). İlgili 3 değişkenin ayrı ayrı fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerine orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Bu değişkenlerin, fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde %52'lik ($R^2=0.521$) açıklayıcı gücüne sahip olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel aktiviteden keyif almanın, spora devam etme niyeti üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek etki düzeyi derecesine sahip olduğu ($\beta=0.723$, $p<0.01$) tespit edilmiştir. Ek olarak, spora devam etme niyetindeki değişimin %68'inin ($R^2=0.680$) tahmin değişkenleri tarafından açıklandığı görülmektedir. Bu bağlamda tahmin değişkenlerinin hem fiziksel aktiviteden keyif alma hem de spora devam etme niyeti üzerinde yüksek bir açıklayıcılık gücüne sahip olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel aktiviteden keyif almanın aracılık etkilerini incelemek için, %95 güven aralıklı 1.000 önyükleme prosedürü kullanılmıştır. Fiziksel aktiviteden keyif alma modele eklendiğinde, sosyal kimlik boyutlarından grup içi bağlar ($\beta=0.077$, $p>0.05$, %95 BC CI [-0.193, 0.024]) ve bilişsel merkeziyetin ($\beta=0.016$, $p>0.05$, %95 BC CI [-0.120, 0.110]) spora devam etme niyeti ile doğrudan ilişkili olmadığı, grup içi etkinin ise spora devam etme niyeti ile doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir ($\beta=0.224$, $p<0.01$, %95 BC CI [0.116, 0.344]). Diğer yandan, yüksek sosyal kimlik seviyelerinin daha yüksek fiziksel aktivite keyfi seviyeleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolaylı etkiler incelendiğinde, grup içi bağlar ($\beta=0.196$, $p<0.01$, %95 BC CI [0.094, 0.315]), bilişsel merkeziyet ($\beta=0.125$, $p<0.05$, %95 BC CI [0.027, 0.237]) ve grup içi etki ($\beta=0.269$, $p<0.01$, %95 BC CI [0.174, 0.361]) ile spora devam etme niyeti arasındaki ilişkiye fiziksel aktiviteden keyif almanın istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde aracılık ettiği belirlenmiştir. Sonuçlar, sosyal kimliğin üç boyutunun spora devam etme niyetiyle ilişkilerinde fiziksel aktiviteden keyif almanın aracılık etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu

bağlamda mevcut araştırma kapsamında önerilen H_1 , H_2 ve H_3 hipotezlerinin kabul edildiği ifade edilebilir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların sosyal kimlik algıları ile spora devam etme niyetleri arasındaki ilişkide spordan keyif almanın potansiyel aracılık etkisi araştırılmıştır. Öngörülerle tutarlı olarak, görece yüksek derecede sosyal kimlik algısına sahip bireyler daha fazla spordan keyif alma ve spora devam etme niyeti bildirmektedir. Yapılan analizler, sosyal kimliğin üç boyutunun (grup içi bağlar, bilişsel merkeziyet ve grup içi etki) fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin takımlarıyla olan sosyal ilişkilerinin (oluşturulan sosyal kimliğin) spordan daha yüksek düzeyde keyif almalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak bulgular, spordan alınan keyif düzeyinin bireylerin spora devam etme niyetlerini etkilemede önemli bir aracılık işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile sosyal kimliğin, bireylerin spor yaparken daha fazla keyif almasına yardımcı olduğu, bunun da üniversite öğrencilerinin gelecekte spora devam etme olasılığını arttırdığı görülmektedir. Mevcut sonuçlar, sporda sosyal kimlik olgusunu genişletmekte ve spordan alınan keyfin sosyal kimlik ve spora devam etme niyeti arasındaki ilişkiyi açıklayan bir mekanizma olduğuna ilişkin ampirik kanıtlar sunmaktadır. Mevcut araştırma bulguları teoriyi (sosyal kimlik ile eğlence bütünleştirme teorilerini) (Bruner ve Benson, 2018; Cameron, 2004) ve geçmiş araştırmalarda raporlanan sonuçları (Gardner vd., 2016, 2017; Murray ve Sabiston, 2022; Visek vd., 2015) desteklemektedir. Özellikle üniversite sporlarında sosyal kimlik oluşturma, sporcu öğrencilerin spordan aldığı keyif nedeniyle spor deneyimlerinin önemli bir parçası olduğu ve spora devam etme isteklerini öngördüğü tespit edilmiştir. Üniversite sporlarına katılan öğrenciler özelinde, sosyal kimliğin keyif ve spora devam etme niyeti ile tutarlı bir şekilde ilişkili olması, mezuniyet sonrası bireylerin yaşam tarzı olarak sporu benimsemesi ve sporu alışkanlık haline getirmesi amacıyla çeşitli stratejilerin

geliştirilebilmesi için mevcut çalışma sonuçları önem arz etmektedir.

Araştırma bulguları hem spordan keyif alma hem de spora devam etme niyeti üzerinde (doğrudan ve dolaylı olarak) grup içi etkinin, görece grup içi bağlar ve bilişsel merkezietten daha yüksek bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, grup içi etkinin yani grup üyeliği ile ilgili olumlu duyguların, daha sık prososyal davranışlar sergileme (Bruner vd., 2014), daha fazla kişisel ve sosyal gelişim, hedef belirleme ve inisiyatif alma (Bruner vd., 2017), daha yoğun egzersiz katılımı ve olumlu egzersiz deneyimi (Stevens vd., 2019) ile ilişkili olduğunu gösteren geçmiş araştırmaları desteklemektedir. Sosyal kimlik teorisi çerçevesinde, grup içi bağlar ve bilişsel merkeziet boyutları sosyal kimlik oluşumunun bilişsel yönünü temsil ederken, grup içi etki ise sosyal kimlik oluşumunun duygusal yönünü temsil etmektedir (Bruner ve Benson, 2018; Cameron, 2004). Bu durum spordan keyif alma ve spora devam etme niyetinde duyguların önemini ortaya koymaktadır. Nitekim Cameron (2004) grup üyeliğinin duygusal niteliğinin, sosyal kimlik teorisinde kilit bir role sahip olduğunu ve gruplar arası sosyal karşılaştırmalardan türetilen olumsuz bir sosyal kimlik algısının, bireylerin daha olumlu bir kimliğe ulaşma girişimlerini motive edebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde çeşitli bağlamlarda, bireylerin öz duygularını kişisel kimlik açısından tanımladığı, kendilerini benzersiz bir birey olarak gördükleri ve davrandıkları belirtilmektedir, ancak Rees vd. (2015)'e göre bir grup ortamında (örneğin üniversite sporları), öz tanımlama ve davranış sosyal kimlik tarafından desteklenmektedir. Özellikle grup içi etkinin spora olan bağlılık ve keyfi artırıcı etkisi (Bruner vd., 2017), bireylerin spor yaparken daha güçlü bir aidiyet duygusu geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Dolayısıyla, üniversite sporlarında yer alan bireylerin takımın, kulübün veya organizasyonun parçası oldukları duygusu grup içi etkiden kaynaklanmaktadır ve bu durum bireylerin spordan keyif almaları ve spor katılımının sürdürülebilirliği gibi bireysel süreçler için önemlidir.

Spordan keyif alma (aracı değişken) modele dahil edildiğinde, grup içi bağlar ve bilişsel merkeziet boyutlarının spora devam etme niyeti üzerindeki doğrudan etkilerinin görece ortadan kalkması, mevcut araştırmanın dikkate değer bir bulgusudur. Sosyal kimliğin bilişsel yönünü temsil eden yapıların spora devam etme niyeti gibi bireysel kararların teşvikinde daha az etkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, üniversite sporlarında sosyal kimliğin bilişsel yönünün tek başına, bireylerin gelecekte spora devam etmek için gerekli gördükleri motivasyonu karşılamak için yeterli olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bruner vd., (2017) olumlu gençlik gelişiminde sosyal kimliğin grup içi bağlar boyutunun grup içi etkiden daha düşük etkiye sahip olduğunu ve bilişsel merkeziet boyutunun ise etkisinin olmadığını belirtmektedir. Geçmiş araştırmalar grup içi bağların (birliktelik veya aidiyet hislerinin) niyetler ve davranışlar üzerinde etkili bir rol oynayabileceğini ve bilişsel merkezietin niyetler ve davranışlar ile hem grup içi bağlardan hem de grup içi etkiden daha az ilişkili olduğunu göstermektedir (Martin vd., 2015; Martin vd., 2018). St Quinton (2020) ise temel sosyal bilişsel yapıları hedeflemenin davranışı değiştirmede faydalı olabileceğini belirtmektedir. Mevcut araştırma bulguları ise

grup üyeleriyle yüksek aidiyet ve benzerlik hissetme derecesi ve bir grup üyesi olmanın algılanan önemi açısından daha güçlü bir sosyal kimlik algılayan üniversite takım sporcularının daha yüksek keyif bildirdiğini ve buna bağlı olarak spora devam etme olasılıklarının arttığını ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile sosyal kimliğin bilişsel yönünü temsil eden yapıların (grup içi bağlar ve bilişsel merkezietin) spordan alınan keyif aracılığı ile spora devam etme niyetini öngördüğü belirlenmiştir. Grup içi bağların ve bilişsel merkezietin birer öngörücü olarak ortaya çıkmaması, kavramsal düzeyde belli bir davranışı gelecekte sürdürme gibi bireysel kararların teşvikinde sosyal kimliğin bilişsel yönünün daha az etkili olduğunu göstermektedir (Bruner vd., 2017). Mevcut ve geçmiş araştırma sonuçları bir arada değerlendirildiğinde sosyal kimliğin bilişsel yönü ile spora bağlılık, çaba sarf etme ve spora devam etme niyetleri arasındaki ilişkiler çeşitli belirsizlikler göstermektedir. Sonuçlar arası farklılıklar mevcut araştırmaların (Bruner vd., 2017; Martin vd., 2015; Martin vd., 2018) farklı yaş gruplarında, serbest zaman etkinliklerine ve/veya gençlik sporlarına katılan bireyler gibi çeşitli örneklemelerde gerçekleştirilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, grup üyeleriyle yüksek aidiyetin ve grup üyesi olmanın daha fazla önem taşıdığı, üst düzey rekabetin yaşandığı yarışma ortamlarında farklı sonuçlar elde edilebileceği dikkate alındığında (Bruner vd., 2017), bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği ifade edilebilir.

Ek olarak spordan keyif alma, üniversite öğrencilerinin gelecekte spora devam etme niyetleri ile ilişkilendirildiğinde, spordan alınan keyif arttıkça bireylerin gelecekte spora devam etme olasılıkları da artmaktadır. Bu sonuç geçmiş araştırma sonuçlarını desteklemekte (Gardner vd., 2016, 2017; Monteiro vd., 2018; Murray ve Sabiston, 2022; Özkurt, 2023) ve literatüre katkı sağlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin mezuniyet sonrası spor katılımını bir yaşam tarzı olarak (aktif yaşam tarzını) benimsemelerinin hedef olduğu üniversite sporları bağlamında, paydaşların spor etkinliklerinde eğlenceye öncelik vermesi gerektiği ifade edilebilir (Gardner vd., 2017). Benzer şekilde Murray ve Sabiston (2022) spordan keyif almanın önemini vurgulamakta ve özellikle paydaşlar tarafından spor deneyimini geliştirmek için sosyal kimliği artıracak stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Örneğin; olumlu antrenör-sporcu ilişkilerinin (Gardner vd., 2017), antrenörlerin sonuçlara daha az vurgu yapan bir iklim yaratmalarının ve daha fazla bireysel belirlenen hedeflere önem vermelerinin spordan alınan keyfi arttıracak ifade edilmektedir (Monteiro vd., 2018). Bu kapsamda, üniversite sporlarında görev alan antrenörlere ve paydaşlara, takımlarında sosyal kimlik geliştirmeleri için eğitim vermek gibi stratejiler ile öğrencilerin spordan aldıkları keyif ve spor deneyimleri iyileştirebilir, karşılığında sürdürülebilir spor katılımı teşvik edebilir.

Mevcut araştırmanın dikkate alınması gereken bazı sınırlılıkları söz konusudur. Araştırmada test edilen model, kesitsel veri toplama tekniği ve kendi kendine uygulanan çevrimiçi anket verileri kullanılarak analiz edilmiştir. Olumlu ve olumsuz deneyimlerin kontrol altında tutulabildiği deneysel bir tasarıma dayanan araştırma sonuçları, bu çalışmanın sonuçlarının daha net anlaşılmasına

yardımcı olabilir. Araştırma, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen çevrimiçi ankete gönüllü olarak katılan üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Bu nedenle, çalışmanın sonuçlarına dayanan ulusal düzeydeki sonuçlar dikkatlice yorumlanmalı ve değerlendirilmelidir. Daha fazla sayıda ve farklı eğitim seviyesindeki sporcu öğrencileri içeren bir örnekleme araştırmanın tekrarlanması elde edilen sonuçların daha bütüncül şekilde yorumlanmasına imkân sağlayabilir. Araştırma bulguları hem uygulayıcılara hem de akademisyenlere içgörü sunabilir, ancak öğrencilerin spor katılım davranışları yerine onların gelecekteki niyetlerine odaklanıldığı göz ardı edilmemelidir. İnsan davranışlarının niyetler tarafından yönlendirildiği ve gerçek davranışın önemli bir önceli olduğu ifade edilmektedir, ancak niyetler doğrudan gözlemlenemez ve genellikle davranışlardan daha soyut ve belirsiz haldedir (Ajzen ve Fishbein, 1974). Bu bağlamda katılımcıların spora devam etme niyetinde olmaları, bu niyetin gerçek davranışa dönüşeceğini garanti etmemektedir. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar, gerçek spor katılımını keşfetmek için uzunlamasına tasarımları ve gerçek spora devam etme davranışlarını içermelidir. Son olarak, bu çalışmada, spora devam etme niyetini tahmin etmede sosyal kimlik ve keyif faktörlerine odaklanılmıştır. Gelecekte farklı değişkenler kullanılarak bir model geliştirilebilir. Örneğin, sosyal kimliğin oluşumuna etki eden faktörlerin neler olduğu ve bu faktörlerin spordan alınan keyif düzeyini nasıl etkilediğini belirlemek için çalışmalara ihtiyaç vardır. Diğer yandan gelecekte araştırmacılar düzenleyici değişkenler olarak (örneğin, erkek ve kadın katılımcılar, geçmiş spor deneyimi) ek faktörlerle bu çalışmada önerilen modeli test edebilirler.

Sınırlılıklara rağmen, bu araştırma spor katılımını anlamak için grup ortamındaki sosyal kimlik süreçleri (sosyal kimliğin farklı boyutları özelinde) ve sonuçlarının önemini vurgulamaktadır. Spor katılımının sağladığı sağlık faydaları dikkate alındığında, takım ortamında oluşturulan sosyal

kimlik bireylerin spordan aldıkları keyfi artırabilir ve buna karşılık öğrencilerin gelecekte spor katılımını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Geçmiş araştırmalardan (Gardner vd., 2016, 2017; Murray ve Sabiston, 2022; Visek vd., 2015) farklı olarak gelecekte araştırmacılar, keyif ve spora devam etme niyeti üzerindeki benzersiz ve göreceli etkilerini incelemek için sosyal kimliğin üç boyutunu araştırmalarına dahil etmekten faydalanabilir. Bulgular sosyal kimliğin duygusal yönünün özellikle önemli olabileceğini ve bilişsel boyutların spora devam etme niyeti ile olan ilişkilerinin yalnızca dolaylı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin spora devam etme niyetlerinin, sadece sosyal kimlik arayışı bağlamında değil, aynı zamanda spordan aldıkları keyif ve deneyim arayışları üzerinden de şekillendiğini düşündürmektedir. Bu nedenle gerçekleştirilecek yeni araştırmalar, sosyal kimlik boyutlarının spora devam etme niyetini etkilemedeki nedenselliğe ilişkin mekanizmayı belirlemeye odaklanabilirler. Gelecekte spora devam etme olasılığının göstergeleri olarak sosyal kimlik ve keyif algılarının önemini desteklediği için, üniversite sporları organizatörleri, antrenörler ve diğer paydaşlar organizasyonlar öncesi ve süresince öğrencilerin keyif algılarını ve gelecekteki niyetlerini izlerken keyifli ve destekleyici ortamlar oluşturmayı hedefleyebilirler.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 17.01.2025 tarihli ve E-26428519-050.99-157004 sayılı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1974). Factors influencing intentions and the intention-behavior relation. *Human Relations*, 27(1), 1–15.
- Altan, F. (2016). *Sporun toplumda yaygınlaşmasında üniversitelerin katkısı ve öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi (Sakarya Üniversitesi örneği)*. Sakarya Üniversitesi.
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 429–439. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.003>
- Billig, M., & Tajfel, H. (1973). Social categorization and similarity in intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 3(1), 27–52.
- Bruner, M. W., Balish, S. M., Forrest, C., Brown, S., Webber, K., Gray, E., McGuckin, M., Keats, M. R., Rehman, L., & Shields, C. A. (2017). Ties that bond: Youth sport as a vehicle for social identity and positive youth development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(2), 209–214. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1296100>
- Bruner, M. W., & Benson, A. J. (2018). Evaluating the psychometric properties of the Social Identity Questionnaire for Sport (SIQS). *Psychology of Sport and Exercise* (35, 181–188). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.006>
- Bruner, M. W., Boardley, I. D., & Côté, J. (2014). Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.003>
- Cameron, J. E. (2004). A Three-Factor Model of Social Identity. *Self and Identity*, 3, 239–262.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı* (9th ed.). Sakarya Yayıncılık.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838–846.
- Evans, M. B., Eys, M. A., & Bruner, M. W. (2012). Seeing the “we” in “me” sports: The need to consider individual sport team environments. *Canadian Psychology*, 53(4), 301–308. <https://doi.org/10.1037/a0030202>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39. <https://doi.org/10.2307/3151312>

- Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2016). Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. *Journal of Adolescence*, 52, 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadolescence.2016.08.003>
- Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2017). Enjoyment and behavioral intention predict organized youth sport participation and dropout. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(11), 861–865. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0572>
- Hair, J. F. J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.
- Leslie, E., Sparling, P. B., & Owen, N. (2001). University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia and the USA. *Health Education*, 101(3), 116–125. <https://doi.org/10.1108/09654280110387880>
- Mallinckrodt, B., Abraham, W. T., Wei, M., & Russell, D. W. (2006). Advances in testing the statistical significance of mediation effects. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.372>
- Martin, L. J., Balderson, D., Hawkins, M., Wilson, K. S., & Bruner, M. W. (2015). Does social identity predict cognitions, intentions, and behaviours in youth athletes? *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS Refereed Abstracts Repository)*, 47(1).
- Martin, L. J., Balderson, D., Hawkins, M., Wilson, K., & Bruner, M. W. (2018). The influence of social identity on self-worth, commitment, and effort in school-based youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 36(3), 326–332. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1306091>
- Monteiro, D., Pelletier, L. G., Moutão, J., Teixeira, D. S., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49(6), 484–504. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.484>
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Fanning, J. T., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Murray, R. M., & Sabiston, C. M. (2022). Understanding relationships between social identity, sport enjoyment, and dropout in adolescent girl athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(1), 62–66. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0135>
- Özkurt, B. (2023). *Elit güreşçilerde motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisi: Keyif almanın aracı rolü*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Özkurt, B., Altun, Y., Eskiler, E., & Küçükbiş, H. F. (n.d.). Spora devam etme niyeti ölçeğinin geliştirilmesi: madde tepki kuramı ve klasik test kuramına dayalı geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21–37. <https://doi.org/10.18506/anemon.976300>
- Pehlivan, Z. (2013). Spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 24(3), 209–225.
- Peters, N. (2014). *Determining the demand for recreational sport at a university* (Issue May). The North-West University.
- Rees, T., Alexander Haslam, S., Coffee, P., & Lavalley, D. (2015). A Social Identity Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects. *Sports Medicine*, 45(8), 1083–1096. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0345-4>
- Şahin, T., & Öz, Ö. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Sporu Bırakma Nedenlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği). *Journal of Sports for All and Recreation*, 6(3), 290–299.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *MPR-Online*, 8(2), 23–74.
- Seviç, M., & Eskiler, E. (2020). Examining the relationships between leisure constraints and involvement in campus recreation activities. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 65–75. <https://doi.org/10.46463/ijrss.841878>
- Shifman, R., Moss, K., D'Andrade, G., Eichel, J., & Forrester, S. (2012). A Comparison of Constraints to Participation in Intramural Sports between International and Noninternational Students. *Recreational Sports Journal*, 36(1), 2–12. <https://doi.org/10.1123/rsj.36.1.2>
- Soper, D. (2025). *A-priori sample size calculator for structural equation models* [Software]. <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- St Quinton, T. (2020). The impact of past behaviour on social cognitive factors and sports participation in university students. *Psychology, Health & Medicine*, 27(6), 1193–1204. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1847304>
- Steffens, N. K., Haslam, S. A., Schuh, S. C., Jetten, J., & van Dick, R. (2017). A meta-analytic review of social identification and health in organizational contexts. *Personality and Social Psychology Review*, 21(4), 303–335. <https://doi.org/10.1177/1088868316656701>
- Stevens, M., Rees, T., Coffee, P., Haslam, S. A., Steffens, N. K., & Polman, R. (2018). Leaders promote attendance in sport and exercise sessions by fostering social identity. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(9), 2100–2108. <https://doi.org/10.1111/sms.13217>
- Stevens, M., Rees, T., Coffee, P., Steffens, N. K., Haslam, S. A., & Polman, R. (2017). A Social Identity Approach to Understanding and Promoting Physical Activity. *Sports Medicine*, 47(10), 1911–1918. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0720-4>
- Stevens, M., Rees, T., & Polman, R. (2019). Social identification, exercise participation, and positive exercise experiences: Evidence from parkrun. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 221–228. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1489360>
- Türkay, H., Yetim, A., & Sezer, P. (2018). Sporda sosyal kimlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *The Journal of Academic Social Sciences*, 6(78), 493–504. <https://doi.org/10.16992/ASOS.14137>
- Turner, J. C., Oakes, P. J., Haslam, S. A., & McGarty, C. (1994). Self and collective: Cognition and social context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 454–463.
- TUSF. (2025). *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu*. Erişim: 23 Ocak 2025, <https://www.tusf.org/>

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>

Vojvodic, M., Simovic, S., & Paspalj, D. (2020). Analysis of Causes Which Make Young People Quit Sports and Sport Activities. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 3(9), 142–149. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2020.v03i09.001>

Weiss, W. M., Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2010). Sport commitment among competitive female athletes: Test of an expanded model. *Journal of Sports Sciences*, 28(4), 423–434. <https://doi.org/10.1080/02640410903536442>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problems

Participation in sport and physical activities is known to have numerous psychological and sociological benefits (Peters, 2014). Despite all the scientifically proven positive effects of sports and physical activities on the individual, the majority of young people do not participate in sports or physical activities, and a considerable majority of those who participate drop out over time and for various reasons (e.g., coach's attitude, injury, the thought of not being successful) (Şahin & Öz, 2024; Vojvodic et al., 2020). In addition, it is also possible to mention studies showing that there are many barriers (such as lack of time, school obligations, lack of motivation) to individuals' participation in sports and physical activity (Demirel & Harmandar, 2009; Peters, 2014; Seviç & Eskiler, 2020; Shifman et al., 2012). In the national literature, it is seen that the reasons and rates of quitting sports among high school students are focused on (Pehlivan, 2013; Şahin & Öz, 2024). Despite this, research on individuals/athletes who participate in university sports and their intention to quit or maintain their sport habits is insufficient and more studies are needed to better understand and prevent sport dropout (Gardner et al., 2017). In this context, this study was conducted to investigate the potential mediating effect of enjoying sports on the relationship between social identity perceptions of athletes competing in university teams and their intention to continue sports. With the results to be obtained, it is aimed to reveal the importance of social context and sport experience in individuals' behavior of quitting/continuing sports.

Literature Review

According to Balish et al. (2014), social factors related to sport in particular (such as lack of close friends participating in sport) are an important source of increased dropout rates. Moreover, sport almost always takes place in a group or team setting (Evans et al., 2012). Therefore, it is valuable to understand the social factors associated with sport teams (Murray & Sabiston, 2022) and these social factors may influence the intention to quit/continue playing sport. Individuals' social identities with their teams - the degree to which individuals feel a sense of attachment and emotional belonging to a group (Murray & Sabiston, 2022) - are important for how much athletes enjoy and commit to sport (Martin et al., 2018; Stevens et al., 2017). Therefore, the development of social identity within sport teams can be an effective strategy to improve the sporting experiences of athletes competing in university teams and to ensure their continued participation in sport. One of the main propositions of social identity theory is that behavior is

structured by group/team memberships that individuals internalize as part of their sense of self (Billig & Tajfel, 1973; Turner et al., 1994). In this context, it can be stated that social identity provides three different (in-group ties, cognitive centrality and in-group affect) and interrelated motivation sources (Bruner & Benson, 2018; Turkay et al., 2018). In research on social identity, in-group ties and in-group affect are associated with sport engagement (Martin et al., 2018), while individuals reporting high social identity exhibit positive physical activity and health behaviors, such as participating in more running activities (Stevens et al., 2019) and increased frequency of participation in team or group sessions (Steffens et al., 2017; Stevens et al., 2018).

Within the context of fun integration theory, enjoyment (or fun) provides an integrative theoretical framework for understanding sport participation and motivation in youth sport (Visek et al., 2015). According to this approach, the enjoyment of sport and physical activities or positive feelings of enjoyment are considered as an important predictor of participation in related activities (Gardner et al., 2017; Monteiro et al., 2018; Murray & Sabiston, 2022; Özkurt, 2023). Several studies support the link between enjoyment and sport participation. Specifically, higher reported enjoyment is associated with higher engagement in sport (Weiss et al., 2010), intention to continue (Gardner et al., 2016), and less dropout (Gardner et al., 2017). Therefore, enjoyment has an important effect on participation in physical activities. On the other hand, the positive emotions that an individual experiences in a social environment may increase the individual's willingness to participate again and more frequently in an activity that the individual enjoys taking part in this social environment (Murray & Sabiston, 2022). In general, social identity may possibly facilitate a higher level of enjoyment of sport and this may positively affect the intention to continue with sport.

Methods

This research, which focuses on the cause-and-effect relationship between variables, was designed according to the explanatory research approach from quantitative research methods (Coşkun et al., 2017). The population of the study consists of athletes competing in university teams. In order to collect data from the relevant population in the easiest, fastest and most economical way (Coşkun et al., 2017), the convenience sampling method was used. In determining the sample size, using the priori sample size calculator for SEM provided by Soper as open access, it was determined that the minimum recommended sample size for

this research should be 193 (Soper, 2025). The 214 questionnaires collected through the online survey technique created on Google Forms were included in the analyses. In the study, “Social Identity Questionnaire For Sport” developed by Bruner and Benson and adapted into Turkish by Turkay et al. (Bruner & Benson, 2018; Turkay et al., 2018), “Physical Activity Enjoyment Scale” developed by Mullen et al. and adapted into Turkish by Özkurt et al. (Mullen et al., 2011; Özkurt et al., 2022) were used. In order to determine the participants' intention to continue sports in the future, the “Intention to Continue Sports Scale” developed by Özkurt et al. was used (Özkurt et al., n.d.). In the personal information form, a total of 6 questions were included to determine the demographic characteristics of the athletes competing in university teams, including gender, age, wealth level, sports branch, years of licensed sports and years of participation in university sports.

Result and Conclusions

This study investigated the potential mediating effect of enjoyment of sport on the relationship between social identity perceptions and intention to continue sports among athletes competing in university teams. Consistent with the predictions, individuals with a relatively high degree of social identity perception report greater enjoyment of sport and intention to continue with sport. Analyses revealed that three dimensions of social identity (in-group ties, cognitive centrality, and in-group affect) have a significant effect on

the enjoyment of physical activity. The results suggest that university students' having social relationships with their teams (the social identity designed) is associated with higher levels of enjoyment of sports. In addition, the findings reveal that the level of enjoyment from sports serves as an important mediator in influencing individuals' intention to continue with sports. In other words, it is seen that social identity helps individuals to enjoy sports more, which increases the likelihood of university students to continue sports in the future. The results extend the phenomenon of social identity in sport and provide evidence that enjoyment of sport is a mechanism explaining the relationship between social identity and intention to continue with sport. The current research findings support the theory (social identity and fun integration theories) (Bruner & Benson, 2018; Cameron, 2004) and the results reported in previous studies (Gardner et al., 2016, 2017; Murray & Sabiston, 2022; Visek et al., 2015). Especially in university sports, it has been found that social identity formation is an important part of the sports experiences of student-athletes due to the enjoyment they get from sports and predicts their desire to continue sports. In the case of students participating in university sports, the results of the current study are important to develop various strategies for individuals to adopt sports as a lifestyle and to adopt sports as a habit after graduation, as social identity is consistently associated with enjoyment and intention to continue sports.

The Road to an Olympic Medal: The Case of Gymnastics and Archery Federations

Olimpiyat Madalyasına Giden Yol: Cimnastik ve Okçuluk Federasyonları Örneği

Abdulmenaf KORKUTATA¹

¹ Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Sports Sciences, Çanakkale, TÜRKİYE/ menafk@gmail.com / 0000-0001-7915-8174

Abstract: The aim of this study is to determine the reasons, attitudes, and management policies followed by the Gymnastics and Archery Federations, which won Olympic medals for the first time in Turkey's Olympic history at the Tokyo 2020 Olympics. Additionally, this study aims to present an exemplary roadmap for other federations by analyzing these policies. In the research, a semi-structured interview technique, one of the qualitative research methods, was used. The research data was obtained through online and email-based individual interviews. The study was completed by conducting interviews with two federation presidents (Gymnastics and Archery). The researcher transferred the responses of the two federation presidents directly into Word documents without any modifications and analyzed the data using the content analysis method with the help of expert academics in the field. The researcher coded the data from both interviews and later categorized them into themes and categories. They collaboratively examined the codes, themes, and categories. The Gymnastics and Archery Federations, which won an Olympic medal for the first time, emphasized that their innovative, transformative, and collaborative projects contributed to their success. It was found that selecting management teams and boards from experts in their respective fields, preferably from within the sport itself, and ensuring coordination among them contributed to success. They considered the medals won at the 2020 Olympics as just the beginning, believing that dreams had been realized and that there were no limits. Their primary goal is to increase success in every upcoming Olympic event. In conclusion, while Participant K1 emphasized the importance of a newly established and sustainable system and transparency at every component level on the road to success, Participant K2 highlighted the significance of individual responsibilities and the importance of guiding individuals in leadership.

Keywords: Olympics, gymnastics, archery.

Özet: Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de olimpiyat tarihinde ilk defa altın madalya kazanan Okçuluk ve yine ilk defa olimpiyat madalyası kazanan Cimnastik federasyonlarının 2020 Tokyo olimpiyatlarında madalya almasının gerekçelerini, tutumlarını, izlenen yönetim politikalarını belirlemek ve bu belirlenen politikalarla diğer federasyonlara örnek bir yol ortaya koymaktır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma verileri bireysel görüşme tekniği ile online ve e-posta olarak elde edilmiştir. Araştırma iki federasyon başkanı (Cimnastik-Okçuluk) ile görüşmeler yapılarak tamamlanmıştır. Araştırmacı, araştırmaya katılan 2 federasyon başkanının görüşlerini alarak tümevarım yöntemiyle analiz etmek amacıyla başkanların verdiği cevaplarda hiçbir değişiklik yapmadan Word sayfalarına aktarmış ve elde edilen verilerin tamamı araştırmacılar ve alanında uzman akademisyenler tarafından içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmacı iki görüşme verilerini kodlamış ve daha sonra kodlara ve kategorilere ayırmışlardır. Araştırmacı kodları, temaları ve kategorileri birlikte incelemiştir. Olimpiyatlar da ilk kez altın madalya alan Okçuluk ve ilk kez madalya alan Cimnastik Federasyonları yenilikçi değişimci ve paylaşımcı projeleri başarılarına katkı sağladığına işaret etmiştir. Yönetim ekiplerini ve kurullarını alanlarında uzman ve mümkünse branşın içinden gelen kişilerden seçerek aralarında koordinasyonun sağlanmasının başarıya katkısı olduğu tespit edilmiştir. 2020 Olimpiyatlarında kazanılan madalyaların başlangıç olduğunu ve hayallerin hayata geçtiğini ve bunun sınırı olmadığını düşünmekte ve gelecek her olimpiyat da başarıyı artırmak, başlıca hedefleri olmuştur. Sonuç olarak K1, başarıya giden yolda, yeni oluşturulan ve sürdürülebilirliği mümkün olan sisteme ve her bileşen düzeyinde şeffaflığın önemini ön plana çıkartırken, K2 başarıya giden yolda bireysel olarak verilen sorumlulukların etkili olduğunu liderlik anlamında onlara rehberlik etmenin önemini ön plana çıkartmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyatlar, cimnastik, okçuluk.

Received: 02.03.2025 / Accepted: 29.04.2024 / Published: 29.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1649605>

Citation: Korkutata, M. (2025). The road to an olympic medal: The case of gymnastics and archery federations, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14(2), 195-204.

INTRODUCTION

The Olympic Games, due to their ability to reach large audiences and their inclusion of competitive games, enable societies to come together with a peaceful approach. Baron Pierre de Coubertin, known as the modern founder of these games, aimed to spread this ideological and philosophical approach, which he introduced as the concept of Olympism in 1896, to society with an understanding of fair play. Within the evolving and changing social dynamics, the Olympic Games can be defined as a mega-international sports event that masses enjoy following and orienting towards (Viehoff & Poynter, 2016). Since the event extends beyond national borders, involves significant investments in the host location, allows for the cultural promotion of the country, and contributes to development, it can be considered a source of prestige. In this respect, it can be said that the Olympic Games also carry a political identity, thereby attracting the attention of national politics. Due to these characteristics, the Olympics, which are supervised by the International Olympic Committee (IOC), are organized within strict institutional boundaries (Malfas et al., 2004).

Large-scale events requiring organization on the international stage were used in the 20th century as part of the promotional and marketing strategies of developed countries. In the 21st century, they have become a phenomenon involving competition among cities, gaining increasing interest from developing countries. In this respect, the Olympic Games are considered one of the

world's largest and most significant sports organizations, as countries seek economic, social, political, and athletic benefits from these events (Essex & Chalkley, 1998), while also aiming to maximize the achievements of athletes competing in various sports disciplines. Additionally, the Olympic Games serve as a spectacle and a visual sports feast for millions of viewers from different countries worldwide (İlhan, 2014, s. 57). From this perspective, the Olympic Games can be seen as an inspiration for sustainable futures on a global scale (Martin et al., 2021).

Although hosting the Olympics requires a country to allocate significant resources, potentially leading to an economic burden, the 1984 Los Angeles Olympic Games demonstrated that such an event could also generate economic benefits (Yıldız & Aydın, 2013). Previous Olympic host countries have shown that the sports facilities built for the games contribute to the development of national sports and employment, while the resolution of transportation and infrastructure issues enhances both the city's aesthetics and daily life. For example, Beijing applied to host the Olympics in 2000, initially planning to spend \$14.3 billion on infrastructure development. However, this amount later increased to \$40 billion. According to the Beijing Municipality, only \$1.8 billion of the total expenditure was allocated to new sports facilities, while the remaining portion was used for infrastructure projects such

as airports, metro systems, etc (Devecioğlu, 2011, s. 238). Therefore, the impacts of hosting the Olympic Games can be categorized as follows (Scandizzo & Pierleoni, 2018):

- **Intangible economic benefits:** The Olympics enhance tourism potential in the host country.
- **Tangible economic impacts:** Increased investments in the host country can improve international trade relations.
- **Infrastructure and urban renewal benefits:** The construction of sports facilities enables the establishment or renewal of various infrastructures such as transportation, sewage systems, water networks, energy systems, and accommodation.
- **Social benefits:** The Olympics contribute to the development of national sentiments and improve communication within society.
- **Psychological benefits:** The increased sense of social unity in the host country can lead to greater trust and harmony.
- **Environmental benefits:** The Olympics promote the development of new construction standards, clean technology opportunities, improvements in drinking and wastewater management, renewable energy use, new waste management systems, and environmental education programs.
- **Political benefits:** Hosting the Olympics increases a country's international recognition and prestige while fostering institutionalized collaboration between public authorities and the private sector.

Hosting the Olympic Games requires going through a candidacy process. While economic and political power plays a crucial role, certain evaluation criteria are considered by the International Olympic Committee (IOC) (IOC, 2012):

1. Vision and Legacy
2. Games Concept and Competition Venues
3. Olympic Village(s)
4. International Broadcast Center (IBC) / Main Press Center (MPC)
5. Sports Experience
6. Environment and Meteorology
7. Accommodation
8. Transportation
9. Transportation
10. Transportation
11. Telecommunications
12. Energy
13. Energy
14. Government and Public Support
15. Finance and Marketing

Despite Turkey's bids for the 2000, 2004, 2008, and 2012 Summer Olympics, its applications were ultimately unsuccessful (Küçüktaş, 2015, s. 109-110). For the 2020 Olympics, Turkey reached the finals against Tokyo but was again unable to secure hosting rights. In 2024, Turkey participated in the Olympics only with its athletes. When analyzing the candidacy process, it is evident that Istanbul, Turkey's candidate city, lagged behind its competitors in terms of facilities, organizational experience, GDP per capita, and the number of representatives in international sports organizations. However, the most significant shortcoming in the selection process was the limited number of voting members, which posed a major disadvantage for Turkey's candidacy (Akoğlu et al., 2019).

Examining the last three Olympic Games, Turkey was represented by 103 athletes in Rio de Janeiro 2016 (out of 11,180 athletes), 107 athletes in Tokyo 2020 (out of 11,316 athletes), and 101 athletes in Paris 2024 (out of 10,500 athletes) (TMOK, 2025). In addition to participation rates, the number of medals won is a crucial factor. Since its establishment in 1923, Turkey has accumulated 104 Olympic medals across different sports until 2020 (Ziyagil, 2021). With the addition of 8 medals (3 silver, 5 bronze) from the 2024 Paris Olympics, the total number of medals has reached 112, including only 41 golds, 30 silvers, and 41 bronzes (TMOK, 2025). Studies since the 1970s suggest that a country's economic development level and socio-economic factors significantly influence its international sports success (Deniz, 2023). Supporting this claim, a study analyzing Olympic medal rankings from 1964 to 2020 found that economic indicators, particularly inflation and per capita income, impact overall medal success. Higher inflation negatively affects medal counts, while lower inflation correlates with increased success (Saki et al., 2024).

The limitations in medal counts may result from prioritizing quantitative over qualitative expectations in sports education, short-term sports policies, insufficient functionality of sports policies, difficulties between athletes and coaches, favoritism in federations, inadequate use of international sports technology, and short-term approaches to long-term Olympic success. However, enabling clubs under federations to use their resources efficiently, implementing innovative approaches, and maintaining the motivation of successful athletes can contribute to success.

Hosting the Olympic Games is considered a source of international prestige. However, securing such an opportunity is closely linked to athletic achievements. Therefore, consistently achieving success in the Olympics is a key criterion for hosting the Games. Supporting athletes is crucial in attaining these achievements. In this context, federations play a leading role in providing both sport-specific and personal development support to athletes. Ensuring that athletes train in well-equipped facilities, receive education, engage in social activities, and receive financial, moral, and legal support is of utmost importance. Combining all these components systematically is essential for achieving gold medals. Additionally, effective leadership qualities such as gaining the trust and respect of athletes, fostering adaptability, developing vision, and motivating athletes are fundamental (Appenzeller & Lewis, 2000, s. 43). Therefore, federation presidents serve as significant role

models for athletes, guiding and coordinating their activities towards success (Hernandez, 2002, s. 174).

This study aims to analyze the reasons behind Turkey's first-ever Olympic gold medal in Archery and its first-ever Olympic medal in Gymnastics at the 2020 Tokyo Olympics, along with the management policies followed by these federations, to provide a guiding framework

METHODS

In this study, which falls within the scope of descriptive research, a qualitative research method was employed.

Data Collection Tool: A semi-structured interview technique was utilized in the study, and an interview form comprising three sub-dimensions and 17 statements was developed. The research data were collected through individual interviews conducted online and via email. These data were obtained from interviews with the presidents of the sports federations of athletes who, for the first time in Turkish Olympic history, won medals in their respective disciplines at the Olympic Games held in Tokyo, Japan, from July 23 to August 8, 2021. Although the event was originally scheduled for 2020, it was postponed due to the pandemic. In this Olympic Games, six sports disciplines from the 18 federations representing Turkey won a total of 13 medals (TMOK, 2022).

The individual interview technique was chosen for this study as it is an effective method for obtaining information about individuals' experiences, behaviors, opinions, complaints, emotions, and beliefs (Ergin, 2021, p. 191). Semi-structured interviews integrate structured and unstructured interview approaches. In such interviews, the researcher asks predetermined questions in a specific order while allowing the interviewee to elaborate on their responses as desired (Batu, 2000). By employing semi-structured interview questions prepared based on the literature, the study ensures both objectivity and depth (Berg, 1988).

Population and Sample of the Study: The study included the presidents of the Archery and Boxing Federations, both of whom led their federations to their first-ever Olympic gold medals, as well as the president of the Gymnastics Federation, whose athletes won an Olympic medal for the first time in history. However, due to the busy schedule of the Boxing Federation president, the study was conducted only with the presidents of the Gymnastics and Archery Federations.

Data Analysis: The researcher transcribed the responses of the two participating federation presidents verbatim into Word documents for analysis using the inductive method. The participants were anonymized as K1 and K2. The collected data were analyzed through content analysis by the researcher and subject-matter experts. Content analysis involves categorizing similar data into specific concepts and themes, organizing them in a way that is comprehensible to readers, and interpreting them accordingly (Ergin, 2021, p. 193).

The researcher coded the two interview transcripts and then classified them into themes and categories. They reviewed these codes, themes, and categories collaboratively. In cases of disagreement, discussions were held to reach a consensus, after which the coding, themes, and categories were revised accordingly. Additionally, the participants expressed their satisfaction with the semi-structured interview questions, which were developed based on the literature and expert opinions.

The interview form was reviewed by an academic expert, who confirmed that the data had been accurately transcribed. Direct quotations from participant responses were included in the findings section without modification. The semi-structured interview form was finalized following consultations with expert academics to ensure clarity and comprehensibility. The final set of interview questions is presented below.

Table 1. Interview form

LEADERSHIP	1	What innovations have you introduced since taking office?
	2	What criteria do you consider when forming your management team?
	3	Were you with the athletes throughout the Olympics?
	4	Which leadership trait do you think contributed most to the success process?
	5	Why do you think these successes took so long to achieve?
	6	What was the most influential factor on the road to the Olympics?
ATHLETE- -COACH	7	Do you provide support for athletes' personal development outside of training and camp periods? If so, what kind of support?
	8	Did you offer any special training or attention to medal-winning athletes and coaches?
	9	Do coaches and athletes have optimal working conditions without financial concerns? What are the available resources?
	10	What are your criteria for selecting athletes and coaches who you believe will succeed?
	11	Do you have a reward system for successful technical staff? If so, what is it?
SYSTEMIC	12	Do you have short-, medium-, and long-term plans for facility development? Which ones have you implemented? What has been the contribution of facility development since you took office?
	13	Do you have a specific athlete education model for your discipline?
	14	What financial changes have occurred compared to the previous period?
	15	To what extent have you integrated technological advancements into your discipline?
	16	Do you think your discipline has truly expanded at the grassroots level?
	17	Will you make any additions to the current system to sustain the success achieved?

RESULTS

The results of the interviews conducted with the Presidents of the Gymnastics and Archery Federations are presented below.

Question 1: What innovations have you introduced since taking office?	
K1	✓ Conducted a SWOT analysis to identify the strengths and weaknesses of the federation and developed a strategic plan accordingly.
	✓ Established an online system to facilitate faster decision-making by leveraging technology.
	✓ Granted coaches the right to officiate as referees.
	✓ Restructured the Central Referee Board, consolidating it under a single entity.
	✓ Established Olympic training centers.
K2	✓ Increased the number of athletes from 1,200 to 120,000 and expanded the gymnastics discipline from 12 provinces to all 81 provinces, ensuring its nationwide spread in Turkey.
	✓ He stated that he strives to maintain a participatory, inclusive, and innovative management approach.
	✓ Instead of relying on ready-made information, he brings a new perspective by utilizing innovative and diverse sources.
2. What do you consider when forming your management team?	
K1	✓ He emphasized the importance of having individuals from the gymnastics field in management.
	✓ He ensured that politicians, educators, and healthcare professionals were included in the committees.
K2	✓ He paid attention to selecting experts in their respective fields.
	✓ He prioritized individuals who value teamwork and take pleasure in achieving success together.
3. Were you with the athletes throughout the Olympics?	
K1	✓ He stated that he was with all the athletes throughout the Olympics, whether at the accommodation, training hall, or competition venue.
K2	✓ He mentioned that he followed the Olympic Games from Turkey while the team psychologist accompanied the delegation. He believed that having the sports psychologist there with the athletes would provide a much greater contribution.
4. Which leadership qualities do you believe contributed to your success?	
K1	✓ Emphasized that he attributes success to the athletes while taking responsibility for failures himself.
	✓ Stated that he strives to fulfill all the athletes' needs on their path to success.
	✓ Highlighted the importance of collective wisdom and a culture of consultation.
	✓ Stressed that planning is essential and that they make four-year strategic plans.
K2	✓ Mentioned his ability to manage time and resources effectively while anticipating and addressing potential issues in advance.
	✓ Stated that being familiar with the country's dynamics and leveraging his experience allows him to both educate and guide the people he works with.
5. Why did success take so long to arrive?	
K1	✓ Stated that success comes when individuals who refuse to accept failure and take it personally assume leadership roles.
K2	✓ Agreed that success took time to achieve, explaining that winning at the Olympics requires an exceptional level of coordination.
	✓ Emphasized the need for the right plan, the right team, and the right athlete combinations. Mentioned that instead of assembling pre-existing examples, they created these combinations from scratch, which naturally took time.
6. What do you think was the most critical factor on the road to the Olympics?	
K1	✓ Planning.
	✓ Standing firmly behind the decisions made by the technical committee.
	✓ Highlighted that integrating a newly developed software program accelerated decision-making processes and played a crucial role in institutionalization. Stated that this institutionalization allowed them to compete on the same level as other countries.
	✓ Mentioned that future budgets would be allocated to institutionalization, education, and reward systems.
K2	✓ Stated that the "Youth of the Olympics Project," initiated in 2013, was the starting point for winning the medal. Emphasized that the courage to implement change and the patient support of the community led to winning Olympic gold after eight years.
7. Do you provide support for athletes' individual development outside of training and camp periods?	
K1	✓ Support for foreign language education.
	✓ Support for social activities.
	✓ Support for personal development, guidance, and psychological education.
	✓ Child protection program.
	✓ Support for academic achievements.
	✓ Stated that national athletes are provided with medical treatment opportunities, provided there is a board decision.
K2	✓ Emphasized that athletes' individual development and career management are very important to him. Stated that continuous support is provided for both sports-specific and general educational activities, and that athletes can also benefit from foreign language training included in camp programs outside of camp periods.
	✓ Mentioned that he sees all athletes as potential future managers and administrators of Turkish archery. Therefore, the more they can be involved in their development processes and guide them correctly at a young age, the more value they can add to the future of the sport.
8. Did you show special attention to the medal-winning athlete and coach?	
K1	✓ Emphasized that every athlete is special to them and that the same attention and value are given to all athletes, from the youngest to the Olympic athletes.
	✓ Stressed that in all decisions regarding athletes, the opinions of the athlete and coach are considered as much as those of the technical committee, and decisions are made collectively.
	✓ Highlighted that their coaching team is highly competent, to the extent that instead of going abroad for training, they are now in a position to train foreign coaches, emphasizing the significance of this achievement.
K2	✓ Stated that rather than showing special attention to a medal-winning athlete or coach, he considers all athletes and coaches as potential medal winners and strives to provide that special attention throughout the process leading to the medal.
9. Do coaches and athletes have optimal conditions without financial concerns?	
K1	✓ Explained that in the current system, athletes are categorized as "seed" and "Olympic squad" members. Stated that after introducing their reward regulation, they provided support to athletes and coaches who achieved success in competitions outside of the Olympics, World, and European Championships—events not supported by the ministry. Additionally, mentioned that even technical committees that sent athletes to the Olympics received small rewards.
	✓ Stressed that both coaches and athletes trained in the best and most suitable environment throughout the Olympic preparation process. Emphasized that from the beginning to the end of the process, the state provided financial and moral support to the entire team to the extent deemed appropriate. Highlighted that he did not allow any unwanted external interference in the training environment.

10. What are your criteria for selecting coaches and athletes?	
K1	✓ Stated that a coach who trains an athlete for the national team earns the right to be part of the national team staff. Emphasized that no distinction is made between coaches and athletes within the national team.
K2	✓ Mentioned that when selecting coaches, he prioritizes creating a team that can work in harmony without experiencing cultural conflicts.
	✓ Highlighted the expectation that all athletes, coaches, and administrators within the team work with the same level of motivation and commitment.
11. Do you have a reward system?	
K1	✓ Stated that after implementing their reward regulation, they provided support to athletes and coaches who achieved rankings in competitions that were not supported by the ministry, such as non-Olympic, World, and European championships. Additionally, mentioned that technical committees sending athletes to the Olympics received small rewards. Highlighted that significant changes were made in the technical committee, allowing coaches to become referees.
K2	✓ Explained that the technical team is rewarded within the federation's existing reward regulations. Emphasized that more than financial rewards, the national and international prestige gained through the team's successes holds greater value. Stressed that he aims to build a technical team that values and sees this prestige as an achievement.
12. Do you have short- and long-term plans for facility development?	
K1	✓ Stated that after taking office, gymnastics expanded to all 81 provinces, leading to:
	✓ Licensed athletes increasing from 1,200 to 120,000.
	✓ Competitive athletes increasing from 600 to 25,000.
	✓ The number of permanent coaches rising from 35 to 350.
K2	✓ Mentioned that there are small and large gymnastics halls in all 81 provinces, with about 15-20 cities having Olympic-level gymnastics halls. Additionally, highlighted the existence of three major facilities that include living spaces, saunas, cafeterias, and cinema halls.
	✓ Stated that his primary goal in facility development is to ensure that clubs in almost every region have an archery hall. Explained that the 100th Year Archery Facility in Antalya is being transformed into one of the world's most significant archery venues through new projects and expansions each year. His short-term priority is to add an indoor facility next to the Antalya 100th Year Archery Facility, making it a complete complex. Mentioned that they aim to promote and actively use the Samsun Archery Hall for international competitions annually, making it as prominent as the Antalya facility. Added that they plan to establish a dedicated Archery Facility in Ankara in the near future to address a critical infrastructure gap.
13. Do you have a sports education model design?	
K1	✓ Stated that there is an existing Sports-Education model.
	✓ Mentioned that during the development phase of this model, regional meetings will be held with university faculties of sports sciences and physical education departments (BESYO), where university deans and field instructors will participate. Additionally, regional camps will be organized for athletes on weekends.
	✓ Emphasized that gymnastics consists of three different disciplines: Artistic, Aerobic, and Rhythmic, and that each area should be taught separately within university specialization courses.
	✓ Suggested that the coaching certificates earned by students after these courses should be signed by university rectors along with the general director of sports.
K2	✓ Proposed replacing the requirement to write a research paper (currently necessary for earning the 4th and 5th level coaching certificates) with a requirement to train a champion athlete instead.
	✓ Confirmed that a sports education model exists and has been developed continuously since 2013. Stated that this model has helped Turkey win medals in European Championships, Mediterranean Games, World Championships, and most recently, the Olympics. Expressed confidence that this model will continue to contribute to future successes.
14. What changes have occurred in your financial situation compared to the previous period?	
K1	✓ Stated that the federation's budget has increased tenfold compared to the previous period but remains significantly lower than that of its competitors.
K2	✓ Explained that although financial processes fluctuate based on the country's economic conditions, thanks to years of experience, the federation has never encountered financial difficulties.
15. To what extent have you integrated technological developments into your sport?	
K1	✓ Stated that every training hall is equipped with cameras, allowing athletes to watch and analyze themselves, which contributes to their development.
	✓ Mentioned that in the national team, especially in artistic gymnastics, athletes are selected using a computer-based program. Individual and team criteria are uploaded separately into the system, and based on the scoring, the system determines the most optimal team selection.
K2	✓ Explained that since archery is a sport heavily reliant on technical equipment, technological advancements are closely monitored, and efforts are made to provide athletes with the latest technology gear each year. Additionally, to maximize the effectiveness of sports science, both biological monitoring and performance tracking devices are actively used in athletes' training processes.
16. Do you think your sport has truly reached the grassroots level?	
K1	✓ Stated that they have expanded to all 81 provinces and now aim to extend their reach to the districts of these provinces.
	✓ Mentioned the creation of a new discipline called "General Gymnastics and Movement Education," which will be implemented in nurseries and primary schools.
K2	✓ Expressed confidence in having followed a highly effective approach to grassroots development. As evidence, highlighted the high number of medals won by athletes in the Umit (Junior) and Youth categories at nearly every international competition.
	✓ Stated that archery is now practiced in almost every region of the country and that the diversity of regions represented by athletes in the national teams demonstrates significant progress in grassroots expansion.
	✓ Emphasized that the process of expanding to the grassroots level is still ongoing and that increasing the number of qualified athletes will have a significant impact on future successes. Planning efforts are structured around these realities.
17. Will you make additions to the existing system to sustain success?	
K1	✓ Emphasized the necessity of continuous progress, stating that competitors are constantly improving.
	✓ Expressed the need to put forth maximum effort in the coming years to ensure that 20 years from now, they won't have any regrets about what could have been done better. Stated that there are no limits to what they will do to maintain success.
K2	✓ Mentioned that the existing system will certainly undergo updates.
	✓ Highlighted plans to expand the athlete pool and aim for greater representation in the next Olympic Games, combining past experiences with future ambitions to increase the chances of winning more medals.

DISCUSSION

In this section, the findings obtained from the interviews conducted with federation presidents are evaluated and compared with similar studies in the literature.

Criteria for establishing a management team

Bozkurt Alvrdu (2018), in his publication *The Applicability of Good Governance in Sports Federations within the Framework of European Union Principles*, presents findings that align with the perspectives of our study participants. These findings include the following statements:

Participant 4: "We do not interfere with the decisions made by the committees within the federation. For example, the selection of athletes for the national team is entirely within their authority, as delegation of authority is fundamental to our governance approach."

Participant 5: "Committees make their own decisions regarding planned actions. Since authority is granted along with responsibility, in the event of failure, we can directly hold the committee accountable."

Participant 10: "The decisions made by the committees are advisory in nature; however, their implementation is subject to the approval of the board of directors."

Participant 11: "The merit system is of utmost importance and must be strictly adhered to. The knowledge, experience, and expertise of coaches are critical, and this is the most important factor. Furthermore, athletes should not be selected for the national team based on personal connections; only those who genuinely deserve selection should be chosen."

Participant 13 emphasized the "self-regulation mechanism of the committees."

In our study, K1 stated that "it is important that individuals within the management team come from the relevant sports discipline. Additionally, attention is given to including politicians, educators, and healthcare professionals in the committees." Meanwhile, K2 expressed that "priority is given to selecting individuals who are experts in their respective fields, who value teamwork, and who take pleasure in achieving success together."

Thus, it is possible to conclude that the findings of this study are supported by the literature.

To what extent have you integrated technological advancements into your discipline?

In Bozkurt Alvrdu's (2018) study, Participant 5 stated: "In order to ensure greater transparency, we have developed a professional website. On this webpage, we publish information regarding our organization and events." Participant 9 added: "We publish the dates and locations of our federation's training camps and competitions in advance on our website. Additionally, competition results are also published on the website. Regulations and guidelines related to the professional development of coaches are available online as well. We have found these resources to be highly beneficial for our management."

In our research, K1 mentioned: "Each training hall is equipped with cameras, enabling athletes to review their performances and contribute to their development. Additionally, in the national team, particularly in artistic gymnastics, athletes are selected through a computer-based program. The system evaluates both individual and team criteria, and the most suitable team is determined accordingly." Similarly, K2 stated: "We closely follow technological advancements and make efforts to equip our athletes with the latest technology each year. Moreover, we utilize sports science effectively by integrating both biological monitoring and performance tracking devices into our athletes' training processes."

It can be concluded that the use of technology within federations has increased, its applications have expanded, and it has been effectively utilized for athlete development and success. The findings of both studies align with our research results, highlighting that participants have made significant advancements in technological integration.

Do coaches and athletes have optimal conditions without financial concerns?

In Bozkurt Alvrdu's (2018) study, Participant 1 stated: "Speaking on behalf of our federation, we were unable to provide financial aid due to budget constraints. We could only offer various in-kind support, which we distributed fairly among all clubs." Participant 3 emphasized that the level of financial support provided by federations depends on whether the sport is Olympic or non-Olympic. Participant 13 underlined the importance of infrastructure investment, stating: "According to the main statute governing federations, at least 15% of revenues must be allocated to infrastructure development. However, this percentage can vary depending on the federation's income and the specific sport."

Both federations in our study have reward systems in place, and in addition to the official rewards provided by the ministry, federations also offer incentives for other competitions. Coaches, athletes, and even technical committees receive recognition and awards, which significantly contribute to success. Furthermore, representing Turkey in international competitions at the highest level remains a primary goal for both athletes and coaches, naturally leading to further achievements.

Thus, the findings in Bozkurt Alvrdu's (2018) study indicate that federations provide support primarily at the club and infrastructure levels, distributing resources fairly. Additionally, financial support varies depending on whether the sport is recognized as Olympic. These findings differ from those in our study concerning the extent and manner of financial assistance provided.

What are your criteria for selecting coaches and athletes?

In Bozkurt Alvrdu's (2018) study, the following statements were recorded: "Participant 1 emphasized the importance of the medal color for an athlete to be selected for the national team."; "Participant 4 highlighted the crucial role of the technical committee in the selection of national team players."; "Participant 6 stated, 'Consultants we bring from

abroad sometimes suggest that an athlete ranked fifth, rather than those in the top three, has greater potential for success and should be selected for the national team.' This underscores the significance of supporting promising athletes."; "Participant 9 mentioned, 'We often received requests questioning why certain individuals were not assigned as coaches. However, I ensured that appointed coaches possessed a high level of technical knowledge and proficiency in foreign languages.'"; "Participant 11 emphasized that a fair and objective evaluation process is ensured when selecting both athletes and coaches for the national team, drawing attention to the merit-based system in appointments."; "Participant 12 underscored the importance of national and international achievements in athlete selection." It was noted that, in some sports, the criteria for national team selection were based on rankings in the Turkish Championship, whereas in others, international achievements played a decisive role.

The findings of the present study are as follows: "K1 stated that a coach who trains an athlete qualifying for the national team is also entitled to a position in the national team, ensuring no distinction is made between athletes and coaches."; "K2 expressed that while selecting coaches, emphasis is placed on forming a team that can work harmoniously, avoiding cultural conflicts, and ensuring that all team members, including athletes, coaches, and administrators, work with the same level of motivation and dedication." The studies exhibit similar perspectives. In summary, there is a consensus that the selection of athletes and coaches should be impartial and objective, with meritocracy being a fundamental principle.

Do you have a specific athlete education model?

In Bozkurt Alvrurdu's (2018) study, "Participant 9 stated, 'The athlete education model has significantly contributed to success. Collaborative efforts with the Ministry and universities have been particularly effective.'" In the present study, K1 mentioned that "an existing athlete education model is in place." During the development phase of this model, regional meetings will be held in collaboration with universities, specifically with the faculties of sports sciences and physical education and sports schools. These meetings will include deans and faculty members from the respective universities, and regional training camps will be organized for athletes on weekends. Both studies reveal similarities in the implementation of an athlete education model and emphasize active collaboration with universities.

What changes have occurred in your financial situation compared to the previous period?

In their study, Erturan and İmamoğlu (2006) determined that the introduction of autonomous federation management facilitated the generation of financial resources. The presidents stated that through initiatives such as sponsorships and advertisements, the federations were able to generate their own revenues more easily. Similarly, in this study, K1 stated that "the federation's budget has increased tenfold compared to the previous period; however, it still remains significantly lower than that of competitors in financial terms." The findings of this study align with those of Erturan and İmamoğlu (2006), supporting the argument

that autonomy contributes to budgetary growth. This assertion is reinforced by the participant's statement that the budget has increased tenfold.

Do you have short- and long-term plans for facility development?

In his 2018 study, Bozkurt Alvrurdu examined the changes in federations' use of sports facilities from a financial perspective. Federation presidents generally reported that the facilities were inadequate and poorly maintained but noted that they did not face difficulties in accessing facilities owned by the General Directorate of Youth and Sports (G.S.G.M.). Similarly, Kayalı (2007) concluded in his study that autonomy is necessary for the effective and efficient use of sports facilities by federations.

In this study, K1 stated that "there are gymnastics halls of various sizes in 81 provinces, approximately 15-20 Olympic gymnastics halls, and three large facilities that include living spaces, saunas, cafeterias, and cinema halls." Likewise, K2 mentioned that "there are large sports facilities in Samsun and Antalya; however, the most crucial goal for facility development is to ensure that clubs in each region have access to an archery hall."

While the participants in Bozkurt Alvrurdu's study emphasized the inadequacy and maintenance issues of sports facilities, the participants in this study highlighted the existence of sport-specific facilities and expressed their intention to increase their numbers.

Conclusion

The innovative, transformative, and collaborative projects implemented by the Archery and Gymnastics Federations, which won their first Olympic gold and first Olympic medal, respectively, have significantly contributed to their success. It has been determined that selecting management teams and committees from experts in their respective fields and, if possible, from within the discipline itself, has facilitated coordination and contributed to success. Supporting athletes and technical staff collectively on the road to the Olympics has had a notably positive impact. The president of the Gymnastics Federation personally accompanied the team, sharing their excitement, while the president of the Archery Federation was actively involved in the athletes' Olympic journey but believed that a psychologist's presence during the competition stage would be more beneficial.

Both federation presidents assumed responsibility on the path to success, and it was observed that their experience and consultative approach played a crucial role in achieving positive outcomes. It is evident that through proper planning, responsible teams, and strategic management, the federations have achieved unprecedented success by forming the right combinations. For these federations, the most critical factors on the road to Olympic medals have been institutionalization, clearly defined objectives, and well-structured projects. The patience demonstrated in implementing changes and closing historical gaps with other nations has been the most compelling evidence of their journey toward Olympic success.

Moreover, the Gymnastics Federation's insistence on education, reward systems, and institutionalization suggests that the number of medals will continue to increase in the future. Providing educational support to national team athletes during training camps, including English language training as a priority, has been a key goal in equipping athletes with essential skills. Utilizing theater, social activities, educational portals, and psychological support has also been recognized as instrumental in success and is expected to contribute to future achievements.

Both federations have shown equal interest in all their athletes, viewing them not only as future champions but also as potential national team coaches or even future federation presidents. Their commitment to making every sacrifice necessary for their athletes and fostering a sense of family has ensured that success is embraced collectively. This unity is considered the primary driver of past and future accomplishments. National team athletes have received support from both their federations and the Ministry, with university students benefiting from scholarships for national athletes, as well as opportunities for teaching and public service positions, providing them with financial stability. Additionally, the federations' reward systems have been found to be highly effective.

The selection of athletes based on merit has been emphasized, particularly in gymnastics, where efforts have been made to integrate personal coaches with national team coaches to ensure seamless collaboration. It is understood that achieving success requires a team of coaches working in harmony under the leadership of a head coach and technical director. Both federations have established award regulations, and beyond the official rewards provided by the Ministry, they have independently implemented reward systems for other tournaments. The recognition and encouragement of not only athletes but also coaches and technical committees have been identified as key contributors to success. Furthermore, the federations have set a primary objective of ensuring that Turkish athletes and coaches represent the country in the best possible manner on the international stage, which has naturally led to increased success.

The most crucial factor in achieving Olympic medals is believed to be infrastructure development. Both federations have established training facilities in every province and implemented the Turkish Olympic Preparation Centers

References

- Akoğlu, H. E., Özbey, Ö., & Polat, E. (2019). Olimpiyatlara aday olan şehirlerin adaylık süreçlerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (2020 Olimpiyatları örneği). *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2121-2148.
- Appenzeller, H., & Lewis, G. (2000). *Successful sport management* (2nd ed.). Durham, NC: Carolina Academic Press.
- Batu, E. S. (2000). Kaynaştırma, destek hizmetler ve kaynaştırmaya hazırlık etkinlikleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2(04), 35-45.
- Berg, B.L. (1998). *Qualitative research methods for the social sciences*. 3d Edition, Allyn & Bacon, Boston.
- (TOHM) in select regions. In gymnastics, special training centers and dedicated gymnastics hotels have been developed to provide ideal environments for camps and seminars. Additionally, the significance of an athlete education model has been recognized, with particular attention given to collaborations between the Ministry and universities.
- Both federations have seen consistent budget increases and have managed to surpass countries with larger financial resources on the path to Olympic success. They have integrated the latest technologies into both training and competitions, utilizing performance-tracking systems and programs designed to identify the optimal team composition. Notably, both disciplines have rapidly expanded at the grassroots level, with activities in all 81 provinces leading to the emergence of high-quality competitions and national teams. The medals won at the 2020 Olympics are considered just the beginning, with no limits on future ambitions. Every upcoming Olympic Games is seen as an opportunity to further enhance success.
- In conclusion, while K1 emphasized the importance of transparency at all levels within the newly established and sustainable system, K2 highlighted the significance of individual responsibilities on the path to success, underlining the role of leadership in guiding and mentoring athletes and staff effectively.
- ## Recommendations
- Researchers may conduct a comparative analysis by gathering the opinions of the President of the Boxing Federation, who achieved success in the 2020 Tokyo Olympics.
 - Interviews can also be conducted with the presidents of different federations who have recently achieved success at the Olympic level.
- Ethics Statement:** In the present article, the ethical rules of the journal were followed in the research process in the current article. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author. The approval of Çanakkale Onsekiz Mart University Ethics Committee dated 22.09.2022 and numbered E-84026528-050.01.04-2200218710 was obtained.
- Conflict of Interest:** There is no personal or financial conflict of interest between the authors in the present study.
- Author Contribution Rate:** In the present study, the contribution rates of all authors are equal.
- Bozkurt Alvrurdu, E. (2018). *Avrupa Birliği ilkeleri çerçevesinde spor federasyonlarında iyi yönetimin uygulanabilirliği*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. (2023). Olimpiyat oyunları perspektifinde ekonomik kalkınma ve sportif başarı arasındaki ilişki üzerine bir literatür incelemesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (51), 314-323.
- Devocioğlu, S. (2011). Farklı spor organizasyonlarının ekonomik analizi. I. Uluslararası Spor Ekonomisi ve Yönetimi Kongresi, 12-15 Ekim 2011, İzmir, s. 235-248, http://perweb.firat.edu.tr/personel/yayinlar/fua_9/9_78530.pdf (05.11.2016).

- Ergin, M., (2021). Paralimpik sporcuların spor yaparken karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüşleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 189-202.
- Erturan, E. E. & İmamoğlu, A. F. (2006). Özerkleşen spor federasyonlarının idari ve mali açıdan değerlendirilmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Essex, S., & Chalkley, B. (1998). Olympic Games: Catalyst of urban change. *Leisure studies*, 17(3), 187-206.
- Hernandez, R. A. (2002). *Managing sport organizations*. Human Kinetics.
- IOC, (2012). Games of the XXXII Olympiad 2020 working group report. https://stillmed.olympic.org/Documents/Host_city_elections/Final-report-2020-Working-Group-English.pdf Erişim Tarihi: 14.04.2025
- İlhan, E. (2014). 2012 Londra yaz olimpiyat oyunları; L'equipe (Fransa) ve Türk spor gazeteleri karşılaştırması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(4), 53-70.
- Kayali, M. M. (2007). Do Turkish spiders confuse bulls and bears?: The case of Dow Jones Istanbul 20. *Investment Management and Financial Innovations*, (4, Iss. 3), 72-79.
- Küçüktaş, R. (2015). *Büyük ölçekli etkinliklerin ev sahibi ülkelere ve kentlere olan etkileri*. Kalkınma Bakanlığı.
- Malfas, M., Theodoraki, E., & Houlihan, B. (2004). Impacts of the Olympic Games as mega-events. In *Proceedings of the Institution of Civil Engineers-Municipal Engineer* (Vol. 157, No. 3, pp. 209-220). Thomas Telford Ltd.

- Müller, M., Wolfe, S. D., Gaffney, C., Gogishvili, D., Hug, M., & Leick, A. (2021). An evaluation of the sustainability of the Olympic Games. *Nature sustainability*, 4(4), 340-348.
- Saki, Ü., Toksoy, T., & Vural, M. (2024). Olimpiyat madalyalarının gizli anahtarı: Ekonomik güç ve başarı. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 15-23.
- Scandizzo, P. L., & Pierleoni, M. R. (2018). Assessing the olympic games: The economic impact and beyond. *Journal of economic surveys*, 32(3), 649-682.
- TMOK <https://olimpiyat.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz> Erişim Tarihi: 27.01.2022
- TMOK <https://olimpiyat.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz> Erişim Tarihi: 13.02.2025
- TMOK <https://olimpiyat.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/138/1> Erişim Tarihi: 27.01.2022
- TMOK <https://olimpiyat.org.tr/Oyun-Detay/> Erişim Tarihi: 13.02.2025
- Viehoff, V., & Poynter, G. (2016). *Mega-event cities: urban legacies of global sports events*. Routledge.
- Yıldız, E., & Aydın, S. A. (2013). Olimpiyat oyunlarının sürdürülebilir kalkınma açısından değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 269-282.
- Ziyagil, M. A. (2021). Geçmişten günümüze; Türkiye Cumhuriyeti'nin yaz olimpiyat oyunlarındaki başarısı. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 36-52.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Federasyonlar, sporcuların hem spora özgü hem de kişisel gelişimleri için gerekli desteği sunan, başarıya giden yolda onlara olanak sağlamanın yanında sporculara yol gösteren en üst merci konumundadır. Federasyonların, branşa özgü eğitimleri etkili bir biçimde yürütebilmeleri için, uygun fiziksel koşullara sahip tesislerde barınma, eğitim, kültürel gelişim ve sosyalleşme faaliyetlerini sürdürebilmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte federasyonlara maddi, manevi ve hukuksal destek sağlanması da hem sporcuların bütüncül gelişimi hem de sporun kurumsal yapısının güçlendirilmesi açısından kritik bir gerekliliktir. Tüm bu bileşenleri bir araya getirip sistematik olarak çalışmasını sağlamak, altın madalyaya giden yolda hedefe ulaşmak için önemli bir unsur olarak görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, Türkiye'de olimpiyat tarihinde ilk defa altın madalya kazanan Okçuluk ve yine ilk defa olimpiyat madalyası kazanan Cimnastik federasyonunun, 2020 Tokyo olimpiyatlarında madalya almasının gerekçelerini, tutumlarını, izlenen yönetim politikalarını belirlemek ve bu belirlenen politikalarla diğer federasyonlara örnek bir yol ortaya koymaktır.

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma

verileri bireysel görüşme tekniği ile online ve e-posta olarak elde edilmiştir. Bu veriler, 2020 yılında yapılması planlanan ancak pandemi nedeniyle 23 Temmuz-8 Ağustos 2021 tarihleri arasında Japonya'nın başkenti Tokyo'da düzenlenen Olimpiyat oyunlarına katılarak Türkiye Olimpiyat tarihinde ilk defa kendi branşlarında madalya alan sporcuların federasyon başkanlarıyla yapılan görüşmelerden elde edilmiştir.

Araştırmacılar, araştırmaya katılan 2 federasyon başkanının görüşlerini alarak tümevarım yöntemiyle analiz etmek amacıyla başkanların verdiği cevaplarda hiçbir değişiklik yapmadan Word sayfalarına aktarmış ve görüşmeye katılan federasyon başkanlarını **K1** ve **K2** şeklinde adlandırılmıştır. Elde edilen verilerin tamamı araştırmacılar ve alanında uzman akademisyenler tarafından içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Yarı-yapılandırılmış görüşme formu uzman akademisyenlerle görüşülerek soruların kolay anlaşılabilir olması ve açık ifade edilip edilmediği konusunda istişareler yapılarak son hali verilmiştir. Görüşme formu soruları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Görüşme formu

LİDERLİK	1	Göreve geldiğiniz andan itibaren getirdiğiniz yenilikler nelerdir?
	2	Yönetim ekibinizi kurarken nelere dikkat ediyorsunuz?
	3	Olimpiyatlar boyunca sporcularla birlikte miydiniz?
	4	Başarı sürecinde hangi liderlik özelliğiniz etkili olduğunuzu düşünüyorsunuz?
	5	Sizce başarılar neden bu kadar geç geldi?
	6	Olimpiyat yolunda en etkili nokta neydi?

SPORCU ANTRENÖR	7	Kamp ve antrenman dönemleri haricinde sporcuların bireysel gelişimi için destek veriyor musunuz? Evet ise ne tür destekler?
	8	Madalya kazanan sporcu ve antrenöre özel bir eğitim veya ilgi gösterdiniz mi?
	9	Antrenör ve sporcular geçim kaygısını düşünmeden optimum çalışma şartlarına sahipler mi? İmkanlar nelerdir?
	10	Başarılı olacağını düşündüğünüz sporcu ve antrenör seçimindeki kriterleriniz nelerdir?
	11	Başarılı olan teknik ekibe ödüllendirme sisteminiz var mı? Varsa nedir?
SİSTEMSEL	12	Tesisleşme anlamında kısa-orta-uzun vade planlarınız var mı? Hangilerini hayata geçirdiniz? Göreve geldiğiniz zamandan itibaren tesisleşmenin katkısı nedir?
	13	Branşınızla ilgili sporcu-eğitim modeli tasarınız var mı?
	14	Önceki döneme göre finansal durumda ne gibi değişimler oldu?
	15	Teknolojik gelişmeleri branşınıza ne ölçüde entegre ettiniz?
	16	Branşınızda gerçek anlamda tabana yayılabildiğinizi düşünüyor musunuz?
	17	Elde edilen başarının devam etmesi için mevcut sisteme eklemeler yapacak mısınız?

Sonuç ve Değerlendirme

Olimpiyatlar da ilk kez altın madalya alan okçuluk ve ilk kez olimpiyat madalyası alan Cimnastik Federasyonları yenilikçi değişimci ve paylaşımcı projeleri başarılarına katkı yapmıştır. Yönetim ekiplerini ve kurullarını alanlarında uzman kişilerden seçmek ve mümkünse branşın içinden seçerek aralarında koordinasyonun sağlanmasının başarıya katkısı olduğu tespit edilmiştir. Başarıya giden yolda iki federasyon başkanının da sorumluluğu üzerine almış, tecrübeleri ve istişare yapma özelliklerinin başarıya katkısı olduğu görülmüştür. Doğru plan ile sorumluluk sahibi ekip ve yönetimin bir araya gelerek doğru kombinasyonları oluşturarak geçmişte olmayan başarıyı yakalamış oldukları görülmektedir. Bu federasyonlar için olimpiyat yolunda madalyaya giden en önemli yol, kurumsallık ve koyulan hedefler ve projeler olduğu kesindir. Her iki federasyonda da değişimlerin gerçekleşmesi sürecinde gösterilen sabır, diğer ülkelerle geçmişte var olan farkların kapanmasını sağlamış ve bu durum, elde edilen madalyaların en önemli göstergesi olmuştur. Bunun yanında Cimnastik de eğitim, ödüllendirme, kurumsallaşma konusundaki ısrarı ileride madalya sayısının artacağı beklentisi sonucunu vermektedir.

Kamp dönemlerinde milli takım sporcularına eğitim desteği vermek, İngilizce eğitimi başta olmak üzere sporcuları son derece donanımlı hale getirmek kampların önemli bir hedefi olarak belirtmektedir. Tiyatro, sosyal faaliyetler, eğitim portallarından yararlanmak ile psikolojik destek verilmesinin de başarıya katkı sağladığı ve ileride muhtemel başarıya katkı sağlayacağı beklenmektedir. Her iki federasyonda da ödül yönetmeliği mevcut olup, özellikle bakanlığın resmi ödülleri dışında da diğer turnuvalar da federasyon tarafından ödüllendirmenin başarıya büyük katkısı olduğu görülmektedir. Antrenör, sporcu hatta teknik kurul bile ödüllendirilmekte ödülün yanı sıra uluslararası arenada sporcu ve antrenörün Türkiye'yi en iyi şekilde temsil edilmesi başlıca hedefleri olarak bildirilmiştir. Bu da doğal olarak başarıyı getiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak K1 başarıya giden yolda, yeni oluşturulan ve sürdürülebilirliği mümkün olan sisteme ve her bileşen düzeyinde şeffaflığın önemini ön plana çıkartırken K2, başarıya giden yolda bireysel olarak üstlenilen sorumlulukların etkili olduğunu liderlik anlamında onlara rehberlik etmenin önemini ön plana çıkartmıştır.

Sporda Etkili Karar Vermenin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Üzerindeki Rolü The Role of Effective Decision Making in Sport on Enjoyment of Physical Activities

*Erdem KARTAL¹, İmdat YARIM²

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

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / imdatyarim@gmail.com / 0000-0003-4794-129X

* Corresponding author

Özet: Fiziksel aktiviteler, bireylerin genel sağlık durumlarını iyileştiren, fiziksel kapasiteyi artıran ve zihinsel iyi oluşu destekleyen temel unsurlardan biridir. Karar verme süreci ise bireyin içsel gereksinimleri ile çevresel beklentiler arasında bir denge kurmasını sağlayan bilişsel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Spordan keyif alma kavramı, bireylerin spor faaliyetleri sırasında ve sonrasında deneyimledikleri olumlu duygusal tepkileri ifade etmekte olup, haz, eğlence, hoşnutluk ve memnuniyet gibi duyguları kapsamaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın temel amacı, sporda etkili karar verme düzeyinin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma evrenini, Sakarya ilinde aktif olarak spor yapan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanan araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen toplam 309 sporcu katılım sağlamıştır. Katılımcıların %26,5'ini (n=82) kadın, %73,5'ini (n=227) ise erkek sporcular oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, "Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)", "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)" ve araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri aracılığıyla SPSS 26 programında değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, sporcuların karar verme düzeyleri ile spordan keyif alma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<.05$) ve karar verme düzeyinin, spordan keyif alma üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre Karar verme düzeyi sporcuların keyif alma halleri üzerinde olumlu etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, egzersiz, karar verme, fiziksel aktivite, keyif alma.

Abstract: Physical activities are an important element that improves health, increases physical strength and supports mental health. The decision-making process is a process that aims to balance between an individual's internal needs and the expectations and hopes of the environment. Sport enjoyment or enjoying sports implies the positive emotional reactions that individuals experience during and after participation in sport activities. This concept encompasses general emotions such as pleasure, enjoyment, liking and fun. In this context, the aim of the current research is to examine the role of effective decision making in sports on the enjoyment of physical activities. The population of the study consists of licensed athletes who are actively doing sports in Sakarya province. A total of 309 athletes were selected by convenience sampling method, participated in the study designed by correlational survey method. It was determined that 26.5% (n=82) of the athletes were female and 73.5% (n=227) were male. As data collection tool, "Effective Decision Making Scale in Sport (EDMSS)", "Enjoyment of Physical Activities Scale (EPAS)" and 'Personal Information Form' developed by the researchers were used. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation and regression analyses in SPSS 26 program. It has been determined that there was a positive, low-level significant relationship between athletes' physical decision-making levels and enjoyment of sport ($p<.05$) and that decision-making had a significant predictive power in explaining enjoyment of Sports. According to these results, it can be said that the level of decision-making has a positive effect on the enjoyment of athletes.

Keywords: Sport, exercise, decision making, physical activity, enjoyment.

Received: 07.02.2025 / Accepted: 29.04.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1634505>

Citation: Kartal, E., & Yarim, İ (2025). Sporda etkili karar vermenin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki rolü, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 205-212.

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteler, bireylerin fizyolojik sağlığını iyileştiren, fiziksel kapasiteyi artıran ve zihinsel iyilik halini destekleyen temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Warburton ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte, spordan elde edilen keyif, yalnızca fiziksel yetkinliklerle sınırlı olmayıp, aynı zamanda spor aktiviteleri sırasında verilen kararlarla da sıkı sıkıya bağlantılıdır (Fierro-Suero ve diğerleri, 2023). Etkili karar verme mekanizmaları, sporcunun motivasyonunu güçlendirebilir ve gerçekleştirilen aktivitenin eğlence değerini artırabilir (Rusmana ve diğerleri, 2023). Bu bağlamda, spor esnasında bireylerin sergilediği karar alma dinamikleri, yalnızca performansı değil, aynı zamanda genel sağlık ve refah üzerindeki yansımalarını da etkilemektedir.

Bu noktada, karar vermenin günlük yaşam ve spor bağlamındaki doğasını anlamak, bu işleyişin spordan keyif alma ile ilişkisini çözümlemek açısından kritik bir önem taşımaktadır. Günlük yaşamda gerçekleştirilen her eylem, bir karar verme aşamasını içermekte olup, bu kararlar genellikle bilinçdışı bir şekilde uygulanmaktadır. Karar verme, alternatifler arasından bir seçim yapma eylemi olarak tanımlanabilir (Halpern, 2013). Bu seçimler, bireylerin içinde bulundukları anlık koşullara ve karşılaştıkları problemlerin niteliğine göre farklılık gösterebilmektedir. Karar verme dinamiği, bireylerin bir problemle karşılaştıklarında öncelikle bu problemi tanımlamalarıyla

başlamakta; bu aşama, problemin özünü ve kapsamını anlamayı gerektirmektedir. Daha sonra bireyler, mevcut durumu analiz ederek ve olası sonuçları öngörerek, problemi çözmek için en uygun stratejiyi belirlemeye çalışır. Bu işleyiş, alternatiflerin değerlendirilmesi, potansiyel sonuçların tahmin edilmesi ve optimal çözüm yolunun seçilmesi gibi adımları kapsamaktadır (Eulie, 1988). Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, karar verme; bir problem bulunmasa dahi mevcut durumla ilişkili hedeflerin belirlenmesi, alternatiflerin ortaya konması, bunların avantaj ve dezavantajlarının analiz edilmesi ve en uygun seçeneğin seçilerek uygulanması gibi sistematik bir yapıyı içermektedir (Marzano ve Kendall, 2006; Kalaycı, 2000). Bu mekanizma, bireyin içsel gereksinimleriyle çevresel beklentiler arasında bir denge kurmayı hedefler ve etkinliği, bireyin kişisel ile çevresel kaynaklarını verimli bir biçimde kullanmasına bağlıdır (Marco ve diğerleri, 2003).

Sporda ise karar verme, özellikle müsabaka sırasında verilen kararların oyunun akışını ve sonucunu doğrudan etkilediği bir alan olarak öne çıkmaktadır. Doğru kararlar genellikle olumlu performans çıktılarıyla sonuçlanırken, hatalı ya da yanlış zamanlanmış kararlar oyunun seyrini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Can ve Bayrakdaroglu, 2023). Silva ve diğerleri (2020) ile Ashford ve diğerleri (2021), sporcuların müsabakalarda hızlı ve isabetli kararlar verebilmesinin performanslarını artıran temel unsurlardan biri olduğunu

vurgulamaktadır. Ancak bu kararlar, stres ve zaman baskısı gibi değişkenlerle şekillenmekte; örneğin, müsabakalardaki başarı baskısı, sporcular üzerinde önemli bir psikolojik yük oluşturarak hatalı kararlara yol açabilmektedir. Bu durum, yüksek stres koşullarında bilişsel yükün arttığı ve sporcuların aceleci kararlara yönelebildiği bir bağlamda, özellikle takım sporlarında dikkat çekicidir; zira burada takım arkadaşlarının hareketlerine ve stratejilerine hızlı tepki verme gerekliliği bulunmaktadır (Johnson, 2006; Sheppard ve Young, 2006). Ayrıca, müsabaka ortamının dinamik ve belirsiz yapısı, çevresel koşulların (hava durumu, saha şartları, rakiplerin hamleleri gibi) ani değişiklikleriyle birleştiğinde, sporcuların deneyim ve bilgi birikimine dayanarak hızlı kararlar almasını zorunlu kılmaktadır (Silva ve diğerleri, 2020; Ashford ve diğerleri, 2021). Bu dinamikler, karar vermenin yalnızca teknik bir yetkinlik olmadığını, aynı zamanda spordan keyif alma deneyimini etkileyen çok yönlü bir etkileşim alanını oluşturduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

Bu çok yönlü etkileşim, sporun rekabetçi yapısında karar verme mekanizmasının belirleyici rolünü daha da netleştirmektedir. Günümüzde pek çok spor dalında kuralların düzenli aralıklarla güncellenmesi, oyunun geçmiş dönemlere kıyasla daha hızlı ve rekabetçi bir yapı kazanmasına neden olmaktadır. Bu dönüşümler, sporcuların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini en üst düzeyde kullanmalarını gerektirmekte; özellikle takım sporlarında, oyun dinamiklerinin sürekli değişkenlik göstermesi, sporcuların yeni ve stratejik kararlar almasını zorunlu hale getirmektedir (Sanchez ve diğerleri, 2009; Kelecek, 2013; Martins ve diğerleri, 2014; Silva ve diğerleri, 2020; Ashford ve diğerleri, 2021; Gençay, 2022). Böylece, etkili kararlar, sporcunun performansını şekillendirmenin ötesinde, spordan aldığı duygusal tatmini de artıran bir köprü işlevi görmektedir.

Bu köprü, spordan keyif alma kavramının temelini oluşturmaktadır. Spordan keyif alma, bireylerin spor aktivitelerine katılım aşamalarında ve sonrasında deneyimledikleri olumlu duygusal tepkileri tanımlamakta; zevk, haz, hoşnutsuzluk ve eğlence gibi geniş duygusal deneyimleri kapsamaktadır (Scanlan ve diğerleri, 1993). Bu tatmin, sporun fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla bağlantılı olup, bireylerin spor etkinliklerine devam etme motivasyonunu güçlendiren ve yaşam kalitesine katkılarını ortaya koyan temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Motl ve diğerleri, 2001; Weyland ve diğerleri, 2020). Keyif gerek gençlik gerekse yetişkin sporlarında katılımın ve bağlılığın önemli bir öngörücüsüdür; fiziksel çaba gerektiren egzersiz faaliyetlerinde ise sürdürülebilirliği destekleyen bir araçtır (Murphy, 2012; Biddle ve Mutrie, 2007). Bireylerin sağlıklı sayılabilmesi için sadece olumsuzluklarında ortadan kalkmasının yeterli olmadığı ifade edilmiştir (Bayraktar ve diğerleri, 2025). Wankel ve Sefton (1989), eğlence ile olumlu ruh hali arasındaki yüksek korelasyonu temel alarak, eğlenceyi bireylerin duygusal iyilik hali üzerinde etkili bir faktör olarak tanımlamış; bu bulgu, spor keyfinin duygusal yararlarını anlamada önemli bir katkı sunmaktadır (Jackson, 2000; Scanlan ve diğerleri, 1993; Wankel ve Sefton, 1989). Bu bağlamda, etkili karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisi, deneyim seviyesi, stres ve zaman baskısı gibi değişkenlerle daha belirgin hale gelmektedir.

Sonuç olarak, sporda etkili karar verme ile spordan keyif alma, birbirini karşılıklı olarak güçlendiren iki temel unsur olarak değerlendirilmektedir. Sporcular, keyifli bir ortamda daha rahat ve bilinçli kararlar alabilirken, etkili kararlar da onlara daha yüksek düzeyde tatmin ve keyif sunmaktadır (Jones ve Hardy, 1990; Deci ve Ryan, 2000). Bu ilişki, deneyim seviyesi yüksek sporcuların karmaşık durumlarda hızlı ve isabetli kararlarla keyfi artırması, buna karşılık stres ve zaman baskısı altındaki sporcuların aceleci kararlara bu keyfi azaltması gibi değişkenlerle şekillenmektedir (Johnson, 2006; Sheppard ve Young, 2006). Bilişsel yük ise bu işleyişte karar kalitesini etkileyerek keyif alma deneyimini dolaylı yoldan etkileyebilmektedir (McCarthy ve diğerleri, 2008; MacDonald ve diğerleri, 2011). Bu araştırmanın amacı, sporda etkili karar verme ile keyif alma arasındaki bu karşılıklı bağı ayrıntılı bir şekilde incelemek ve karar vermenin keyif duygusuyla olan etkileşimini, değişkenler ışığında ortaya koymaktır. Hipotezi ise sporda etkili karar vermenin keyif alma üzerinde anlamlı bir ilişki vardır. Şeklinde oluşturulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, sporcuların karar verme süreçleri ile keyif alma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden "İlişkisel Tarama Modeli" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Karasar (2018), ilişkisel tarama modelini, "iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımları" olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın bağımlı değişkeni "sporcuların spordan aldıkları keyif düzeyi" olarak belirlenirken, bağımsız değişken olarak ise "karar verme" süreci ele alınmıştır. Bu model, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı: Araştırmanın temel amacı, sporda etkili karar verme düzeyinin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki rolünün incelenmesidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evreni, Sakarya ilinde çeşitli branşlarda (Futbol, Basketbol, Voleybol, Güreş, Karate, Taekwondo, Kano) aktif spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Ancak, evrenin tamamına ulaşmak pratikte mümkün olmadığından, örneklem seçimi yapılmıştır. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 309 sporcu örneklem grubunu oluşturmuştur. Sporcuların demografik özelliklerine bakıldığında, örneklemin %26,5'i (n=82) kadın, %73,5'i (n=227) ise erkek sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların yaş ortalamaları $\bar{x}_{yaş}=20,28 \pm 4,67$ olarak bulunmuştur. Araştırmada dışlanma kriterleri olarak, aktif spor yapmayanlar, Sakarya ilinde ikamet etmeyen sporcular ve 18 yaşından küçük bireyler veri toplama sürecine dahil edilmemiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma verilerinin toplanmasından önce, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (22.10.2024 tarih ve 17 sayılı) araştırma konusunun gerçekleştirilmesine yönelik etik onay alınmış ve gerekli izinler temin edilmiştir. Veriler 23.10.2024/23.11.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma uygulamasına başlamadan önce, çalışmanın amacı, süresi, katılımcıların kimlik bilgilerinin gizliliğinin korunacağı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve elde edilen verilerin

yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı gibi gerekli bilgiler, anketin başında yazılı olarak sporculara sunulmuş ve katılımcılardan onayları alınmıştır. Sporculara verilen bilgilerin ardından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporculardan veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Araştırmaya Sakarya ili sınırları içerisinde aktif şekilde spor yapan lisanslı sporcular katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin verilerin toplanmasını amaçlamaktadır. Formda yer alan sorular, sporcuların "yaş, cinsiyet, lisanslı sporcu olup olmadıkları ve kaç yıldır spor yaptıkları" gibi kişisel bilgilere yönelik olarak hazırlanmıştır.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Çetin ve Kara (2024) tarafından yılında geliştirilen ölçek, etkili karar verme süreçlerini ölçmeye yönelik olarak iki boyutlu bir yapıda, toplam 15 maddeden oluşmaktadır. İçsel Karar Verme (İlk 7 madde): Sporcunun kendi içsel süreçlerine dayalı kararlarını ölçer, normal kodlanır. Dışsal Karar Verme (Son 8 madde): Dışsal faktörlerden etkilenen kararları ölçer, ters kodlanır. 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılır: 1 (Hiç katılmıyorum) - 5 (Tamamen katılıyorum). 1: "Hiç katılmıyorum" düşük yetkinlik. 5: "Tamamen katılıyorum" yüksek yetkinliği belirtir. Ölçeğin yapısal geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde, "Dışsal Karar Verme" alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87, "İçsel Karar Verme" alt boyutunun ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin maddeleri arasındaki uyumun yüksek olduğunu göstermekte ve ölçüm aracının tutarlılığını desteklemektedir. Dolayısıyla, SEKVÖ'nün 18 yaş ve üzerindeki sporcuların etkili karar verme seviyelerini ölçmede hem geçerli hem de güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Mullen ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), sporcuların fiziksel aktiviteler sırasında hissettikleri keyif düzeyini ölçmeyi amaçlayan orijinal bir enstrümandır. Bu ölçek, Özkurt ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma (FAKÖ)" Ölçeği adı altında sunulmuştur. Türkçe versiyonu, toplam 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı sergilemekte olup, katılımcıların yanıtlarını değerlendirmede 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. Yani, her soruya 1'den 7'ye kadar bir puan verilir. 1: "Hiç keyif almıyorum" veya "Kesinlikle katılmıyorum" (en düşük keyif düzeyi). 7: "Çok keyif

alıyorum" veya "Kesinlikle katılıyorum" (en yüksek keyif düzeyi). Aradaki değerler (2, 3, 4, 5, 6), keyif alma düzeyinin kademeli olarak arttığını gösterir. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve bileşik güvenilirlik değeri gibi istatistiksel göstergeler üzerinden değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, 8 maddeden oluşan tek boyutlu yapının, toplam varyansın %76'sını açıkladığı belirlenmiştir. Bu, ölçeğin maddeleri arasındaki uyumun yüksek olduğunu ve ölçüm aracının sağlam bir yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre, model uyum indeksleri oldukça tatmin edici bulunmuştur. Özellikle, GFI değeri .98, CFI değeri .99, TLI değeri .99 ve RMSEA değeri .042 olarak raporlanmıştır. Bu uyum indeksleri, ölçeğin hem kabul edilebilir hem de iyi düzeyde bir model uyumuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, FAKÖ Ölçeği, 18 yaş ve üstü bireylerde fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılmaya uygun olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi: Sporculardan elde edilen veriler, öncelikle istatistiksel kodlamalar yapılarak SPSS programına aktarılmıştır. Verilerin genel özelliklerini belirlemek ve uygulanacak ileri düzey istatistiksel analizler için yol haritası oluşturmak amacıyla, tanımlayıcı istatistikler hesaplanmış ve normallik testine tabi tutulmuştur. Yapılan normallik testinde, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş; elde edilen değerlerin -2 ile +2 aralığında seyretmesi nedeniyle, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (Mallery ve George, 2000). İstatistiksel analizler kapsamında, Pearson korelasyon ve basit doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli için çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin varlığını değerlendirmek amacıyla, ikili korelasyon katsayılarının 0.80'den küçük, tolerans değerlerinin ($1-R^2$) 0.20'den büyük, varyans büyütme faktörünün ($VIF=1/(1-R^2)$) 10'dan küçük ve en yüksek durum indeksinin (CI) 30'dan düşük olduğu gözlemlenmiştir (Altunışık vd., 2007; Büyüköztürk vd., 2016). Ayrıca, Durbin-Watson testi sonucunda elde edilen 1.865 değeri, 1.5 ile 2.5 arasında yer alması sebebiyle modelde değişkenler arası oto korelasyon probleminin bulunmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2010). Son olarak, korelasyon katsayılarının yorumlanmasında, Büyüköztürk'ün (2018) önerdiği "0.00–0.30 düşük, 0.30–0.70 orta, 0.70–1.00 yüksek" skalası esas alınarak değerlendirme yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinden elde edilen bulguların tablo yoluyla belirtilmesi ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1. Karar verme ile keyif alma arasındaki ilişki sonuçları.

	İçsel Karar Verme	Dışsal Karar Verme	Karar Verme Toplam
Keyif Alma	r ,165**	,189**	,224**
	p 0,004	0,001	0,000

Tablo 1'deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; İçsel Karar Verme ile keyif alma arasında ($r=.165$; $p=.004$), Dışsal Karar Verme, ile keyif alma arasında ($r=.189$;

$p=.001$), Karar Verme Toplam ile keyif alma arasında ($r=.224$; $p=.000$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 2. Keyif almanın karar verme tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Constant	19,161	6,078		3,152	,002
Karar Verme	6,430	1,597	-,268	4,026	,000
R= ,224 R ² _{adj} = ,047 F = 16,208 p= ,000					
Bağımlı değişken= Keyif Alma			Yöntem: Enter		

Tablo 2’de, spor yapan katılımcıların keyif alma toplam puanlarının, karar verme toplam değişkeni tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Yapılan analizler, regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin gerçekleştirilen t-testi sonuçları incelendiğinde, karar verme toplam değişkeninin ($\beta = -0,268$; $t = 4,026$; $p = 0,000$) keyif alma toplamı üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu saptanmıştır. Buna göre, keyif alma toplam değişkeninin toplam varyansının %4,7’sinin, karar verme toplam değişkeni ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, sporda etkili karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisini araştırmış ve içsel, dışsal ve genel karar verme boyutlarının keyif alma ile ilişkisini değerlendirmiştir. Tablo 1’de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları, içsel karar verme ile keyif alma arasında, dışsal karar verme ile keyif alma arasında ve karar verme toplamı ile keyif alma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, etkili karar vermenin sporcuların keyif alma düzeylerini artırdığını desteklemekte ve karar verme yetkinliğinin yalnızca performansı değil, aynı zamanda duygusal tatmini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Literatürde, doğru ve hızlı kararların sporcuların müsabaka sırasında öz yeterlik algısını ve kontrol hissini artırarak keyifli bir deneyim yarattığı belirtilmektedir (Scanlan vd, 1993). Ayrıca, karar vermenin motivasyonu güçlendirdiği ve bu motivasyonun keyif alma ile pozitif bir döngü oluşturduğu öne sürülmektedir (Rusman vd, 2023). Benzer şekilde, spor psikolojisi çalışmalarında, karar verme becerilerinin sporcuların içsel motivasyonunu artırdığı ve bu durumun keyif alma ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000). Bu sonuçlar, çalışmamızın temel hipotezlerinden biri olan sporcularda etkili karar verme, spordan alınan keyfi pozitif yönde etkileri doğrulamakta ve karar vermenin sporda duygusal bir boyut taşıdığını desteklemektedir (Şenel vd, 2023). Tablo 2’de yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, karar verme toplam değişkeninin keyif alma üzerindeki yordayıcı etkisini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koymaktadır. Analiz, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiş ve karar verme toplam değişkeninin keyif alma üzerinde anlamlı bir yordayıcı güce sahip olduğunu tespit etmiştir. Ancak regresyon analizi sonuçlarında negatif katsayısı, karar verme toplamının artmasının keyif alma düzeyinde bir azalmayla ilişkili olabileceğini işaret etmektedir. Keyif alma toplam varyansının %4,7’sinin karar verme ile açıklandığı düşünüldüğünde, bu durum, karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisinin buna bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir. Literatürde, aşırı karar verme yükünün

veya bilişsel baskının (örneğin, stres ve zaman baskısı ile birleştiğinde) sporcuların keyif alma deneyimini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Johnson, 2006). Bu negatif etki, özellikle deneyim seviyesi düşük sporcuların karmaşık durumlarda etkili kararlar almakta zorlanmasıyla veya yoğun müsabaka baskısının bilişsel yükü artırmasıyla açıklanabilir (Sheppard ve Young, 2006). Ayrıca, stresin sporcuların karar verme performansını ve dolayısıyla keyif alma düzeyini azalttığına dair bulgular mevcuttur (Bar-Eli ve diğerleri, 2011). Bu sonuçlar, Stres, etkili karar verme ile spordan keyif alma arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkiler ve Zaman baskısı bu ilişkiyi zayıflatır hipotezlerimizle uyumludur ve karar vermenin keyif üzerindeki etkisinin yalnızca pozitif olmadığını, farklı durumların etkisiyle tersine dönebileceğini göstermektedir (Kalkavan vd, 2021; Demir vd, 2018).

Bu bulgular, etkili karar verme ile spordan keyif alma arasındaki ilişkinin doğrusal bir pozitif etkiden ziyade çok yönlü bir dinamik içerdiğini ortaya koymaktadır. Korelasyon analizi, içsel ve dışsal karar vermenin keyif alma ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu desteklerken, regresyon analizi, toplam karar verme yükünün artmasının keyfi sınırlayabileceğini işaret etmektedir. Literatürde, deneyim seviyesinin karar verme yetkinliğini artırarak stresli durumlarda daha etkili kararlar alınmasını sağladığı ve bu durumun keyif alma üzerinde olumlu bir etki yarattığı bildirilmiştir (Fierro-Suero vd, 2023). Örneğin, deneyimli sporcuların görsel tarama ve tepki hızı gibi becerilerle karmaşık durumlarda daha iyi kararlar aldığı ve bu durumun duygusal tatmini desteklediği belirtilmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Bu bulgu, Deneyim seviyesi yüksek olan sporcular, etkili karar verme yoluyla spordan daha fazla keyif alır hipotezimizi doğrulamaktadır. Ancak, regresyon analizindeki negatif ilişki, deneyim seviyesi düşük sporcuların veya yüksek stres altındaki bireylerin karar verme baskısından olumsuz etkilenebileceğini düşündürmektedir. Takım sporlarında ise dışsal faktörlerin (örneğin, takım arkadaşlarının hareketleri) karar verme üzerindeki etkisi, bireysel sporlara kıyasla farklı bir dinamik yaratabilir (Sanchez vd, 2009). Bu bulgular, karar vermenin keyif alma üzerindeki etkisinin yalnızca bireysel yetkinliklerle değil, çevresel ve psikolojik değişkenlerle de şekillendiğini göstermektedir (Raab ve Araujo, 2019). Sonuç olarak, bu çalışma, sporda etkili karar vermenin spordan keyif alma üzerindeki etkisinin hem pozitif hem de negatif yönlerde olabileceğini göstermiş; bu ilişkinin deneyim seviyesi, stres ve zaman baskısı gibi değişkenler tarafından şekillendiğini ortaya koymuştur. Korelasyon sonuçları, karar verme ile keyif alma arasında düşük düzeyde bir pozitif bağ olduğunu desteklerken, regresyon analizi, aşırı karar verme yükünün keyfi sınırlayabileceğini işaret etmektedir. Bu çifte etki, spor ortamında karar vermenin duygusal sonuçlarının karmaşık olduğunu ve bu dinamiklerin daha fazla

araştırılması gerektiğini göstermektedir. Literatürde, spor eğitim modellerinin (örneğin, Teaching Games for Understanding) karar verme becerilerini geliştirerek keyfi artırdığı belirtilmektedir (Hastie vd, 2013); bu, çalışmamızın pozitif korelasyon bulgularıyla uyumludur. Ancak negatif regresyon katsayısı, bu tür modellerin baskı altındaki etkilerinin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir (Baker ve Young, 2014). Ayrıca, stres ve zaman baskısının karar verme üzerindeki olumsuz etkileri, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Gelecekteki çalışmalar, bu değişkenlerin farklı spor dalları, yaş grupları ve bireysel yetkinlik düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyebilir ve sporcuların keyif alma deneyimini optimize etmeye yönelik pratik stratejiler geliştirebilir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu tür araştırmalar, sporda duygusal tatmini artırmak ve katılımı teşvik etmek için önemli ipuçları sunabilir (Swann vd, 2018). Sporcuların karar verme süreçlerinin, spordan aldıkları keyfi artırmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle, antrenörler ve spor psikologları, sporcuların karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirebilirler. Takım sporları ile bireysel sporlar, genç ve yetişkin sporcular arasında karar verme ve keyif alma farklılık gösterebilir. Bunları karşılaştırarak daha net sonuçlar bulunabilir. Stres, zaman baskısı ve deneyim gibi faktörlerin karar verme ile keyif alma arasındaki etkisi daha iyi anlaşılmalı; bu faktörlerin birleşik etkileri araştırılabilir. Karar vermenin keyif alma üzerindeki etkisi zamanla nasıl

değişiyor, bunu görmek için uzun vadeli çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, sporcuların hem içsel hem de dışsal karar verme süreçlerini desteklemek, onların spordan daha fazla keyif almalarını sağlayabilir. Uygulayıcılar açısından, Sporcuların karar alma becerilerini geliştirmek için oyun temelli eğitimler yapılabilir; bu, sporda alınan keyfi artırmaya yardımcı olabilir. Sporcuların stresle başa çıkması için rahatlatma teknikleri öğretilir; bu, baskı altında karar vermelerini kolaylaştırabilir ve spordan alınan keyfi artırabilir. Her sporcunun karar verme şekli farklı olması bakımından; onların ihtiyaçlarına uygun yöntemler kullanıldığında daha etkili kararlar vermeleri sağlanabilir. Diğer yandan, her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlıklar mevcuttur. Araştırma tek bir şehir, örneklem grubunun büyüklüğü, 18 yaş ve üzeri sporcular ve sadece aktif sporcular gibi sınırlıklar ile oluşturulmuştur. Gelecekteki araştırmalar bu sınırlılıkları dikkate alınarak tasarlanabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 22.10.2024 tarihli ve E-77082166-604.01-1076760 sayılı Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Ashford, M., Abraham, A., & Poolton, J. (2021). Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports*, 9(5), Article 65. <https://doi.org/10.3390/sports9050065>
- Baker, J., & Young, B. W. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135–157. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.896024>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bar-Eli, M., Plessner, H., & Raab, M. (2011). *Judgment, decision-making and success in sport*. Wiley-Blackwell.
- Bayraktar, G., Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2025). Almanya'daki terapötik rekreasyon merkezlerinin (Kurorte-Kür Beldelerinin) sağlık ve spor turizmi açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation & Sports*, 14(1), 99-113.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22nd ed.). Pegem Akademi.
- Can, İ., & Bayraktaroğlu, S. (Eds.). (2023). *Kuramdan uygulamaya sportif performans*. Efe Akademi Yayınları.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980–1008. <https://doi.org/10.1037/a0035661>
- Clark, T. (2005). Lifelong, life-wide or life sentence? *Australian Journal of Adult Learning*, 45(1), 47–62.
- Çelik, N. B., Çulha, Y., & Adal, P. (2020). Sporcuların motivasyon kaynaklarının belirlenmesi. In *7th ATLAS International Congress on Social Sciences* (pp. 1–10). [No publisher provided].
- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda etkili karar verme ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 40-52.
- 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(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176–191.
- Eulie, J. (1988). Teaching understanding and developing critical thinking. *The Social Studies*, 79(6), 260–265. <https://doi.org/10.1080/00220973.1945.11019930>
- Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Saénz-López, P. (2023). The role of motivation and emotions in physical education: Understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gençay, E. (2022). Ergen oryantiring sporcularının karar verme davranışlarının incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(82), 698–704. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3050>
- Halpern, D. F. (2014). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking* (5th ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315885278>
- Harris, R. (1998). *Introduction to decision making*. Vanguard University of Southern California.
- Hastie, P. A., Sinelnikov, O. A., & Guarino, A. J. (2013). The development of skill and tactical competencies during a season of sport education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 192–201. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.775189>
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135–155). Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.
- Jekauc, D., Reimers, A. K., Wagner, M. O., & Woll, A. (2013). Physical activity in sports clubs of children and adolescents in Germany: Results from a nationwide representative survey. *Journal of Public Health*, 21(6), 505–513. <https://doi.org/10.1007/s10389-013-0579-2>
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, Article 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 631–652. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.009>
- Jones, J., & Hardy, L. (Eds.). (1990). *Stress and performance in sport*. John Wiley & Sons.
- Kalaycı, N. (2000). *Karar verme ve problem çözme*. Gazi Kitabevi.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (Vol. 5, p. 359). Ankara, Turkey: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124–137.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (32nd ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 247–263. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.247>
- Kwan, B. M., Stevens, C. J., & Bryan, A. D. (2017). What to expect when you're exercising: An experimental test of the anticipated affect–exercise relationship. *Health Psychology*, 36(4), 309–319. <https://doi.org/10.1037/hea0000453>
- MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The Sport Psychologist*, 25(1), 32–46. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.32>
- Mallery, P., & George, D. (2000). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Allyn & Bacon.
- Marco, C. D., Hartung, P. J., Newman, I., & Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1–19. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00018-0](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00018-0)
- Marzano, R. J., & Kendall, J. S. (2007). *The new taxonomy of educational objectives* (2nd ed.). Corwin Press.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–9.
- Ölçücü, B., Özen, Ş., & Altınkök, M. (2014). Spor eğitiminde Tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 57–70.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21–37.
- Raab, M., & Araújo, D. (2019). Decision-making in sports: An ecological dynamics perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.001>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2024). Psychological flexibility skills and mental wellbeing in athletes: An exploration of associations and gender differences. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 43–55. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>
- Rusmana, R., Sulaiman, I., Rihatno, T., Chaniago, H., Samsudin, S., Asmawi, M., & Pavlovic, R. (2023). Effects of tactical game + encouragement on improve decision making and skill execution in basketball athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(5), 612–617.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez, A. C. J., Calvo, A. L., Buñuel, P. S. L., & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of Spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 369–373.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 275–285. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.275>
- 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>

- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 342–349. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.019>
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-making in youth team-sports players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), Article 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>
- Silva, A. F., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Afonso, J., & Clemente, F. M. (2021). Effects of training programs on decision-making in youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 663867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663867>
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. A. (2018). A review of scientific progress in flow in sport and exercise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 375–395. <https://doi.org/10.1037/spy0000145>
- Şenel, Ö., Özkan, Z., Arman, N., & Bingöl, M. (2023). Ekstrem sporcuların spor yaralanma kaygı düzeyi ile karar verme stillerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1, Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 532–547. <https://doi.org/10.38021/asbid.1288603>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vural, M. (2013). *Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi* [Unpublished doctoral dissertation]. Gazi Üniversitesi.
- Wankel, L. M., & Sefton, J. M. (1989). A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 355–366. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.355>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic rewards: Effect on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 50(3), 494–502. <https://doi.org/10.1080/00345377.1979.10615641>
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). (How) Does affect influence the formation of habits in exercise? *Frontiers in Psychology*, 11, Article 578108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108>
- Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., & Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 945067. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

The aim of this study is to examine the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes and to reveal the effects of these two factors on sport performance. In this context, it will be investigated how decision-making skills and the sense of enjoyment form the motivation and performance of athletes.

Research Problems

This study aims to examine the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes and to reveal the effects of these two factors on sport performance. In this context, it will be investigated how decision-making skills and the sense of enjoyment form the motivation and performance of athletes

Literature Review

The aim of this study is to examine the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes and to reveal the effects of these two factors on sport performance. In this context, it will be investigated how decision-making skills and the sense of enjoyment form the motivation and performance of athletes. The decision-making process plays an essential role in dynamic environments such as sport, which require quick reactions. Athletes' decision-making competencies have a direct impact on their performance and critical importance in determining the outcome of a match (Sánchez, and others, 2009). Academic researches reveal that effective decision-

making is not only based on analytical thinking and experience, but is also influenced by psychological factors such as emotional states and motivation (Harris, 1998). For example, when an athlete feels enjoyment during a competition, this can make it easier for him/her to make faster and more accurate decisions. This situation is especially important in team sports, when players need to act in harmony with each other and spur of the moment. The idea of the enjoyment factor can increase athletes' motivation and thus their performance has been studied with increasing interest in the sport sciences literature (Jekauc and others, 2013; Kwan and others, 2017). The pleasure obtained during physical activity can increase athletes' commitment to training and their frequency of exercise. This situation is especially critical for stimulating long-term sports participation and supporting healthy lifestyle habits. However, more research is needed to understand completely the effects of entertainment on exercise behaviors (Kimiecik ve Harris, 1996). At this point, a study examining the effects of decision-making process and enjoyment on sport performance can make significant contributions both theoretically and practically.

Methods

In this study, the relationship between decision-making processes and enjoyment levels of athletes was examined. The research was conducted using the “Correlational Survey Model” one of the quantitative research methods. Karasar (2018, p. 114) defines the Correlational survey model as

“research approaches that aim to determine the existence and/or degree of change between two or more variables together”. In this context, while the dependent variable of the study was determined as “athletes' level of enjoyment from sports”, the independent variable was the “decision-making” process. This model aims to examine the relationship between independent and dependent variables.

Result and Conclusions

In conclusion, these findings show that athletes' decision-making processes have a positive impact on their enjoyment while doing sport. However, these effects are low level, and this indicates that decision-making processes have a limited impact on enjoyment. These findings suggest that improving athletes' decision-making processes may increase the

enjoyment they get from doing sports. Based on these results, the following suggestions can be made: It has been seen that athletes' decision-making processes have an important role in increasing the enjoyment they get from sports. For this reason, trainers and sport psychologists can develop strategies to improve athletes' decision-making skills. Furthermore, supporting both intrinsic and extrinsic decision-making processes of athletes can help them to enjoy sport more. On the other hand, like in every research, there are some limitations in this study. The study was created with limitations such as a singleness, the size of the sample group, athletes aged 18 years and over, and only active athletes. Future researches can be designed by taking these limitations into account.

Gelecek Kaygısının Akademik Motivasyon Üzerindeki Etkisi*The Effect of Future Anxiety on Academic Motivation*Nurullah ÇELİK¹¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / nurullahc@subu.edu.tr / 0000-0001-7257-0721

Özet: Araştırmada gelecek kaygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinin benimsendiği araştırmaya Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 213 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında veriler, Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Akademik Güdülenme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, gelecek kaygısı ile akademik motivasyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan analizde gelecek kaygısının akademik motivasyonu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak yapılan bu çalışma bulgularının ışığı altında, gelecek kaygısı yaşayan katılımcıların, akademik motivasyon düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ve akademik motivasyon seviyelerinin düşük olduğu söylenebilir. Günümüzde öğrencilerin yaşamış olduğu gelecek kaygısının arttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin gelecek kaygıları hakkında yapılacak çalışmaların artırılmasının önemli olduğu ve akademik motivasyonla ilişkilendirilerek daha olumlu sonuçlar çıkabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, gelecek kaygısı, akademik motivasyon, spor bilimleri.

Abstract: In the study, it was aimed to reveal the effect of future anxiety on academic motivation. In the study in which relational survey model was adopted, 213 students of Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Sport Sciences, who were selected by convenience sampling method, participated in the study. The data were collected using Personal Information Form, Beck Hopelessness Scale, and Academic Motivation Scale. Descriptive statistics, Pearson correlation, and Regression analysis were used to analyze the data. When the research findings were analyzed, significant negative correlations were found between future anxiety and academic motivation. In the analysis, it was found that future anxiety significantly predicted academic motivation in a negative direction. As a result, in the light of the findings of this study, it can be said that the academic motivation levels of the participants who experience future anxiety are negatively affected by this situation and their academic motivation levels are low. Nowadays, it is thought that the future anxiety experienced by students has increased. In this context, it is thought that it is important to increase the studies on students' future anxiety and that more positive results can be obtained by associating it with academic motivation.

Keywords: Anxiety, future anxiety, academic motivation, sport sciences.

Received: 29.11.2024 / Accepted: 30.04.2024 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1593271>

Citation: Çelik, N. (2025). Gelecek kaygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (2), 213-218.

GİRİŞ

Kaygı olarak adlandırılan olgu, çocuk ya da yetişkin fark etmeksizin her bireyin yaşayabileceği negatif bir durum olarak belirtilebilir. Kaygının alanyazında bilinen en popüler tanımı Spielberger (1983) tarafından yapılan tanımdır. Spielberger (1983)'e göre kaygı, gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler şeklinde tanımlanmıştır. Alanyazında kaygı ile ilgili farklı tanımlar da bulunmaktadır. Manav (2011)'a göre de kaygı, kişinin ruhsal durumunu tanımlayan, olumsuz durumlar karşısında üzüntü ve korku duygusuna neden olan bir durumdur. Cüceloğlu (2003) kaygıyı, insanlarda doğrudan hissedilen ya da gözle görülen bir etken ile bağdaştırılabilir şekilde belirtmiştir. İbrahimoğlu (2015) ise kaygıyı, kişiden bağımsız olarak gelişen ve iyi hissettirmeyen bir duygu hali olarak tanımlamaktadır. Her kişide farklı şiddetlerde tezahür eden ve çeşitli etkilere sahip olan bu kaygıyı daha iyi anlayabilmek ve tanımlayabilmek için, kaygının köküne inilmesinin faydalı olacağı belirtilmektedir (Sürücü, 2012). Tanımlardan yola çıkarak kaygı hakkında sadece bireyin iç dünyasından kaynaklanmayan, bireyden bağımsız olarak da karşısına çıkabilecek, bireyin yaşantısını etkileyebilecek kadar mühim olan negatif bir hissiyat olduğu söylenebilir.

Kaygı, genel anlam itibarıyla kişinin iç ve dış etkenlerle şekillenen bir ruh hali olarak bireyin karşısına çıkabilmektedir. Bu durumun, insan zihninde farklı bir biçimde tezahür eden hâli ise genelde endişe olarak adlandırılmaktadır (Tunay ve Soygüt, 2009). Endişe duyma

hissi, tüm canlılar arasında sadece insanlarda bulunan bir niteliktir. İnsanı, diğer canlılardan ayıran yüksek zihin ötesi genler olarak adlandırılan metakognisyon genine sahiptir. Bu gen sayesinde insan, zamanın farkına varır ve kendisini bekleyen belirsiz geleceği, kontrol edemeyeceği gerçeğini kavrar, gelecek kaygısını yaşamaya başlar (Tarhan, 2012). Özellikle gelecek ve getirmiş olduğu gelecek endişesi bireylerin yaşamını oldukça etkileyen bir kavramdır.

Gelecek kaygısı, gelecekteki tehlikeleri önceden tahmin ederek temkinli davranma içgüdüğü olarak açıklanabilir (Duplaga ve Gristar, 2021). Gelecek kaygısı, son zamanlarda bilhassa üniversite öğrencileri arasında en sık yaşanan duygular arasında yer aldığı belirtilmektedir (Koçeroğlu ve diğ., 2024). Gelecek kaygısının, üniversite öğrencilerinin öğrenme niteliklerini olumsuz etkilediği, bu durumun da öğrenilen bilgilerin uygulanmasını ve genel çalışma performansını düşürdüğü ifade edilmektedir (İlgar ve Cihan, 2019). Bu durumda bireyi olumlu ya da olumsuz etkilemesinin mümkün olduğu söylenebilir. Gelecek ile ilgili duygular, motivasyon kayıpları, umut ve beklentiler, depresyonlar, kendini kurgulama düzeyleri ve kötümserlikler gibi faktörler, bireylerde umutsuzluk hissiyatına sebep olabilmektedir (Aygün, 2014).

İnsanların geleceğe dair endişeleri, genellikle meslek seçimlerinin sonucunda kazançları, kariyerlerindeki mutlulukları ve başarılarını sorguladıkları zaman belirgin hale gelir. Bu durumda olan kişiler baskı hissederler ve stres yaşamalarının muhtemel olacağı belirtilmektedir (Cimilli, 2001). Bununla beraber gelecek kaygısı, eğitim alanında da

çokça hissedildiği düşünülen ve fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkileri olabilen bir sorun olduğu söylenebilir. Bu durum hakkında Ilgar ve Cihan (2019), gelecek kaygısının öğrencilerin öğrenme kalitesini düşürdüğünü, öğrenme bilgi ve etkinliklerinin kullanımının bu kaygıdan olumsuz etkilenebileceğini belirtmektedir. Öğrencilerin belirtilen bu olumsuzlukları yaşamalarının bir bakımdan yaşam ve eğitim kalitesi üzerinde itici bir güce sahip olan akademik motivasyonlarını da etkilediği düşünülmektedir. Akademik motivasyonu Karataş ve Erden, (2012) akademik görevler için ihtiyaç duyulan güç olarak tanımlamaktadır. Hu ve Luo (2021) tarafından yapılan başka bir tanımlama da ise öğrenim hayatına devam eden bireylerin yetkinliğinin, onların performans ve mükemmellik standartlarına göre incelendiğinde, öğrencinin akademik konulara olan tutkusu şeklinde belirtilmiştir. Akademik motivasyon, öğrencinin belirli akademik amaçlarına ulaşma isteği ve çabası olarak tanımlanabilir ve öğrenmeyle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir (Gömlüksiz ve Serhatlıoğlu, 2014). Öğrencinin eğitim-öğretim süreci içerisinde başarılı olma arzusu ve bu hedefe ulaşma çabası, akademik motivasyonun temellerini oluşturmaktadır. Bu durum, bireyin ders çalışma, ödev yapma ve sınavlara hazırlanma gibi genel öğrenme süreçlerine etkin bir şekilde katılmasını teşvik eder (Korkmazer, 2020). Akademik motivasyon üzerine yapılan araştırmalar, motivasyonun akademik sonuçlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Vallerand ve diğ., 1992). Bu bağlamda akademik motivasyon kavramı, öğrencinin öğrenmeye yönelik hissettiği teşvik yada öğrencinin eğitim hayatında itici bir güç olarak düşünülebilir.

Gelecek kaygısının ise üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonlarını etkileyebilecek bir olgu olduğu düşünülmektedir. Akademik motivasyon, akademik görevler için gereken çabanın bireyi olumlu yönde motive etmesi açısından önemli görülürken, gelecek kaygısının bu durumu tersine çevirme gücünün olduğu belirtilebilir. Bu çerçevede bakıldığında gelecek kaygısı yaşayan öğrencilerin akademik motivasyonlarında değişiklikler görmenin, ihtimaller dahilinde olacağı söylenebilir. Verilen bilgilerden yola çıkılarak yapılan araştırmada gelecek kaygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırmada “ilişkisel tarama” modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği” araştırmalar olarak ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s. 114). Araştırma kapsamında gelecek kaygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi ilişkisel olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı: Araştırmada gelecek kaygısının akademik motivasyonun üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmaya Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 213 spor bilimleri öğrencisi (antrenörlük, beden eğitimi ve spor

öğretmenliği ve spor yöneticiliği) katılmıştır. Bahsi geçen kolayda örnekleme yöntemi ise literatürde “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu” olarak ifade edilmiştir (Karagöz, 2017, s. 66). Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerine yönelik bazı demografik bilgiler tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı sonuçlar

Cinsiyet	n	%
Kadın	75	35,2
Erkek	138	64,8
Bölüm	n	%
Antrenörlük	57	26,8
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	72	33,8
Spor Yöneticiliği	84	39,4
Yaş	$\bar{X}$	Ss.
	20,07	1,88
Toplam	213	100,0

Tablo 1’deki sonuçlara göre katılımcıların %35,2’sinin (n=75) kadın, %64,8’inin (n=138) erkek olduğu, %26,8’inin (n=57) antrenörlük, %33,8’inin (n=72) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %39,4’ünün (n=84) spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları $20,07 \pm 1,88$ olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veriler, Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Akademik Güdülenme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ölçme araçlarına ait detaylı açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri bölüm gibi bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Öğrencilerin geleceğe yönelik kaygı düzeyini belirlemek amacıyla Beck ve diğ., (1974) tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Seber ve diğerleri (1993) tarafından yapılan "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri, motivasyonu ve umut düzeylerini belirten ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanmasında; bireyden kendisine uygun gelen ifadeler için “doğru”, kendisine uygun olmayan ifadeler için “yanlış” şıkkının işaretlenmesi istenmektedir. Bu ifadelerden 11 doğru, 9 yanlış yanıt anahtarı vardır. Bunlardan 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. sorulara verilen yanıt evet ise 1 puan; 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorulara verilen cevaplar hayır ise 1 puan verilmektedir. Bunların aksi verilen cevaplarda ise “0” puan verilmektedir. Elde edilen toplam puan “umutsuzluk” puanını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireydeki kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmada ise ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .853 olarak hesaplanmıştır.

Akademik Güdülenme Ölçeği: Öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerini ortaya koymak için Bozanoğlu’nun (2004) geliştirdiği “Akademik Güdülenme Ölçeği (AGÖ)” kullanılmıştır. Ölçme aracı 5’li likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca ölçme aracında 4. Madde ters puanlanmaktadır. Ölçme aracında alınan puanın yüksekliği akademik güdülenmenin yüksek olduğunu, düşük olması ise

akademik güdülenmenin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Bozanoğlu, 2004). Yapılan araştırmada ise ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .877 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli kurumlardan izinler alınmıştır. İzinlerin alınmasından sonra araştırma kapsamında kullanılacak bilgi formu ve ölçek soruları çoğaltılarak hazır hale getirilmiştir. Veriler toplanmadan önce araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgiler verilip gönüllü katılmak isteyen öğrenciler belirlenmiştir. Yapılan yazılı ve sözlü açıklamaların ardından Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden yüz yüze uygulanarak veriler toplanılmıştır.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin normalliğe uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek kontrol edilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda verilerin ± 2 aralığında değiştiği görülmektedir. Ortaya çıkan bu değerlerin ise literatürde (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) normallik varsayımını karşıladığı ifade edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Gelecek kaygısı ile akademik motivasyon arasındaki ilişki sonuçları

Akademik Motivasyon		
Gelecek Kaygısı	r	-,326
	p	,000

Tablo 2'deki Pearson korelasyon analizi sonuçları gelecek kaygısı ile akademik motivasyon arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-,326$; $p=,000$).

Tablo 3. Akademik motivasyonun yordanmasına yönelik regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	77,350	1,123	---	68,891	,000
Gelecek Kaygısı	-,742	,148	-,326	-5,003	,000
R=,33 R ² _{adj} =,10 F _(1,211) =25,026 p=,000					
Bağımlı değişken= Akademik Motivasyon					Yöntem: Enter

Tablo 3'deki basit doğrusal regresyon analizi sonuçları modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin gerçekleştirilen t-testi sonuçları incelendiğinde, gelecek kaygısının ($\beta = -,326$; $t = -5,003$; $p = 0,000$) akademik motivasyon üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Gelecek kaygısı, günümüzde her kesimden insanın yaşadığı ve çoğunlukla dile getirdiği, yaşamlarını farklı şekillerde etkilemekte olan önemli bir olgudur. Özellikle genç kesimin yaşamış olduğu sıkıntılar onları yarınlarını daha çok düşünmeye sevk etmektedir. Bu da bireylerde gelecek kaygısını oluşturmaktadır. Genç neslin yetişmesi ve hayata

karışması bir dizi eğitim ve öğretimden geçmektedir. Okullarda ve üniversitede aldıkları eğitim neticesinde geleceklerini inşa etmeye başlamaktadırlar. Bu bağlamda da bireylerin motivasyonu önem arz etmektedir. Genel olarak motivasyonu bir işe girişmeyi, devam ettirmeyi ve sonuçlandırmayı destekleyen arzu veya güç (Schunk ve diğ., 2013), akademik motivasyonun da ders başarısıyla ilgili yönünü oluşturduğu göz önünde bulundurulduğunda akademik motivasyonun bu tanımın içinde yer aldığı düşünülebilir. İnsanlar, amaçlarına, gereksinimlerine ve içgüdüsel isteklerine ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olurlar. Özellikle öğrencilerin akademik başarıya ulaşmalarında motivasyonun büyük bir önemi bulunmaktadır (Amrai ve diğ., 2011).

Bu araştırma kapsamında da gelecek kaygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi ve bu kısımda yorumlanması amaçlanmıştır. Araştırma da elde edilen bulguların sonucunda katılımcıların gelecek kaygısı puanları ile akademik motivasyon puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gelecek kaygısının akademik motivasyonu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre gelecek kaygısının katılımcıların akademik motivasyonlarını olumsuz yönde etkilediği ve nihayetinde yaşadıkları gelecek kaygılarının yaşamlarına olduğu kadar eğitim hayatlarında da bir olumsuzluğa yol açabileceği söylenebilir. Bu duruma sebep olarak bireylerin günlük yaşamda yaşamış oldukları sıkıntıların bir tezahürü olarak, onların geleceğe yönelik bakış açılarını değiştirmek zorunda kaldıkları, içten içe sıkıntıları düşünerek yarınlarına karşı önlem alma isteği ya da korkusu ile gelecek kaygısına dönüştürmeye başlamaları söylenebilir. Nihayetinde insan, güdülenme ile hareket eden bir canlıdır. Yaşadıkları gelecek kaygısı ise onların bu motivasyonunu düşürebilmektedir.

Gelecek kaygısı ve akademik motivasyon ile ilgili çeşitli karşılaştırmalar mevcuttur. Bunlardan biri olan Elmelid ve diğerleri (2015), gelecek kaygısı ve akademik motivasyon hakkında şunları aktarmıştır. Yüksek motivasyonu olan bireyler, iyi bir akademik performansı sürdürmeye inanmış olabilirler ve bu nedenle yüksek düzeyde kaygı yaşayabilirken, akademik motivasyonu düşük bir kişi ise yüksek hedeflere ve beklentilere sahip biriyle karşılaştırıldığında akademik başarısızlığı daha az endişe verici bulabilmektedir. Bu karşılaştırma akademik motivasyonu yüksek bireylerin daha çok gelecek kaygısı yaşayabileceğini yönünde farklı bir düşünce örneği de göstermektedir.

Varol (1990) tarafından yapılan çalışmaya göre, başarı düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı belirtilmektedir. Öğrencilerin akademik alanda kendilerini yetersiz hissetmeleri, ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu sonuç, öğrencilerin başarısızlıklarının etkisiyle huzur bulamamaları ve özgüvenlerini yitirmeleri gibi sebeplere dayanabilir. Vidinlioğlu (2010) tarafından yapılan araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ders başarısı düşük olduğunu düşünen öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, orta ve yüksek başarıya sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek olabilmektedir. Orta düzeyde akademik başarısı olan öğrencilerin umutsuzluk

düzeyi, yüksek akademik başarıya sahip olan öğrencilerden daha fazla olduğu belirtilmektedir.

Literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile benzerlik gösteren Özselam'ın (2023) yapmış olduğu çalışmada, gelecek beklentisi ve gelecek kaygısının akademik motivasyona etkisinin çeşitli değişkenler ile incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmada toplam 300 kişi katılım göstermiştir. Yapılan analizler ve ortaya çıkan bulguların sonucunda gelecek kaygısının akademik motivasyon ve alt boyutlarıyla olan ilişkisinin düşük düzeyde olumsuz yönde olduğu rapor edilmiştir. Polat (2017) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise kaygı düzeyi ve akademik öz yeterlik inancının akademik başarı üzerinde olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmaya toplamda 256 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular neticesinde akademik başarının, akademik öz yeterlik inancı ile kaygı düzeyinin alt boyutlarından biri olan başarısızlık hissiyle arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yapılan bu araştırma bulgularının ışığı altında, gelecek kaygısı yaşayan katılımcıların, akademik motivasyon düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ve akademik motivasyon seviyelerinin düşük olduğu söylenebilir. Günümüzde öğrencilerin yaşamış olduğu gelecek kaygısının arttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin gelecek kaygıları hakkında yapılacak çalışmaların artırılmasının önemli olduğu ve akademik motivasyonla ilişkilendirilerek daha olumlu sonuçlar çıkabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Amrai, K., Motlagh, S. E., Zalani, H. A., & Parhon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 399-402.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozanoğlu, İ. (2004). Akademik güdülenme ölçeği: Geliştirmesi, geçerliği, güvenilirliği. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 37(2), 83-98.
- Cimilli, C. (2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler, *Duygu durum Dizisi*, 1(4), 157-168.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları*. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Duplaga, M., & Grysztar, M. (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *In Healthcare* 9(1), 43.
- Elmelid, A., Stickley, A., Lindblad, F., Schwab-Stone, M., Henrich, C. C., & Ruchkin, V. (2015). Depressive symptoms, anxiety and academic motivation in youth: Do schools and families make a difference?. *Journal of Adolescence*, 45, 174-182.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.

Sonuç

Sonuç olarak yapılan bu araştırma bulgularının ışığı altında, gelecek kaygısı yaşayan katılımcıların, akademik motivasyon düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ve akademik motivasyon seviyelerinin düşük olduğu söylenebilir. Günümüzde öğrencilerin yaşamış olduğu gelecek kaygısının arttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin gelecek kaygıları hakkında yapılacak çalışmaların artırılmasının önemli olduğu ve akademik motivasyonla ilişkilendirilerek daha olumlu sonuçlar çıkabileceği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda; farklı demografik özelliklerin de dahil edileceği, farklı coğrafyalarda ki öğrencilerin karşılaştırabileceği ve toplumun bu konuda bilinçlenmesi adına geniş yer tutacak çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 04.08.2023 tarihli ve E-26428519-050.99-92586 sayılı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Gömlüksiz, M. N., & Serhatlıoğlu, B. (2014). Öğretmen adaylarının akademik motivasyon düzeylerine ilişkin görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 173(173), 99-128.
- Hu, H., & Luo, H. (2021). Academic motivation among senior students majoring in rehabilitation related professions in China. *BMC Medical Education*, 21(1), 1-8.
- İbrahimoğlu, Ö. (2015). *Açık kalp ameliyatı olan hastalarda, endotrakeal ekstübasyon sonrası uygulanan progresif kas gevşeme egzersizlerinin yaşam bulgularına ve kaygı düzeyine etkisi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İlgar, E. A., & Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: Fenomonolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
- 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.
- Karataş, H., & Erden, M. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Education Sciences*, 7(4), 983-1003.
- Koçoğlu, R., Karaduman, B., Durmuş, B., & Ünlü, Ç. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının umutsuzluk düzeyi ve gelecek kaygısı üzerine etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10.

- Korkmazer, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı algılarının incelenmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 3(2), 141-152.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-11.
- Özselam, M. (2023). *Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin gelecek beklentisi ve kaygılarının akademik motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Polat, E. (2017). Kaygı düzeyi ve akademik öz-yeterlik inancının akademik başarı ile ilişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 1-22.
- Schunk, D., Meece, J., & Pintrich, P. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (94. Edition). Boston: Pearson.
- Spielberger, C.D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (from Y)*. Consulting Psychologists Press

- Sürücü, K. (2012). Matematik öğretmen adaylarının gelecek kaygıları. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tarhan, N. (2012). *Genç arkadaşım*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tunay, Ş., & Soygüt, G. (2009). Türk Üniversite Öğrencileri Üzerinde Endişe Şiddeti Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Varol, Ş. (1990). *Lise son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

EXTENDED ABSTRACT

Purpose of the Study

In the study, it was aimed to reveal the effect of future anxiety on academic motivation.

Literature Research

Future anxiety can be explained as the instinct to act cautiously by anticipating future dangers (Duplaga & Gristar, 2021). It is stated that future anxiety is among the most frequently experienced emotions, especially among university students (Koçeroğlu et al., 2024). It is stated that future anxiety negatively affects the learning qualities of university students, which reduces the application of learned knowledge and overall study performance (İlgar & Cihan, 2019). In this case, it can be said that it is possible to affect the individual positively or negatively. Factors such as feelings about the future, loss of motivation, hopes and expectations, depressions, levels of self-fiction and pessimism can cause feelings of hopelessness in individuals (Aygün, 2014). Academic motivation can be defined as a student's desire and effort to achieve certain academic goals and is directly related to learning (Gömlüksiz & Serhatlıoğlu, 2014). The student's desire to be successful in the education process and the effort to achieve this goal constitute the basis of academic motivation. This situation encourages the individual to participate effectively in general learning processes such as studying, doing homework and preparing for exams (Korkmazer, 2020). Research on academic motivation shows that motivation has a positive effect on academic outcomes (Vallerand et al., 1992). In this context, the concept of academic motivation can be considered as the incentive that the student feels towards learning or a driving force in the student's educational life. Future anxiety is thought to be a phenomenon that may affect the academic motivation of university students. While academic motivation is considered important in terms of motivating the individual positively for the effort required for academic tasks, it can be stated that future anxiety has the power to reverse this situation. In this context, it can be said that it is possible to

see changes in the academic motivation of students who experience future anxiety. Based on the given information, this study aims to reveal the effect of future anxiety on academic motivation.

Method

Research Model

In this study, the 'relational survey' model was used. The relational survey model is defined as research in which 'the relationship between two or more variables is examined without intervening in these variables in any way' (Karasar, 2018, p. 114).

Research Group

The study included 213 sport sciences students studying at Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Sport Sciences and selected by convenience sampling method.

Data Collection Tools

Within the scope of the research, data will be collected using Personal Information Form, Beck Hopelessness Scale, and Academic Motivation Scale.

Data Collection

Permissions were obtained from the necessary institutions to conduct the research. After the permissions were obtained, personal information form, Beck hopelessness scale and academic motivation scales were reproduced and made ready. The prepared research questions were applied by the researcher to the students of Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Sport Sciences and the data were collected.

Analyzing the Data

Descriptive statistics, Pearson correlation and regression analysis were used to analyze the data.

Conclusion and Evaluation

As a result, in the light of the findings of this study, it can be said that the academic motivation levels of the participants who experience future anxiety are negatively affected by this situation and their academic motivation levels are low.

Nowadays, it is thought that the future anxiety experienced by students has increased. In this context, it is thought that it is important to increase the studies on students' future anxiety and that more positive results can be obtained by associating it with academic motivation.

Fiziksel Okuryazarlık Eğitimine Yönelik Bir Program Tasarımı: Yeni Yaklaşımlar ve İleriye Dönük Öneriler*Design And Content of A Program for Physical Literacy Education: New Approaches and Future Suggestions*Zeki TAŞ¹¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / zekitas@subu.edu.tr / 0000-0001-7781-5898

Özet: Bu çalışma, fiziksel okuryazarlık eğitimine yönelik 12 haftalık bir programın tasarımını ve içeriğini incelemektedir. Amaç, fiziksel okuryazarlığın gelişimini desteklemek üzere yeni yaklaşımlar ve ileriye dönük öneriler sunmaktır. Program, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını artırmayı hedefleyen beceri, motivasyon, güven ve bilgi bileşenlerine odaklanmaktadır. Eğitim sürecinde uygulanan pedagojik yöntemler ve içeriğin nasıl yapılandırıldığına dair ayrıntılı açıklamalar yapılmış, katılımcıların ihtiyaçlarına göre adapte edilebilecek esnek bir yapının önemine vurgu yapılmıştır. Bu araştırma, fiziksel okuryazarlık eğitimi üzerine geliştirilmiş bir programın teorik çerçevesinin sunulmasını amaçlayan nitel bir model önerisi çalışmasıdır. Mevcut literatüre dayanarak programın yapısı, hedefleri ve değerlendirme yöntemleri tanımlanmıştır. Araştırma tasarımı, betimsel araştırma yöntemi çerçevesinde yapılandırılmıştır ve kuramsal bir model sunmayı hedeflemektedir. Bu kapsamda fiziksel okuryazarlık kavramının tanımları, bileşenleri ve önemine dair mevcut çalışmalar incelenmiştir. Programın öğrenme hedefleri belirlenmiş ve fiziksel okuryazarlığın temel bileşenlerine (motivasyon, hareket becerileri, sosyal beceriler vb.) yönelik hedefler oluşturulmuştur. Program, farklı öğrenme düzeylerine göre modüler bir yapıda tasarlanmıştır. Her modülde, öğrencilere fiziksel okuryazarlık becerilerini kazandıracak etkinlikler ve uygulamalar planlanmıştır. Programın etkinliğini değerlendirmek için kullanılacak kuramsal ölçütler belirlenmiştir. Değerlendirme, performans temelli ölçümler, öz değerlendirme ve gözlemsel teknikler üzerine kuruludur.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel okuryazarlık, eğitim programı tasarımı, pedagojik yaklaşımlar, kuramsal model.

Abstract: This study examines the design and content of a 12-week program for physical literacy education. The aim is to present new approaches and forward-looking suggestions to support the development of physical literacy. The program focuses on the components of skills, motivation, confidence and knowledge that aim to increase individuals' participation in lifelong physical activity. Detailed explanations are provided on the pedagogical methods applied in the education process and how the content is structured, and the importance of a flexible structure that can be adapted to the needs of the participants is emphasized. This research is a qualitative model proposal study that aims to present the theoretical framework of a program developed on physical literacy education. Based on the existing literature, the structure, objectives and evaluation methods of the program are defined. The research design is structured within the framework of descriptive research method and aims to present a theoretical model. In this context, existing studies on the definitions, components and importance of the concept of physical literacy are examined. The learning objectives of the program are determined and targets are created for the basic components of physical literacy (motivation, movement skills, social skills, etc.). The program is designed in a modular structure according to different learning levels. In each module, activities and practices that will provide students with physical literacy skills are planned. Theoretical criteria to be used to evaluate the effectiveness of the program are determined. The evaluation is based on performance-based measurements, self-assessment and observational techniques.

Keywords: Physical literacy, curriculum design, pedagogical approaches, theoretical model.

Received: 18.11.2024 / Accepted: 30.01.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1568662>

Citation: Taş, Z. (2025). Fiziksel okuryazarlık eğitimine yönelik bir program tasarımı: Yeni yaklaşımlar ve ileriye dönük öneriler, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (2), 219-234.

GİRİŞ

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı sürdürebilmeleri ve yaşam boyu fiziksel olarak aktif kalabilmeleri için gerekli bilgi, beceri, motivasyon ve güveni kazanmalarını ifade eder. Kavram, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel faydalarını değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi de kapsar. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin çeşitli fiziksel aktiviteler sırasında edindikleri deneyimlerin birikimi ile oluşur ve bu deneyimler, bireylerin aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerini sağlar (Whitehead, 2010). Edwards ve diğ. (2017), fiziksel okuryazarlığı bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen bir dizi bilişsel, duygusal ve sosyal faktör olarak tanımlar. Onlara göre, fiziksel okuryazarlık, bireyin fiziksel aktiviteler sırasında karşılaştığı durumlara uygun tepkiler verme yeteneğini de içerir. Robinson ve Randall (2017), fiziksel okuryazarlığı, bireylerin fiziksel aktiviteleri etkin ve güvenli bir şekilde yapabilmeleri için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumların bir bütünü olarak tanımlar. Bu tanımda fiziksel okuryazarlığın fiziksel yeteneklerle sınırlı kalmayıp, bilgi ve tutumları da içerdiği vurgulanır. Lundvall (2015) ise kavramı, bireyin fiziksel aktiviteleri anlaması, değerlendirmesi ve bunlara katılma istekliliği olarak tanımlayarak fiziksel okuryazarlığın bilişsel ve duygusal boyutlarını da içeren bir ifade kullanır. Mandigo ve diğ. (2009), fiziksel okuryazarlığı, bireylerin fiziksel aktivitelerde başarılı olabilmeleri için gereken temel hareket becerilerini ve bu becerilerin uygulanabilirliğini anlamaları olarak tanımlar. Bu tanımda ise, fiziksel okuryazarlığın

temel hareket becerilerini ve bu becerilerin farklı bağlamlarda uygulanabilirliği vurgulanır.

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu sağlıklı ve aktif bir yaşam için sürdürebilmeleri gereken faaliyetleri içerir. Fiziksel okuryazarlığa sahip bireyler, farklı fiziksel aktiviteleri etkin bir şekilde yerine getirme becerisine, bilgisine ve motivasyonuna sahiptirler (Whitehead, 2010). Bu durum, fiziksel okuryazarlığın yalnızca fiziksel sağlık değil bilişsel, duygusal ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğunu gösterir. Fiziksel okuryazarlık, çocuklar ve gençler arasında fiziksel aktiviteye katılımı artırarak obezite ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesine de yardımcı olur (Edwards ve diğ., 2017). Ayrıca, fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımda özgüvenlerini artırır ve bu da yaşam boyu süren aktif bir yaşam tarzının benimsenmesini teşvik eder (Lundvall, 2015).

Eğitim sistemlerinde de önemli bir yere sahip olan fiziksel okuryazarlık temelli programlar, öğrencilerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekler. Bu programlar, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik ederken, aynı zamanda disiplin, takım çalışması ve liderlik gibi becerilerin gelişimine önemli katkı sağlar (Robinson ve Randall, 2017). Diğer yandan fiziksel okuryazarlık, toplum genelinde fiziksel aktivite seviyelerini artırarak, sağlık hizmetleri maliyetlerini azaltır ve genel halk sağlığını iyileştirebilir. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi, bireysel ve toplumsal sağlık açısından büyük

öneme sahiptir. Farklı toplumlar eğitim sistemleri aracılığı ile fiziksel okuryazarlığı destekleyen programlar geliştirmekte ve uygulamaktadır.

Fiziksel okuryazarlık programlarının eğitim sistemlerinde uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarının eğitim sistemlerinde etkili bir şekilde uygulanabilmesi için birkaç temel prensip ve strateji benimsenmelidir. Bu programlar, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik eden bilgi, beceri ve motivasyon kazanmalarına yardımcı olmalıdır. Literatür incelendiğinde eğitim sistemlerinde fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için aşağıdaki yaklaşımlar önerilmektedir:

1. Bütünsel Yaklaşım: Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır. Bu, öğrencilerin fiziksel becerilerinin yanında duygusal ve sosyal becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olur. Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirirken sosyal becerilerini de desteklemelidir. Grup aktiviteleri, takım sporları ve işbirliği gerektiren oyunlar, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Whitehead, 2010). Aynı zamanda, öğrencilerin duygusal sağlığını iyileştirmek için kullanılabilir. Örneğin, stres yönetimi, özgüven geliştirme ve duygusal dayanıklılık gibi konular fiziksel okuryazarlık programlarına entegre edilmelidir (Edwards ve diğ., 2017). Bu noktada öğrencilerin bilişsel becerilerini geliştirmek de amaçlanmalıdır. Hareket temelli öğrenme faaliyetleri, öğrencilerin problem çözme, karar verme ve eleştirel düşünme becerilerini artırabilir (Lundvall, 2015). Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin farklı kültürel ve toplumsal bağlamlarda fiziksel aktivitelere katılma becerilerini de geliştirmelidir. Bu, öğrencilerin çeşitli fiziksel aktivitelerle tanışmalarını ve kültürel farkındalıklarını artırmalarını sağlar (Mandigo ve diğ., 2009). Ayrıca sağlıklı beslenme, genel sağlık bilgisi ve fiziksel aktivitelerle birlikte genel sağlık eğitimine entegre edilerek öğretilmelidir (Robinson ve Randall, 2017).

2. Fiziksel okuryazarlık programlarında disiplinlerarası entegrasyonun uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarında interdisipliner entegrasyon yaklaşımı, fiziksel aktivite ve hareketin yalnızca beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmayıp tüm müfredat boyunca çeşitli derslere entegre edilmesini ifade eder. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarının bir parçası olarak görmelerine ve fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olur. Eğitim sistemlerinde interdisipliner entegrasyonun uygulanabilmesi için aşağıdaki stratejiler uygulanmalıdır.

Fiziksel okuryazarlık, matematik, fen bilimleri, sosyal bilgiler ve sanat gibi farklı derslerle entegre edilmelidir. Örneğin, matematik dersinde ölçümler ve grafikler kullanarak fiziksel aktivite verileri analiz edilebilir, fen bilimleri dersinde ise insan vücudu ve sağlıklı yaşam konuları işlenebilir (Edwards ve diğ., 2017). Bu bilgiler öğrencilerin çeşitli disiplinlerden bilgi ve becerilerini kullanarak gerçek yaşam problemlerini çözmelerini sağlayan proje tabanlı öğrenme yöntemleriyle desteklenmelidir. Bu, öğrencilerin hem akademik hem de fiziksel becerilerini

geliştirmelerine yardımcı olur (Lundvall, 2015). Derslerde aktif öğrenme stratejileri kullanılarak, öğrencilerin fiziksel hareketlerle öğrenmeleri teşvik edilmelidir. Örneğin, öğrenciler tarih dersinde dramatizasyon yaparak tarihi olayları canlandırabilir veya coğrafya dersinde yürüyüşler yaparak çevrelerini keşfedebilirler (Mandigo ve diğ., 2009). Teknoloji kullanımı bu faaliyetlerin merkezinde olmalıdır. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerini izlemelerine ve analiz etmelerine yardımcı olabilir. Fitness uygulamaları, pedometreler ve dijital oyunlar gibi araçlar, öğrencilerin fiziksel aktivitelerini eğlenceli ve motive edici hale getirebilir (Robinson ve Randall, 2017). Tüm bunların yanında okul genelinde fiziksel aktiviteyi teşvik eden bir kültür oluşturulmalıdır. Öğretmenler ve okul personeli, fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerinin bir parçası haline getirerek öğrencilere rol model olmalıdır. Ayrıca, okul ortamı fiziksel aktiviteyi teşvik eden alanlar ve olanaklarla donatılmalıdır (Whitehead, 2010).

3. Fiziksel okuryazarlık programlarında öğretmen eğitimi ve gelişiminin uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarının başarıyla uygulanabilmesi için öğretmenlerin bu konuda yeterli bilgi ve beceriye sahip olmaları önemlidir. Öğretmen eğitimi ve gelişimi, fiziksel okuryazarlık programlarının sürdürülebilirliği ve etkinliği açısından temel bir unsurdur. Eğitim sistemlerinde öğretmen eğitimi ve gelişiminin uygulanabilmesi için bazı stratejiler uygulanabilir. Öğretmenlerin fiziksel okuryazarlık konusundaki bilgi ve becerilerini sürekli olarak güncellemeleri bu stratejilerin başında gelmektedir. Bu amaçla, düzenli olarak profesyonel gelişim programları ve atölye çalışmaları düzenlenmelidir. Bu programlar, öğretmenlerin en güncel pedagojik yöntemleri ve fiziksel okuryazarlık uygulamalarını öğrenmelerini sağlar (Edwards ve diğ., 2017). Deneyimli öğretmenler, yeni öğretmenlere mentorluk yaparak onların gelişimine katkıda bulunabilir. Ayrıca, öğretmenler arasında işbirliği ve deneyim paylaşımını teşvik eden profesyonel öğrenme toplulukları oluşturulmalıdır. Bu topluluklar, öğretmenlerin karşılaştıkları zorlukları paylaşmalarına ve birlikte çözüm üretmelerine olanak tanır (Lundvall, 2015). Aynı zamanda öğretmenler, fiziksel okuryazarlık programlarını uygulama konusunda pratik deneyim kazanmalıdır. Bu amaçla, öğretmenlerin sınıf içi ve dışı aktivitelerde aktif rol alabilecekleri staj ve uygulama programları düzenlenmelidir. Bu deneyimler, öğretmenlerin öğrendiklerini uygulamalı olarak pekiştirmelerine yardımcı olur (Mandigo ve diğ., 2009). Öğretmenlerin fiziksel okuryazarlık programlarında teknolojiyi etkili bir şekilde kullanabilmeleri için dijital araçlar ve uygulamalar konusunda eğitim almaları gerekmektedir. Bu eğitimler, öğretmenlerin öğrencilerin fiziksel aktivitelerini izlemeleri ve analiz etmeleri için gerekli becerileri kazanmalarını sağlar (Robinson ve Randall, 2017). Öğretmenlerin gelişimlerini izlemek ve desteklemek için düzenli geri bildirim ve değerlendirme süreçleri oluşturulmalıdır. Bu süreçler, öğretmenlerin güçlü yönlerini belirlemelerine ve geliştirilmesi gereken alanlara odaklanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, öğretmenlerin kendi uygulamalarını sürekli olarak değerlendirmeleri ve iyileştirmeleri teşvik edilmelidir.

4. Fiziksel okuryazarlık programlarında öğrenci merkezli yaklaşımın uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarında öğrenci merkezli yaklaşım, öğrencilerin bireysel ilgi alanlarına, yeteneklerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmış etkinlikler ve dersler sunmayı amaçlamalıdır. Bu yaklaşım, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılımını teşvik eder ve onların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler. Eğitim sistemlerinde öğrenci merkezli yaklaşımın uygulanabilmesi için de birtakım stratejiler uygulanmalıdır. Bireyselleştirilmiş öğrenme planları bu noktadaki önemli stratejilerden biridir. Her öğrencinin fiziksel yetenekleri, ilgi alanları ve öğrenme stilleri farklıdır. Bu nedenle, öğretmenler öğrencilerin ihtiyaçlarına göre bireyselleştirilmiş öğrenme planları oluşturmalıdır. Bu planlar, öğrencilerin kendi hızlarında ve ilgi alanlarında gelişmelerine olanak tanır (Edwards ve diğ., 2017). Bunu takiben öğrencilerin derslerde aktif katılımını sağlamak için çeşitli öğretim yöntemleri kullanılmalıdır. Örneğin, öğrenciler fiziksel aktivite programlarının planlanması ve uygulanmasında söz sahibi olabilirler. Bu, öğrencilerin motivasyonunu artırır ve öğrenme sürecine daha fazla dâhil olmalarını sağlar (Lundvall, 2015). Öğrencilerin kendi gelişimlerini takip etmeleri ve değerlendirmeleri teşvik edilmelidir. Düzenli geri bildirim ve öz değerlendirme süreçleri, öğrencilerin güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirlemelerine yardımcı olur. Bu süreçler, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılımını artırır (Mandigo ve diğ., 2009). Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin farklı fiziksel aktiviteleri deneyimlemelerini sağlayacak çeşitli öğrenme ortamları sunmalıdır. Açık hava etkinlikleri, spor salonları ve sınıf içi aktiviteler gibi farklı ortamlar, öğrencilerin farklı beceriler kazanmalarına olanak tanır (Robinson ve Randall, 2017). Öğretmenler, öğrencilerin ilgi alanlarını ve tercihlerini dikkate alarak derslerini planlamalıdır. Öğrencilerin hangi aktiviteleri yapmak istedikleri hakkında geri bildirim almak ve bu geri bildirimleri ders planlarına dâhil etmek, öğrencilerin derslere olan ilgisini artırır.

5. Fiziksel Okuryazarlık Programlarında Değerlendirme ve Geri Bildirimin Uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarında değerlendirme ve geri bildirim, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini ve öğrenme süreçlerini izlemek, yönlendirmek ve desteklemek için kritik bir rol oynar. Etkili bir değerlendirme ve geri bildirim süreci, öğrencilerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olurken, öğretmenlerin de programın etkinliğini ve öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemelerine olanak tanır. Eğitim sistemlerinde değerlendirme ve geri bildirimin uygulanabilmesi için formatif değerlendirme etkili bir stratejidir. Öğrencilerin öğrenme sürecini izlemek ve yönlendirmek için kullanılır. Bu tür değerlendirmeler, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve öğrenme süreçlerini iyileştirmelerine yardımcı olur. Öğretmenler, ders sırasında sürekli geri bildirim vererek ve öğrencilerin performanslarını gözlemleyerek formatif değerlendirmeler yapmalıdır (Edwards ve diğ., 2017). Sumatif değerlendirme, öğrencilerin belirli bir dönemin sonunda ne kadar ilerleme kaydettiklerini ölçmek için kullanılır. Bu tür değerlendirmeler, genellikle sınavlar, projeler veya performans değerlendirmeleri şeklinde olabilir.

Sumatif değerlendirmeler, öğrencilerin genel performanslarını ve öğrenme çıktılarının ne kadarını başardıklarını belirlemeye yardımcı olur (Lundvall, 2015). Etkili geri bildirim, öğrencilerin gelişimlerine yönelik somut ve yapıcı geri bildirimler içermelidir. Geri bildirim, spesifik, anlamlı ve zamanında olmalıdır. Öğretmenler, öğrencilerin güçlü yönlerini vurgularken, geliştirilmesi gereken alanlar için de önerilerde bulunmalıdır. Ayrıca, geri bildirim süreci, öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmelerine ve bu değerlendirmelere göre hedefler belirlemelerine olanak tanımalıdır (Mandigo ve diğ. 2009). Öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmeleri ve akranlarının performanslarına geri bildirimde bulunmaları teşvik edilmelidir. Öz değerlendirme ve akran değerlendirmesi, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirir ve öğrenme süreçlerine daha fazla dâhil olmalarını sağlar. Bu değerlendirme yöntemleri, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur (Robinson ve Randall, 2017). Değerlendirme ve geri bildirim süreçlerinde teknolojinin kullanımı, öğretmenlerin ve öğrencilerin performans verilerini kolayca izlemesine ve analiz etmesine olanak tanır. Dijital araçlar ve uygulamalar, öğretmenlerin öğrencilere anında geri bildirim vermesini ve öğrencilerin kendi gelişimlerini görmelerini sağlar. Bu tür teknolojiler, değerlendirme süreçlerini daha etkili ve verimli hale getirir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada kavramsal analiz ve literatür taraması yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın amacı, fiziksel okuryazarlık eğitime yönelik bir program geliştirmek ve bu süreci mevcut literatür ışığında incelemektir. Araştırma, sistematik literatür taraması yöntemiyle, fiziksel okuryazarlık üzerine mevcut bilgilerin analiz edilmesi ve bu doğrultuda yeni bir program önerisi geliştirilmesi sürecini kapsamaktadır.

Teorik Çerçeve: Fiziksel okuryazarlık, Margaret Whitehead'in fiziksel okuryazarlık tanımına (Whitehead, 2010) dayandırılarak ele alınmıştır. Whitehead'e göre fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelerde özgüven, motivasyon ve yetkinlik kazanmasını hedefleyen, yaşam boyu süren bir öğrenme sürecidir. Bu çalışma, bu teorik çerçeve üzerine inşa edilmiştir ve programın geliştirilmesinde literatürdeki diğer fiziksel okuryazarlık çalışmalarından yararlanılmıştır.

Program Geliştirme Süreci: Program geliştirme süreci, planlama, tasarım, uygulama ve değerlendirme aşamalarını kapsayan dört ana başlık altında yapılandırılmıştır.

1. Planlama aşaması: Programın hedef kitlesi ve amaçları belirlenmiş, fiziksel okuryazarlık programlarının gereksinimlerine ilişkin literatür taraması yapılmıştır.
2. Tasarım aşaması: Programın öğrenme kazanımları, içerik yapısı ve uygulama stratejileri belirlenmiştir. Bu aşamada, literatürdeki çalışmalar ışığında, fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesine yönelik etkin stratejiler kullanılmıştır.
3. Uygulama aşaması: Programın uygulanmasına yönelik stratejiler literatür doğrultusunda şekillendirilmiş ve bu çerçevede uygulanması planlanmıştır.

4. Değerlendirme aşaması: Programın teorik etkinliği, mevcut literatür taramasına dayalı olarak değerlendirilmiş, programın çıktıları teorik olarak ele alınmıştır.

Sonuçların Teorik Değerlendirilmesi: Programın varsayılan etkileri, literatürde yer alan fiziksel okuryazarlık eğitim programlarıyla karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bu analizde, fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine olan katkıları teorik çerçevede incelenmiştir. Bu çerçevede program oluşturulurken incelenen kaynaklar şunlardır; Whitehead, 2010; Mandigo ve diğ., 2009; Caffarella, R. S., ve Daffron, S. R. 2013; Mandigo ve diğ., 2009; Lundvall, 2015; Tranfield, Denyer, ve Smart, 2003.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, fiziksel okuryazarlığın gelişimine yönelik yenilikçi eğitim programlarının incelenmesi ve bu programlardan hareketle yeni bir programın tasarlanmasıdır. Araştırma, fiziksel okuryazarlık kavramının önemine vurgu yaparak, bireylerin fiziksel aktivitelerle etkileşimlerini arttırmayı ve yaşam boyu sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Aynı zamanda bu programın gelecekteki eğitim süreçlerinde nasıl uygulanabileceğine dair öneriler sunulacaktır.

Verilerin Toplanması: Bu araştırma kuramsal ve literatür temelli bir yaklaşıma dayanmaktadır. Araştırmada, fiziksel okuryazarlık kavramı ve buna yönelik eğitim programları hakkında mevcut literatür taranarak, güncel yaklaşımlar ve uygulamalar incelenmiştir. Veri toplama süreci, akademik makaleler, kitaplar, raporlar ve fiziksel okuryazarlık üzerine yapılan önceki çalışmaların analizine dayanmaktadır.

Araştırma boyunca, bu kaynaklardan elde edilen bilgiler, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının tasarımı ve içerikleri üzerine yeni yaklaşımlar ve öneriler geliştirmek amacıyla derlenmiş ve yorumlanmıştır. Dolayısıyla araştırmada kullanılan veriler, doğrudan gözlem veya görüşme gibi saha çalışmalarından değil, var olan literatürün sistematik analizinden elde edilmiştir.

Verilerin Analizi: Bu araştırmada verilerin analizi, literatür taraması ve içerik analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması, fiziksel okuryazarlık kavramına ilişkin mevcut akademik kaynakların ve eğitim programlarına yönelik uygulamaların derinlemesine incelenmesini sağlamıştır (Creswell, 2013). Analiz sürecinde, elde edilen veriler tematik olarak organize edilmiş ve fiziksel okuryazarlık eğitimine yönelik yenilikçi yaklaşımlar belirlenmiştir. Bu bağlamda, mevcut programların güçlü ve zayıf yönleri karşılaştırılmış, yeni stratejiler ve öneriler geliştirilmiştir (Patton, 2015).

İçerik analizi sırasında, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının teori ve uygulamaları, literatürde önerilen yaklaşımlar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu süreçte, literatürdeki çeşitli kaynaklar (Whitehead, 2010; Robinson ve Randall, 2017), fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi ve uygulanması açısından analiz edilerek araştırmaya yön vermiştir. Sonuç olarak, analiz edilen literatürün eleştirel değerlendirmesi yoluyla, gelecekteki eğitim programlarına yönelik öneriler ortaya konulmuştur.

BULGULAR

Bu araştırmada, fiziksel okuryazarlık kavramının eğitim programlarına entegrasyonunun nasıl gerçekleşebileceği ve bu programların daha etkili hale nasıl getirilebileceği üzerine odaklanılmıştır. Bulgular aşağıdaki başlıklar altında toplanmıştır:

1. Fiziksel Okuryazarlığın Tanımı ve Önemi

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel faaliyetlere katılmalarını ve bu faaliyetler aracılığıyla sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini teşvik eden bir kavramdır. Bu, yalnızca fiziksel egzersiz yapabilme yeteneğinden daha geniş bir kavram olup, kişinin fiziksel aktiviteleri anlaması, bu aktivitelerin vücut üzerindeki etkilerini kavrayabilmesi ve sağlıklı yaşam tarzını sürdürebilme becerisini içermektedir. Temel olarak, fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleri için gerekli bilgileri ve becerileri kazandırmayı amaçlayan bir kavramdır (Lloyd ve diğ., 2016). Fiziksel okuryazarlık, yalnızca fiziksel egzersizlerin bir parçası değil, aynı zamanda vücut farkındalığı, sağlıklı beslenme ve psikolojik denge gibi unsurları da kapsayan bir yaşam biçimi yaklaşımıdır. Bu, bireylerin günlük yaşamlarında daha bilinçli kararlar alarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin spor ve fiziksel aktivitelerle olan ilişkilerini güçlendirirken, bu süreçte fiziksel sağlığın ötesinde psikolojik ve sosyal yararlar sağlamaktadır (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlığın önemi, özellikle günümüzde artan hareketsiz yaşam tarzları ve bunun sağlık üzerindeki olumsuz etkileri düşünüldüğünde daha da belirginleşmektedir. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin bilinçli bir şekilde egzersiz yapmalarını ve sağlıklarını uzun vadede korumalarını sağlamaktadır. Ayrıca, toplumsal düzeyde de insanların sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemeleri için gereken eğitimin temellerini atmaktadır (Physical Literacy Research Group, 2019). Fiziksel okuryazarlık aynı zamanda eğitim sistemine de entegre edilebilecek önemli bir konudur. Okul ortamlarında fiziksel okuryazarlık eğitimi, öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu, hem öğrencilerin fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bir süreçtir. Fiziksel okuryazarlık, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sağlıklı alışkanlıkların kazanılması için kritik bir dönemdir (Bayer ve diğ., 2021).

2. Fiziksel Okuryazarlık Eğitim Programlarının Güçlü Yönleri

Fiziksel okuryazarlık eğitim programları, bireylerin fiziksel aktiviteleri anlamalarını, bu aktiviteleri sağlıklı yaşam tarzlarına entegre etmelerini ve sürdürülebilir fiziksel sağlığı teşvik etmelerini amaçlayan önemli bir yaklaşımdır. Bu tür programların güçlü yönleri, katılımcılara yalnızca fiziksel beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda onların genel yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik bütünsel bir yaklaşım sunar. İlk olarak, fiziksel okuryazarlık eğitim programları, bireylerin fiziksel aktiviteleri ve egzersizleri anlamalarına yardımcı olarak, sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine zemin hazırlar. Bu programlar, kişilerin vücutlarını nasıl hareket ettireceklerini, hangi egzersizlerin faydalı olduğunu ve sağlıklı kalmak için ne tür aktiviteler yapmaları gerektiğini anlamalarına olanak tanır. Böylece

katılımcılar, daha bilinçli bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunurlar ve bu aktivitelerden maksimum fayda sağlarlar (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının bir diğer güçlü yönü, sosyal ve duygusal gelişimi desteklemeleridir. Bu programlar, katılımcılara sadece fiziksel beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda özgüven, takım çalışması, liderlik ve disiplin gibi önemli sosyal becerileri de geliştirir. Fiziksel aktiviteler ve sporlar, bireylerin hem duygusal hem de sosyal gelişimlerine katkıda bulunarak, toplumsal bağları güçlendirir ve sosyal uyumu teşvik eder (Lloyd ve diğ., 2016). Bu tür programlar ayrıca, bireylerin uzun vadede fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi haline getirmelerini sağlar. Fiziksel okuryazarlık, yalnızca belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen egzersizler değil, tüm yaşam boyunca sürdürülebilir bir sağlık alışkanlığı oluşturma hedefini taşır. Eğitim programları, katılımcılara egzersizin ve sağlıklı yaşamın önemini öğretirken, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarına entegre etmenin yollarını gösterir (Bayer ve diğ., 2021).

3. Fiziksel Okuryazarlık Programlarının Zayıf Yönleri

Fiziksel okuryazarlık eğitim programları, katılımcıların fiziksel sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan güçlü bir araç olmasına rağmen, bazı zayıf yönleri de sahiptir. Bu programların zayıf yönleri, katılımcıların bu programlardan tam anlamıyla fayda sağlayamamalarına, eğitimin etkinliğinin sınırlı olmasına ve programların sürdürülebilirliğine dair bazı sorunlara yol açabilir. İlk olarak, fiziksel okuryazarlık programlarının uygulanması sırasında kaynak eksiklikleri, programların etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Okullarda ve diğer eğitim ortamlarında bu tür programlar genellikle sınırlı bütçelerle yürütülmektedir. Yetersiz eğitim materyalleri, donanım eksiklikleri ve profesyonel öğretmenlerin azlığı, fiziksel okuryazarlık eğitimlerinin kalitesini düşürebilir (Lloyd ve diğ., 2016). Ayrıca, bu tür programların öğretim kadrosunun yeterince eğitim almış olmaması, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık anlayışlarını derinlemesine geliştirmelerini zorlaştırabilir. Bir diğer zayıf yön, katılımcıların kişisel motivasyon eksiklikleridir. Fiziksel okuryazarlık programları, bireylerin fiziksel aktiviteleri yaşam tarzlarına entegre etmeyi hedeflese de, bazı katılımcılar bu programlara başlamakta ya da devam etmekte zorlanabilirler. Fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası haline getirmeyen bireyler, programları kısa vadeli bir çözüm olarak görebilir ve uzun vadeli sağlık faydalarından yararlanamayabilirler. Bu durum, özellikle hareketsiz yaşam tarzı alışkanlıkları bulunan bireyler için daha belirgin hale gelir (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık programlarının bir başka zayıf yönü de, genellikle tek bir düzeyde ve homojen bir grup üzerinde uygulanmasıdır. Bu tür programlar, genellikle tüm bireylerin fiziksel ve zihinsel farklılıklarını göz önünde bulundurmadan tasarlanabilir. Her bireyin farklı fiziksel yeterlilik seviyelerine sahip olması, bazı katılımcıların programda zorlanmalarına yol açabilir. Bu durum, özellikle düşük fiziksel kapasiteye sahip bireyler için motivasyon kaybına neden olabilir. Ayrıca, programların yeterince kişiselleştirilememesi, katılımcıların farklı fiziksel ihtiyaçlarına uygun çözümler sunulamadığı anlamına gelir (Bayer ve diğ., 2021).

4. Fiziksel Okuryazarlık Eğitiminde Yeni Yaklaşımlar

Fiziksel okuryazarlık eğitiminde yenilikçi yaklaşımlar, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini daha etkili bir şekilde izlemelerine ve eğitimin etkinliğini artırmalarına yardımcı olabilecek önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu bağlamda, teknoloji destekli eğitim yöntemlerinin fiziksel okuryazarlık programlarına entegre edilmesi, öğretim süreçlerini dönüştürebilir. Özellikle, hareket analiz uygulamaları ve sanal gerçeklik (VR) teknolojilerinin kullanımı, öğrencilere kendi fiziksel aktivitelerini ve gelişimlerini anlık olarak izleme fırsatı sunar. Bu tür teknolojiler, öğrencilerin egzersizleri doğru bir şekilde yapmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda bireysel ilerlemelerini gözlemlemelerine olanak tanır. Bu süreç, öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir ve fiziksel aktiviteleri daha bilinçli bir şekilde yapmalarını teşvik edebilir (Casey, 2017). Teknolojik araçların eğitimde entegrasyonu, öğretmenlere de daha kapsamlı ve etkili bir değerlendirme yapma imkânı verir. Öğrencilerin hareket performanslarının kaydedilmesi ve analiz edilmesi, öğretmenlerin öğrenci gelişimini daha doğru bir şekilde değerlendirmelerini sağlar. Ayrıca, öğrencilere öz değerlendirme yapma imkânı tanıyan araçlar, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu tür bir öz değerlendirme, öğrencilerin hangi alanlarda gelişim göstermeleri gerektiğini anlamalarına katkıda bulunur ve onlara bireysel gelişimlerine yönelik hedefler belirlemeleri konusunda rehberlik eder (Whitehead, 2013). Alternatif değerlendirme yöntemleri, fiziksel okuryazarlık eğitiminde geleneksel ölçme araçlarının ötesine geçerek daha derinlemesine bir öğrenme deneyimi sunar. Özellikle, portfolyo değerlendirme yöntemleri, öğrencilere kişisel gelişimlerini belgeleme fırsatı verir. Bu yöntem, öğrencilerin zaman içinde gösterdikleri ilerlemeyi izlemelerini sağlayarak, fiziksel okuryazarlık anlayışlarını pekiştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, bu tür değerlendirme yöntemleri, öğrencilere daha fazla sorumluluk ve bağımsızlık kazandırırken, eğitim sürecinin öğrenci merkezli olmasına katkıda bulunur (Bayer ve diğ., 2021).

5. Fiziksel Okuryazarlık Eğitiminde Eşitlik ve Kapsayıcılık

Fiziksel okuryazarlık eğitimi, tüm bireylerin fiziksel etkinliklere katılabilmesi ve gelişim gösterebilmesi için eşit fırsatlar sunmayı hedeflemelidir. Eğitimde eşitlik ve kapsayıcılık, her öğrencinin kendi fiziksel yeterlilik seviyesinden bağımsız olarak, eğitim sürecinden tam anlamıyla faydalanabilmesi için önemli bir ilkedir. Bu, fiziksel okuryazarlık programlarının tasarımında, öğretim yöntemlerinde ve değerlendirme süreçlerinde adil ve erişilebilir bir yaklaşım benimsemeyi gerektirir (Lloyd ve diğ., 2016). Eşitlik, herkesin fiziksel okuryazarlık eğitimine erişiminde ve katılımında eşit fırsatlara sahip olmasını ifade eder. Eğitimde eşitlik sağlanmadığı takdirde, bazı öğrenciler fiziksel aktivitelerden dışlanabilir veya bu aktivitelerden en iyi şekilde faydalanamayabilir. Özellikle, düşük gelirli ailelerden gelen öğrenciler, engelli öğrenciler veya farklı kültürel arka planlardan gelen öğrenciler, geleneksel eğitim programlarında bazen ihmal edilebilirler. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlık programlarının, tüm bu grupların ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak tasarlanması önemlidir. Eşitlik, sadece fiziksel erişim sağlamakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin motivasyonlarını artırmak ve tüm

bireylerin kendilerini fiziksel olarak ifade edebileceği bir ortam yaratmak anlamına gelir (Whitehead, 2013). Kapsayıcılık ise, fiziksel okuryazarlık eğitiminde her öğrencinin değerli ve benzersiz bir birey olarak kabul edilmesini sağlar. Kapsayıcı eğitim, öğrencilerin farklı yetenek seviyeleri, öğrenme tarzları ve kültürel geçmişlerine saygı göstererek, herkesin eğitim sürecine aktif bir şekilde katılmasını teşvik eder. Bu, öğretim yöntemlerinin çeşitlendirilmesi ve öğrencilerin farklı öğrenme gereksinimlerine göre özelleştirilmesi gerektiği anlamına gelir. Kapsayıcılık, ayrıca öğrencilerin fiziksel aktiviteleri yaparken karşılaştıkları engellerin ortadan kaldırılmasına da yardımcı olur (Bayer ve diğ., 2021). Fiziksel okuryazarlık eğitiminde eşitlik ve kapsayıcılığı sağlamak için, programlarda çeşitli stratejiler kullanılabilir. İlk olarak, öğretmenlerin, öğrencilerin bireysel farklılıklarını ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak ders planlarını esnek bir şekilde oluşturması gerekmektedir. Özellikle engelli öğrenciler için özel düzenlemeler yapılabilir ve her öğrencinin katılımını artırmaya yönelik alternatif araçlar ve yöntemler kullanılabilir. Ayrıca, öğrencilere yönelik destekleyici bir ortam yaratmak, onların fiziksel aktivitelerine katılımını teşvik edebilir. Eğitimde kapsayıcılık, öğrencilerin sadece fiziksel olarak değil, duygusal ve sosyal açıdan da desteklendiği bir öğrenme ortamı yaratmayı amaçlar (Casey, 2017). Son olarak, kapsayıcılığın ve eşitliğin sağlanması, eğitim programlarının yalnızca fiziksel aktiviteleri öğretmekle kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin özgüvenlerini ve sosyal becerilerini de geliştirecek şekilde yapılandırılmasını gerektirir. Öğrenciler, farklı fiziksel yeteneklerine ve sınırlarına saygı gösterildiğinde, daha güçlü bir katılım duygusu geliştirebilir ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini artırabilirler.

6. Fiziksel Okuryazarlık Eğitiminde Pedagojik Yöntemler

Fiziksel okuryazarlık eğitimi, öğrencilerin fiziksel becerilerini geliştirmelerine ve yaşam boyu sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir eğitim sürecidir. Bu süreçte kullanılan pedagojik yöntemler, öğrencilerin fiziksel aktivitelerle etkileşimde bulunmalarını, becerilerini geliştirmelerini ve genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini desteklemelidir. Etkili bir fiziksel okuryazarlık eğitimi, sadece fiziksel becerileri öğretmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin özgüvenlerini artırır, sosyal ilişkilerini güçlendirir ve duygusal gelişimlerini destekler (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık eğitiminde pedagojik yöntemlerin seçimi, öğretimin amacına ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre şekillenir. Bu yöntemler, öğrencilerin aktif katılımını teşvik etmek, öğrenmeyi daha eğlenceli ve etkili hale getirmek için çeşitlendirilmelidir. Pedagojik yaklaşımlar, öğrencilerin gelişim düzeylerine göre özelleştirilmiş olmalı ve öğrenci merkezli bir öğrenme ortamı sağlamalıdır. Aşağıda, fiziksel okuryazarlık eğitimi için kullanılan bazı pedagojik yöntemler ele alınmıştır. Birinci pedagojik yaklaşım, oyun temelli öğrenmedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel becerilerini eğlenceli ve etkileşimli oyunlar aracılığıyla geliştirmelerini sağlar. Oyunlar, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri keyifli bir şekilde yapmalarını sağlarken, aynı zamanda takım çalışması, iletişim ve strateji gibi sosyal beceriler kazanmalarına da katkıda bulunur. Oyun temelli

öğrenme, öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir ve fiziksel aktivitelerle yönelik olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir (Casey, 2017). Ayrıca, bu yöntem, öğrencilerin hata yapma ve denemeler yapma özgürlüğünü tanıyarak, özgüvenlerini pekiştirir. Bir diğer önemli pedagojik yöntem, yaparak öğrenmedir. Bu yaklaşımda, öğrenciler fiziksel aktiviteleri ve becerileri doğrudan uygulamalı olarak öğrenirler. Öğretmenler, öğrencilerin performanslarını gözlemleyerek, onlara geri bildirimlerde bulunur ve gelişimlerini destekler. Y yaparak öğrenme, öğrencilerin kinestetik öğrenme tarzlarına hitap eder ve motor becerilerinin gelişimini hızlandırır. Ayrıca, bu yöntem öğrencilerin öğrendiklerini günlük yaşamda uygulamalarına imkan tanır, böylece fiziksel okuryazarlık becerilerini yaşam boyu sürdürebilirler (Bayer ve diğ., 2021). Fiziksel okuryazarlık eğitiminde differansiye öğretim yönteminin de büyük bir önemi vardır. Bu yaklaşım, öğrencilerin farklı öğrenme hızlarına ve beceri seviyelerine göre özelleştirilmiş öğretim stratejileri kullanmayı içerir. Bu yöntemle, öğretmenler öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını belirler ve onlara uygun öğrenme fırsatları sunar. Örneğin, bir öğrenci belirli bir fiziksel beceriyi daha hızlı öğrenirken, başka bir öğrenci daha fazla zaman ve destek gerektirebilir. Differansiye öğretim, her öğrencinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için bireysel farkları göz önünde bulundurur ve öğrenmeyi daha erişilebilir hale getirir (Lloyd ve diğ., 2016). Projeler ve görevler gibi öğrenci merkezli öğrenme yöntemleri de fiziksel okuryazarlık eğitiminde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu yaklaşımda, öğrenciler belirli bir fiziksel aktivite ya da beceri üzerinde çalışarak grup projeleri ve görevler üstlenirler. Bu yöntem, öğrencilerin hem bireysel olarak hem de takım içinde nasıl çalıştıklarını gözlemleme fırsatı sunar. Ayrıca, projeler öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine ve öğrenmeyi daha derinlemesine anlamalarına yardımcı olabilir. Son olarak, yansıtıcı öğretim pedagojik yaklaşımı, öğrencilerin öğrendikleri hakkında düşüncelerini ve kendilerini değerlendirmelerini teşvik eder. Öğrenciler, fiziksel aktiviteler sırasında edindikleri deneyimleri analiz eder ve bu deneyimlerden nasıl öğrenebileceklerini düşünürler. Yansıtıcı öğretim, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlarken, aynı zamanda öz farkındalıklarını artırır. Bu yöntem, fiziksel okuryazarlık eğitiminin etkisini artırmak ve öğrencilerin bireysel gelişimlerini izlemek için önemli bir araçtır (Whitehead, 2013).

7. İleriye Dönük Öneriler

Fiziksel okuryazarlık eğitimi, öğrencilerin fiziksel becerilerini geliştirmelerinin ötesinde, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, özgüven kazanmalarına ve yaşam boyu aktif kalmalarına olanak tanır. Ancak bu amaca ulaşmak için mevcut fiziksel okuryazarlık eğitim sisteminde bazı gelişmeler ve yenilikçi yaklaşımlar gerekmektedir. İleriye dönük öneriler, eğitimde kaliteyi artırmak ve tüm bireylerin fiziksel okuryazarlık düzeylerini iyileştirmek amacıyla çeşitli stratejiler ve uygulamalar içermelidir.

Birinci öneri, teknolojinin eğitimde daha etkili kullanımıdır. Teknolojik araçlar, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık eğitimine olan ilgilerini artırabilir ve öğrenmeyi daha etkileşimli hale getirebilir. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi araçlar, öğrencilere fiziksel aktiviteleri

simüle etme ve fiziksel gelişimlerini izleme imkanı sunarak, onları daha fazla motive edebilir (Casey, 2017). Ayrıca, mobil uygulamalar ve giyilebilir teknolojiler aracılığıyla öğrencilerin fiziksel aktivitelerini takip etmeleri, bu verileri analiz etmeleri ve gelişimlerini görsel olarak izlemeleri sağlanabilir. Bu tür teknoloji destekli eğitim yöntemleri, öğrencilere kendi ilerlemelerini takip etme imkanı vererek, öğrenme sürecine daha aktif bir şekilde katılmalarını teşvik eder.

İkinci öneri, fiziksel okuryazarlık eğitiminin tüm yaş gruplarına yaygınlaştırılmasıdır. Fiziksel okuryazarlık, yalnızca okul çağındaki öğrenciler için değil, her yaş grubundaki bireyler için önemlidir. Yaşam boyu fiziksel okuryazarlık eğitimi, çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar her yaşta bireylerin fiziksel sağlıklarını sürdürebilmeleri için gereklidir. Bu nedenle, toplumun her kesimine yönelik fiziksel okuryazarlık programlarının geliştirilmesi önemlidir. Özellikle yaşlı bireyler için, fiziksel aktivitelerin sosyal bağları güçlendirme ve mental sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratma potansiyeli vardır (Whitehead, 2013). Ayrıca, fiziksel okuryazarlık programlarının, farklı yaş gruplarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde özelleştirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Üçüncü öneri, daha kapsayıcı ve eşitlikçi programların oluşturulmasıdır. Fiziksel okuryazarlık eğitiminde, her öğrencinin eşit fırsatlar ve destek alması sağlanmalıdır. Özellikle engelli bireyler, düşük gelirli öğrenciler veya kültürel farklılıklar yaşayan öğrenciler için özel düzenlemeler yapılmalıdır. Bu öğrenciler için fiziksel okuryazarlık eğitimi daha erişilebilir hale getirilmelidir. Kapsayıcı bir eğitim, her bireyin kendi hızında ve

seviyesinde ilerlemesine olanak tanır ve tüm öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmalarını destekler (Lloyd ve diğ., 2016). Ayrıca, engelli öğrenciler için fiziksel okuryazarlık eğitimi tasarlanırken, uygun araç ve gereçlerin temin edilmesi önemlidir.

Dördüncü öneri, öğretmenlerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesidir. Fiziksel okuryazarlık eğitiminde öğretmenlerin, güncel pedagoji yaklaşımları ve teknolojiler konusunda sürekli olarak eğitilmeleri gerekir. Öğretmenlerin pedagojik bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin daha verimli bir şekilde fiziksel okuryazarlık becerileri kazanmalarını sağlar. Ayrıca, öğretmenler için özel eğitim programlarının hazırlanması ve yenilikçi öğretim yöntemleriyle ilgili farkındalıklarının artırılması gerekmektedir. Bu, öğretmenlerin, öğrencilerin gelişimlerine daha dikkatli bir şekilde odaklanmalarını ve daha etkili bir eğitim süreci sunmalarını sağlayacaktır.

Son olarak, fiziksel okuryazarlık ve sağlık eğitimi arasındaki entegrasyonun güçlendirilmesi önerilmektedir. Fiziksel okuryazarlık eğitimi, sadece beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmamalıdır. Okullarda ve topluluklarda sağlık eğitimi ile fiziksel okuryazarlık arasındaki ilişki güçlendirilerek, öğrencilerin fiziksel aktiviteye dair bilgi ve becerilerinin yanı sıra sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları sağlanabilir. Sağlık eğitimi ile entegrasyon, öğrencilerin sağlıklı beslenme, stres yönetimi, uyku düzeni ve diğer yaşam tarzı faktörleri konusunda da bilinçlenmelerine yardımcı olacaktır (Bayer ve diğ., 2021).

Elde edilen bulgular dâhilinde fiziksel okuryazarlık eğitimine yönelik hazırlanan program tasarımı ve içeriği aşağıda sunulmuştur.

Fiziksel Okuryazarlık Eğitim Programı						
Amaçlar			Hedef Kitle		Program Süresi	
Öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirmek. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere olan ilgisini artırmak. Sosyal ve duygusal becerileri desteklemek. Kognitif esnekliği geliştirmek.			İlköğretim kız ve erkek öğrencileri (5-8. Sınıflar)		12 Hafta Hafta içi her gün bir istasyon	
Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
1	Koşma ve Atlama	Koşma ve atlama becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, dinamik esneme hareketleri		
			Açıklama	"Koşma ve atlama, bedenimizi etkin ve güvenli bir şekilde kullanabilmemiz için gereklidir. Bu beceriler, günlük hayatımızda ve spor yaparken önemlidir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Basit koşu ve atlamalar	10 metrelik düz bir çizginin üzerinde koşu. Çizgi sonundaki koninin etrafından dönüş	10 dk.	Koniler, küçük kutular (yaklaşık 30 cm uzunluğunda)
	İstasyon 2		Koşu ve engel Atlama	15 metre mesafede belirli aralıklarla yerleştirilen 5 adet küçük engelin (30 cm yüksekliğinde) üzerinden koşarak atlama.	10 dk.	Küçük engeller
	İstasyon 3		Sıçrama ve yer değiştirme	Zikzak şeklinde yerleştirilmiş koniler arasında koşarak ilerleme ve belirli noktalarda bulunan 30 cm yükseklikteki konilerin üzerinden sıçrama.	10 dk.	Koniler, küçük kutular
	İstasyon 4		Uzun atlama	İşaretli bir çizgiden koşarak kum havuzuna atlama. Her öğrencinin atladığı mesafe ölçülür.	10 dk.	Kum havuzu
	İstasyon 5		Engelli parkur	Çeşitli yönlerde ve farklı yüksekliklerdeki engellerin (10 cm, 20 cm, 30 cm) üzerinden atlama, parkurun tamamı belirli bir süre içinde tamamlanmalıdır.	15 dk.	Küçük engeller

Tablo, öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirmek, fiziksel aktivitelere olan ilgilerini artırmak, sosyal ve duygusal becerilerini desteklemek ve kognitif esnekliklerini geliştirmek amacıyla tasarlanmış fiziksel okuryazarlık eğitim programının ayrıntılarını sunmaktadır. Program, bu

amaçlara ulaşmak için yapılandırılmış aktiviteler ve öğretim stratejilerinden oluşmaktadır. Eğitim süreci, öğrencilerin bireysel gelişimlerini destekleyerek fiziksel, bilişsel ve sosyal yönlerden kapsamlı bir ilerleme sağlamayı hedeflemektedir.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
2	Denge	Denge becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Basit denge hareketleri, esneme.		
			Açıklama	"Denge, vücudumuzu kontrollü bir şekilde kullanabilmemiz için gereklidir. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemli bir beceridir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Denge	Her iki ayakla sırasıyla 30 saniye boyunca tek ayak üzerinde durma. Düz bir zemin üzerinde yapılır.	5 dk.	Düz bir zemin
	İstasyon 2		Denge çizgisi üzerinde yürüme	Her öğrenci 5 metrelik denge çizgisi üzerinde dengeyi sağlayarak yürür.	10 dk.	Denge çizgisi
	İstasyon 3		Koniler arasında zigzag yürüyüş	10 metrelik parkurda koniler arasında zigzag yürür.	10 dk.	Koniler
	İstasyon 4		Denge çizgisinde tek ayakla yürüme	Denge çizgisinde tek ayak üzerinde ileri yürüme.	10 dk.	Denge çizgisi
	İstasyon 5		Denge parkuru	Öğrenciler, 15 metrelik parkuru tamamlamak için denge çizgisi üzerinde yürür, denge noktası üzerinde durur ve çeşitli yönlerde harekete devam eder.	15 dk.	Denge çizgileri parkuru

Tablo, fiziksel okuryazarlık eğitim programında yer alan denge becerilerinin geliştirilmesine yönelik etkinliklerin haftalık planını içermektedir. Programın bu bölümünde, öğrencilerin denge becerilerini kazanmaları ve günlük yaşamda dengeyi kullanma yetilerini artırmaları hedeflenmiştir. Isınma egzersizleriyle başlayan dersler, basit

denge hareketleri ve esneme çalışmalarıyla desteklenmiş, sonunda hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme ile soğuma sağlanmıştır. Ayrıca, denge becerisinin spor ve günlük yaşam için önemi vurgulanarak, öğrencilerin bu beceriyi anlamaları ve benimsemeleri amaçlanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
3	El göz koordinasyonu	El göz koordinasyonunu geliştirmek	Isınma egzersizleri	Topla yapılan basit egzersizler.		
			Açıklama	"El-göz koordinasyonu, vücudumuzun farklı bölümlerini uyumlu bir şekilde kullanabilme yeteneğidir. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Topu havada tutma	Öğrenciler, küçük bir topu (örnek tenis topu) havaya fırlatıp yakalar. Her öğrenci, topu 10 kez art arda yakalamaya çalışır.	5 dk.	Tenis topu
	İstasyon 2		Duvara top fırlatma ve yakalama	Öğrenciler, topu duvara fırlatır ve geri dönen topu yakalar. Her öğrenci, topu 15 kez fırlatıp yakalamaya çalışır.	10 dk.	Tenis topu ve düz bir duvar
	İstasyon 3		Hedefe top atma	Öğrenciler, beş metre mesafeden hedefe doğru top atarlar ve hedefi 10 kez vurmaya çalışır.	10 dk.	Tenis topu ve hedefler
	İstasyon 4		Raketle top sektirme	Öğrenciler, bir raketle tenis topu sektirir. Her öğrencinin, topu 20 kez arka arkaya sektirmeye çalışması gerekmektedir.	10 dk.	Tenis topu, tenis raketi
	İstasyon 5		Hareket halinde hedefe top atma	Öğrenciler, belirli bir parkurda hareket ederken (örneğin koşarak veya zıplayarak) hedeflerine top atar. Her öğrenci, hareket halindeyken 5 hedefi vurmaya başarmaya çalışır.	15 dk.	Tenis topu, hedefler

Tablo, el-göz koordinasyonu modülünde ise öğrencilerin bu beceriyi kazanmalarına yönelik topla yapılan basit egzersizlere yer verilmiştir. El-göz koordinasyonu, vücudun

farklı bölgelerini uyumlu bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmış ve bu becerinin günlük yaşamda ve sportif faaliyetlerdeki önemi vurgulanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
4	Ayak el koordinasyonu	Ayak el koordinasyonunu geliştirmek	Isınma egzersizleri	Ayak ve el koordinasyonu gerektiren basit egzersizler.			
			Açıklama	"Ayak-el koordinasyonu, bedenimizin farklı bölümlerini uyumlu bir şekilde kullanmamıza yardımcı olur. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Top yuvarlama ve yakalama	Öğrenciler, elleriyle bir topu yuvarlar ve ayaklarıyla durdurur. Her öğrenci bunu 10 kez tekrarlar.	5 dk.	Plastik top	
	İstasyon 2		Top sürme ve durdurma	Öğrenciler, ayaklarıyla topu belirli bir mesafeye (örneğin 10 metre) kadar topu atar mesafeyi koşar ve topu elleriyle durdurur. Her öğrenci bunu 5 kez tekrarlar.	10 dk.	Futbol topu	
	İstasyon 3		Topu havaya atma ve tutma	Öğrenciler, topu elleriyle havaya atar ve ayaklarıyla geri yakalar. Her öğrenci, topu 10 kez havaya atıp yakalamaya çalışır.	10 dk.	Plastik top	
	İstasyon 4		Ayakla top sektirme ve yakalama	Öğrenciler, ayaklarıyla ya da dizleriyle topu sektirir ve elleriyle yakalar. Her öğrenci, topu 10 kez sektirmeye çalışır.	10 dk.	Futbol topu	
	İstasyon 5		Hareket halinde top kontrolü	Öğrenciler, belirli bir parkurda hareket ederken (örneğin koşarak veya zıplayarak) topu ayaklarıyla kontrol eder ve elleriyle yakalar. Parkurun sonunda, topu belirli bir hedefe ayaklarıyla vurur ve elleriyle yakalar. Her öğrenci, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Futbol topu	

Tablo, ayak-el koordinasyonu modülünde, öğrencilerin ayak ve el uyumunu geliştirmeleri amacıyla basit egzersizler uygulanmıştır. Ayak-el koordinasyonunun bedenın farklı

bölümlerini uyumlu bir şekilde kullanmayı sağladığı belirtilmiş, spor ve günlük yaşam için önemi açıklamalarla pekiştirilmiştir.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
5	Yön değiştirme	Yön değiştirme becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, yön değiştirme hareketleri.			
			Açıklama	"Yön değiştirme, bedenimizin hızlı ve güvenli bir şekilde hareket edebilmesi için gereklidir. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Basit yön değişimi	Öğrenciler, belirli aralıklarla yerleştirilen 5 koni arasında düz bir hat üzerinde zigzag şeklinde koşar. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	5 dk.	Koniler	
	İstasyon 2		Hızlı yön değiştirme	Öğrenciler, 10 metre mesafeli bir alanda ileri, geri ve yanlara doğru hızlı yön değişiklikleri yaparak ilerler. İşaretli noktalarda hızlı yön değişikliği yapılır. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tekrarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 3		Slalom koşusu	Öğrenciler, 10 metre mesafede slalom parkuru yerleştirilmiş koniler arasından koşar. 5 kez tekrarlanır.	10 dk.	Koniler	
	İstasyon 4		Engel atlama ve yön değiştirme	Öğrenciler, 5 metre aralıklarla yerleştirilmiş 5 engelin üzerinden atlar. Her engelin ardından farklı bir yöne koşarak devam ederler. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	10 dk.	Küçük engeller (yaklaşık 30 cm yükseklikte).	
	İstasyon 5		Karmaşık yön değiştirme parkuru	Öğrenciler, çeşitli yönlerde koşma, engellerin üzerinden atlama, koniler arasında slalom yapma ve belirli noktalar arasında hızlı yön değişiklikleri içeren karmaşık bir parkuru tamamlar. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koniler, engeller ve işaretler	

Yön değiştirme modülünde, öğrencilerin hızlı ve güvenli hareket becerilerini geliştirmeleri amacıyla hafif tempolu koşu ve yön değiştirme hareketlerini içeren ısınma etkinlikleri uygulanmıştır. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve

statik esneme hareketleriyle tamamlanmış, yön değiştirme becerisinin spor ve günlük yaşamda gerekliliği vurgulanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
6	Hız kontrolü	Hız kontrolünü geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, hız kontrolü hareketleri.			
			Açıklama	"Hız kontrolü, spor yaparken ve günlük yaşamda hızlı ve güvenli hareket edebilmemizi sağlar."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Temel hız kontrolü ve yavaşlama	Öğrenciler, 20 metre mesafede düz bir hat boyunca koşar ve belirli noktalarda hızlanıp yavaşlar. İşaretli noktalarda (örneğin her 5 metrede bir) hızlarını artırıp azaltırlar. Bu hareketi 3 kez tekrarlarlar.	5 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 2		Değişken hız koşusu	Öğrenciler, 30 metre uzunluğundaki bir alanda farklı hızlarda koşar. İlk 10 metrede yavaş koşar, sonraki 10 metrede hızlanır ve son 10 metrede tekrar yavaşlar. Bu hareketi 3 kez tekrarlarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 3		Yavaşlamalı sprintler	Öğrenciler, 20 metre sprint koşusu yapar ve ardından hızlarını ani bir şekilde yavaşlatarak dururlar. Her öğrenci, bu hareketi 5 kez tekrarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 4		Hız ve yön değiştirme	Öğrenciler, 20 metre uzunluğundaki bir parkurda hızlı koşar ve belirli noktalarda (örneğin her 5 metrede bir) yön değiştirir. Her yön değişikliğinde hızlarını kontrol ederler. Bu hareketi 3 kez tekrarlarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 5		Karmaşık hız kontrolü parkuru	Öğrenciler, çeşitli hızlanma ve yavaşlama noktaları içeren 30 metre uzunluğundaki parkuru tamamlar. Parkurda slalom yapma, engellerin üzerinden atlama ve belirli hız kontrol noktalarından geçme gibi aktiviteler yer alır. Her öğrenci, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koni, kapak ve işaretler	

Hız kontrolü modülünde, öğrencilerin hızlı ve güvenli hareket edebilme becerilerini geliştirmek amacıyla hafif tempolu koşu ve hız kontrolüne yönelik hareketler içeren ısınma egzersizleri uygulanmıştır. Dersler, hafif tempolu

yürüyüş ve statik esneme ile sonlandırılmış, hız kontrolünün günlük yaşam ve spor faaliyetlerindeki önemi açıklamalarla pekiştirilmiştir.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
7	İş birliği ve takım çalışması	İş birliği ve takım çalışmasını geliştirmek	Isınma egzersizleri	Grup oyunları ve takım oluşturma egzersizleri.			
			Açıklama	"Grup çalışmaları ve sosyal etkileşim, birlikte çalışmayı ve birbirimize yardımcı olmayı öğrenmemizi sağlar. Bu beceriler, hem spor yaparken hem de hayatımızın diğer alanlarında önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Çiftler halinde top taşıma	Öğrenciler, eşleşerek iki kişi arasında bir topu elleriyle taşır. Topu belirli bir mesafeye (örneğin 10 metre) düşürmeden taşımalıdır. Her çift, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	5 dk.	Büyük plastik toplar	
	İstasyon 2		Grup halinde çember taşıma	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir çemberi elleriyle taşır. Çemberi belirli bir mesafeye (örneğin 20 metre) taşıırken birlikte hareket etmelidirler. Her grup, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	10 dk.	Hulahop çemberleri	
	İstasyon 3		Takım halinde engel parkuru	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir topu ayaklarıyla belirli bir mesafeye (örneğin 30 metre) taşır. Topu belirli bir noktada durdurarak gruptaki başka bir öğrenciye pas verirler. Her grup, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	10 dk.	Futbol topları	
	İstasyon 4		Grup halinde topla koşu	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir topu ayaklarıyla belirli bir mesafeye (örneğin 30 metre) taşır. Topu belirli bir noktada durdurarak gruptaki başka bir öğrenciye pas verirler. Her grup, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	10 dk.	Futbol topları	
	İstasyon 5		Karmaşık takım çalışması parkuru	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir parkuru tamamlar. Parkurda belirli engelleri aşma, birlikte hareket etme ve takım stratejisi kullanma gibi aktiviteler yer alır. Her grup, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koniler, engeller, çeşitli parkur ekipmanları.	

Tablo, iş birliği ve takım çalışmasını geliştirmeye yönelik bir eğitim programının detaylarını sunmaktadır. Program, grup oyunları ve takım oluşturma egzersizleriyle ısınma aşamasında sosyal etkileşim ve birlikte çalışma becerilerini desteklemeyi hedeflemiştir. Derslerde, grup çalışmasının ve

birbirine yardımcı olmanın önemine vurgu yapılmış, bu becerilerin hem spor hem de günlük yaşam için gerekliliği açıklanmıştır. Etkinlikler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme ile sonlandırılmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
8	Strateji ve problem çözme	Strateji geliştirme ve problem çözme becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, strateji tabanlı hareketler.		
			Açıklama	"Problem çözme ve stratejik düşünme, karşılaştığımız zorlukları aşmamıza yardımcı olur. Bu beceriler, hem spor yaparken hem de günlük hayatımızda karşıma çıkan sorunlarla başa çıkmamızı sağlar."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Basit bulmaca çözme	Öğrenciler, basit bir yapbozu veya bulmacayı grup halinde tamamlar. Her grup, belirli bir süre içinde (örneğin 10 dakika) bulmacayı çözmeye çalışır.	5 dk.	Yapboz veya basit bulmacalar.
	İstasyon 2		Takım halinde hedef vurma	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde belirli mesafeden konilere veya hedeflere top atar. Gruplar, her atışta strateji geliştirir ve hedefe isabet etmeye çalışır. Her grup, belirli bir süre içinde (örneğin 10 dakika) en fazla hedefi vurmaya çalışır.	10 dk.	Tenis topları, koniler veya hedefler.
	İstasyon 3		Engel aşma ve strateji geliştirme	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir engel parkurunu tamamlar. Parkurda yer alan engelleri aşarken, gruplar en hızlı ve etkili yolu belirleyerek strateji geliştirir. Her grup, parkuru en kısa sürede tamamlamaya çalışır.	10 dk.	Koniler, küçük engeller.
	İstasyon 4		Takım halinde bilgi yarışması	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir bilgi yarışmasına katılır. Sorular, genel bilgi ve sporla ilgili konuları kapsar. Gruplar, soruları cevaplamak için strateji geliştirir ve puan toplamaya çalışır. Her grup, belirli bir süre içinde (örneğin 15 dakika) en fazla puanı almaya çalışır.	10 dk.	Sorular, cevap kartları veya elektronik cihazlar.
	İstasyon 5		Karmaşık problem çözme parkuru	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde karmaşık bir parkuru tamamlar. Parkurda yer alan farklı görevler ve bulmacaları çözmek için strateji geliştirirler. Görevler arasında engel aşma, top taşıma, yapboz çözme ve hedef vurma gibi aktiviteler yer alır. Her grup, parkuru en kısa sürede ve en az hata ile tamamlamaya çalışır.	15 dk.	Koniler, engeller, toplar, yapbozlar, hedefler.

Tablo, strateji geliştirme ve problem çözme becerilerini desteklemeye yönelik bir eğitim programının ayrıntılarını içermektedir. Program, hafif tempolu koşu ve strateji tabanlı hareketlerle ısınma aşamasında katılımcıların stratejik düşünme ve problem çözme yeteneklerini geliştirmeyi

amaçlamıştır. Ders sırasında, bu becerilerin hem spor etkinliklerinde hem de günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır. Etkinlikler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme egzersizleriyle tamamlanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
9	Esneklik ve güç geliştirme	Esneklik ve güç becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Dinamik esneme ve hafif tempolu koşu.			
			Açıklama	"Esneklik ve güç, vücudumuzun etkin ve güvenli bir şekilde hareket edebilmesini sağlar. Bu beceriler, spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Basit esneme hareketleri	Öğrenciler, temel esneme hareketleri yapar. Her öğrenci, 10 saniye boyunca hamstring, kalça ve omuz kaslarını esnetir.	5 dk.	Mat, yer minderi	
	İstasyon 2		Duvar itme egzersizi	Öğrenciler, ellerini duvara koyarak itme hareketi yapar. Her öğrenci, duvara karşı 10 kez itme hareketi yapar.	10 dk.	Düz bir duvar	
	İstasyon 3		Basit plank egzersizi	Öğrenciler, plank pozisyonunda durur. Her öğrenci, plank pozisyonunu 20 saniye boyunca korur.	10 dk.	Mat, yer minderi	
	İstasyon 4		Yüksek tekme egzersizi	Öğrenciler, ayakta durarak bacaklarını olabildiğince yükseğe kaldırır. Her öğrenci, her bacak için 10 yüksek tekme vuruşu gerçekleştirir.	10 dk.	Mat, yer minderi	
İstasyon 5		Dinamik yoga pozları	Öğrenciler, çeşitli yoga pozlarını dinamik bir şekilde yapar. Örneğin, aşağı bakan köpek (Downward Dog) pozundan plank pozisyonuna geçiş yaparlar. Her öğrenci, bu geçişleri 5 kez tekrarlar.	15 dk.	Mat, yer minderi		

Tablo, esneklik ve güç geliştirme becerilerine yönelik bir eğitim programının ayrıntılarını içermektedir. Program, dinamik esneme ve hafif tempolu koşu ile başlayan ısınma egzersizleriyle katılımcıların vücutlarını etkin hareketlere hazırlamayı hedeflemiştir. Esneklik ve güç becerilerinin,

hem spor faaliyetlerinde hem de günlük yaşamda güvenli ve etkili hareket için gerekliliği vurgulanmıştır. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme hareketleriyle tamamlanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
10	Hız ve reaksiyon	Hız ve reaksiyon geliştirme	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, hız ve reaksiyon hareketleri.			
			Açıklama	"Hız ve reaksiyon, hızlı ve etkili hareket edebilmemizi sağlar. Bu beceriler, spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Basit hız koşusu	Öğrenciler, belirli bir mesafede (örneğin 20 metre) düz bir hat boyunca hızlı bir şekilde koşar. Her öğrenci, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	5 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 2		Reaksiyon topu tutma	Bir partner, belirli bir mesafeden (örneğin 2 metre) öğrencinin eline doğru topu bırakır ve öğrenci topu hızlıca yakalar. Her öğrenci, bu hareketi 10 kez tekrarlar.	10 dk.	Tenis topları	
	İstasyon 3		Hızlı yön değiştirme koşusu	Öğrenciler, belirli bir mesafede (örneğin 20 metre) koniler arasında zigzag yaparak koşar. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	10 dk.	Koniler	
	İstasyon 4		Reaksiyon ışığı oyunu	Bir eğitmen veya partner, öğrencilere rastgele yanıp sönen ışıklar (örneğin, farklı renklerde el fenerleri veya LED ışıklar) gösterir ve öğrenciler ışığın rengine göre farklı tepkiler verir (örneğin, kırmızı ışıkta durma, yeşil ışıkta koşma). Her öğrenci, bu hareketi 5 dakika boyunca devam ettirir.	10 dk.	LED ışıklar veya el fenerleri	
	İstasyon 5		Karmaşık reaksiyon ve hız parkuru	Öğrenciler, belirli bir parkurda hızlı koşma, ani yön değiştirme ve farklı uyaranlara (örneğin, ses, ışık) hızlı tepki verme gibi aktiviteleri tamamlar. Parkurda engellerin üzerinden atlama, hedeflere top fırlatma gibi görevler de yer alır. Her öğrenci, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koniler, engeller, LED ışıklar veya el fenerleri, toplar.	

Tablo, hız ve reaksiyon becerilerini geliştirmeye yönelik bir eğitim programının detaylarını sunmaktadır. Programda, hafif tempolu koşu ve hız ile reaksiyon odaklı hareketlerle ısınma gerçekleştirilmiş, bu becerilerin hızlı ve etkili hareket

için önemine dikkat çekilmiştir. Hız ve reaksiyonun, spor etkinliklerinde ve günlük yaşamda kritik bir rol oynadığı vurgulanmış, etkinlikler hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme ile sonlandırılmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
11	Eğlence aktiviteleriyle değerlendirme	Öğrencilerin gelişimini değerlendirmek, eğlenerek öğrenme.	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu ve basit oyunlar.			
			Açıklama	"Değerlendirme, ne kadar ilerlediğimizi görmek için önemlidir. Eğlenceli aktiviteler ise öğrenmeyi daha keyifli hale getirir ve motivasyonumuzu artırır."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Temel vücut ölçümleri ve değerlendirme	Öğrenciler, boy, kilo, bel çevresi gibi temel vücut ölçümlerini alır. Bu ölçümler, genel sağlık ve fiziksel form üzerine tartışmalarla desteklenir.	5 dk.	Ölçüm araçları	
	İstasyon 2		Esneklik ve temel güç testi	Öğrenciler, basit esneklik testleri (örneğin, omuz germe) ve temel güç testleri (örneğin, push-up, squat) yaparlar. Bu testler sonucunda öğrencilerin esneklik ve güç seviyeleri değerlendirilir.	20 dk.	Ölçüm araçları	
	İstasyon 3		Koordinasyon ve denge testleri	Öğrenciler, koordinasyon ve denge testlerine katılır. Örneğin, tek ayak üzerinde durma süresi, denge tahtasında durma süresi gibi aktiviteler yapılır.	20 dk.	Ölçüm araçları	
	İstasyon 4		Aerobik ve kardiyovasküler dayanıklılık testi	Öğrenciler, basit bir koşu veya atlama testi yaparlar. Örneğin, belirli bir süre içinde (örneğin 5 dakika) yerinde koşma veya ip atlama gibi aktiviteler gerçekleştirilir.	10 dk.	Ölçüm araçları	
	İstasyon 5		Eğlenceli takım oyunları	Öğrenciler, gruplar halinde basit takım oyunları oynarlar. Örneğin, top taşıma yarışması, hedef vurma oyunu veya yakalama oyunu gibi aktiviteler düzenlenir.	15 dk.	Ölçüm araçları	

Tablo, öğrencilerin gelişimini eğlenceli aktivitelerle değerlendirmeyi hedefleyen bir eğitim programının ayrıntılarını içermektedir. Program, hafif tempolu koşu ve basit oyunlarla yapılan ısınma egzersizleriyle öğrencilerin hareket kabiliyetlerini ölçmeyi ve eğlenerek öğrenmelerini

sağlamayı amaçlamıştır. Değerlendirmenin, gelişimi görmek ve motivasyonu artırmak için önemli olduğu vurgulanmış, eğlenceli aktivitelerin öğrenme sürecini daha keyifli hale getirdiği belirtilmiştir. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme egzersizleriyle sonlandırılmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
12	Kutlama etkinlikleri	Programın son değerlendirmesini yapmak ve öğrencilere geri bildirim vermek.	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu ve basit oyunlar.		
			Açıklama	"Bugün, programın son değerlendirmesini yapacağız ve başarılarımızı kutlayacağız. Hepiniz çok iyi iş çıkardınız!"		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Başarı belgesi ve sertifika hazırlama	Öğrenciler, kendi isimleri ve başarılarını içeren basit başarı belgeleri ve sertifikalar hazırlarlar. Her öğrenci, kendi belgesini tasarlar ve bir kutlama sertifikası alır.	15 dk.	Renkli kağıtlar, kalemler, çeşitli süsleme malzemeleri.
	İstasyon 2		Performans ve gelişim sunumu	Öğrenciler, öğretmenler veya diğer katılımcılar önünde kendi fiziksel gelişimleri hakkında bir sunum yaparlar. Sunumda, katılımcılar hangi becerilerde gelişim sağladıklarını ve nasıl ilerleme kaydettiklerini anlatırlar.	20 dk.	Sunum malzemeleri
	İstasyon 3		Yetenek gösterisi veya performans	Öğrenciler, dans, jimnastik hareketleri, akrobasi veya diğer fiziksel becerilerini sergilemek için bir performans hazırlarlar. Her grup veya birey, kendilerine ayrılan süre içinde performanslarını sunar.	20 dk.	Müzik sistemi (isteğe bağlı), performans alanı.
	İstasyon 4		Eğlenceli oyun ve aktiviteler	Öğrenciler, basit ve eğlenceli oyunlar oynarlar. Örneğin, takım binaları, grup dansları veya ekip aktiviteleri gibi etkinlikler düzenlenir.	30 dk.	Oyun malzemeleri (örneğin, top, ip), müzik (isteğe bağlı).
	İstasyon 5		Kutlama ve ikramlar	Öğrencilere ödül töreni düzenlenir ve her bir katılımcı veya grup, başarıları için ödüllendirilir. Ayrıca, küçük bir kutlama ve ikramlar (örneğin, atıştırmalıklar, meyve suyu) yapılır.	30 dk.	Ödüller (sertifikalar, madalyalar), ikramlar.

Tablo, programın son değerlendirmesini yapmak ve öğrencilere geri bildirim vermek amacıyla yapılan kutlama etkinliklerinin ayrıntılarını sunmaktadır. Etkinlik, hafif tempolu koşu ve basit oyunlarla yapılan ısınma egzersizleriyle başlamış, öğrencilerin program boyunca gösterdikleri ilerleme kutlanmıştır. Programın son

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının etkili olabilmesi için programın içeriği ve uygulanış biçimi büyük önem taşır. Programın, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artıran, özgüvenlerini geliştiren ve sosyal etkileşimlerini destekleyen çeşitli etkinlikler içermesi gerekmektedir (Giblin, Collins ve Button, 2014). Örneğin, bu tür programlar, bireylerin farklı spor dallarını deneyimlemelerine ve bu sporlar hakkında bilgi sahibi olmalarına olanak tanımalıdır. Ayrıca, programın bireylerin fiziksel aktivitelere katılma motivasyonlarını artıracak stratejiler içermesi de önemlidir (Lundvall, 2015).

Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının başarısını değerlendiren araştırmalar, bu tür programların bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Dudley ve diğ. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarına katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının ve fiziksel becerilerinin arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Tremblay ve diğerleri (2018), fiziksel okuryazarlık programlarının çocukların motor becerilerini geliştirdiğini ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını artırdığını göstermiştir.

Fiziksel boyut, bireylerin motor becerileri ve fiziksel kapasitesini kapsar. Bu boyut, bireylerin fiziksel aktiviteleri etkili ve güvenli bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için gerekli olan temel hareket becerilerini içerir. Örneğin, bir

değerlendirmesinde, başarıların vurgulanması ve öğrencilere takdir edilmesi hedeflenmiştir. "Hepiniz çok iyi iş çıkardınız!" şeklinde verilen geri bildirim, motivasyonu artırmaya yönelik olmuştur. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme egzersizleriyle tamamlanmıştır.

programda yer alan çeşitli spor aktiviteleri ve egzersizler, katılımcıların motor becerilerini ve fiziksel dayanıklılıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Bilişsel boyut, bireylerin fiziksel aktiviteye dair bilgi ve anlayışlarını içerir. Bu boyut, bireylerin fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki etkilerini, doğru teknikleri ve stratejileri öğrenmelerini kapsar. Örneğin, bir eğitim programı, katılımcılara fiziksel aktivitelerin vücut üzerindeki etkilerini öğretirken aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmalarını teşvik edebilir. Duygusal boyut, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını ve duygusal tepkilerini kapsar. Bu boyut, bireylerin fiziksel aktivitelerden zevk almalarını, kendilerine güven duymalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini içerir. Örneğin, programlar içerisinde yer alan oyun temelli öğrenme aktiviteleri, katılımcıların fiziksel aktivitelere olan ilgilerini artırabilir. Sosyal boyutta, fiziksel okuryazarlık eğitim programları, katılımcıların sosyal etkileşimlerini artırarak bu becerileri geliştirmelerine olanak tanır. Örneğin, takım sporları ve işbirlikçi oyunlar, katılımcıların sosyal becerilerini ve grup içi iletişimlerini güçlendirebilir.

Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının uygulanmasında öğretmenlerin rolü de büyük önem taşır. Öğretmenlerin, programın amaçlarını ve içeriklerini öğrencilere etkili bir şekilde aktarmaları ve öğrencilerin motivasyonlarını artırmaları gerekmektedir (Lundvall, 2015). Öğretmenlerin

bu süreçte kullanabilecekleri çeşitli öğretim yöntemleri ve stratejiler bulunmaktadır. Örneğin, proje tabanlı öğrenme, işbirlikçi öğrenme ve oyun temelli öğrenme gibi yöntemler, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri daha keyifli ve anlamlı bir şekilde deneyimlemelerine olanak tanır (Giblin ve diğ., 2014).

Sonuç

Fiziksel okuryazarlık eğitim programları, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilgili bilgi ve becerilerini artırarak sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olmaktadır. Bu tür programların başarılı olabilmesi için program içeriğinin dikkatli bir şekilde planlanması ve uygulanması gerekmektedir. Ayrıca, öğretmenlerin rolü ve kullandıkları öğretim yöntemleri de programın etkili olmasında belirleyici faktörler arasındadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının farklı yaş gruplarındaki etkilerini inceleyerek bu alandaki bilgi birikimini artırabilir.

Öneriler

1. Fiziksel okuryazarlık programlarının tasarımı, farklı yaş gruplarının ihtiyaçları ve ilgi alanları göz önünde bulundurulmalıdır. Program içerikleri, çeşitli aktiviteler ve spor dalları ile zenginleştirilmeli, katılımcıların geniş bir yelpazede fiziksel aktiviteleri deneyimlemeleri sağlanmalıdır.
2. Öğretmenlerin fiziksel okuryazarlık konusundaki bilgi ve becerilerini artırmak için düzenli eğitim ve

seminerler düzenlenmelidir. Öğretmenler, program içeriklerini etkili bir şekilde uygulayabilmeleri için gerekli pedagojik becerilerle donatılmalıdır.

3. Programların etkinliğini değerlendirmek için katılımcıların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini izlemek ve değerlendirmek önemlidir. Bu değerlendirmeler, programın iyileştirilmesi için geri bildirim sağlamak amacıyla kullanılmalıdır.
4. Fiziksel okuryazarlık programlarının başarısını artırmak için aileler ve toplum üyeleri de programa dahil edilmelidir. Toplum katılımı, bireylerin fiziksel aktivitelerle yönelik motivasyonlarını artırabilir ve programın sürdürülebilirliğini sağlayabilir.
5. Fiziksel okuryazarlık programlarının farklı yaş gruplarındaki etkilerini ve uzun vadeli sonuçlarını inceleyen daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu araştırmalar, programların etkinliğini artırmak için gerekli bilgiler sağlayabilir ve alandaki bilgi birikimini genişletebilir.

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

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

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Allen, H., & Coggan, A. (2006). *Training and racing with a power meter* (pp. 1–225). Velopress.
- Bayer, S., Petre, G., & Ryan, R. (2021). Physical literacy in children and adolescents: A comprehensive review. *Journal of Physical Education and Health*, 12(3), 43–57.
- Boucher, M., Burke, S., Hutsebaut, J., Jurbala, P., Travers, S., Arseneau, L., et al. (2013). *Long-term development para-cycling Canada* (Para-Cycling), 24.
- Caffarella, R. S., & Daffron, S. R. (2013). *Planning programs for adult learners: A practical guide* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Casey, A. (2017). Technology and digital literacies in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 147–153.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Darwin, C. (2021). *İnsanda ve hayvanlarda duyguların ifade edilmesi* (B. Kılıç, Çev.; K. Cankoçak, Ed., 2. bs.). Alfa Yayınları.
- De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M., & Shibli, S. A. (2006). Conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. *European Sport Management Quarterly*, 6(2), 185–215.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2018). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Teaching physical literacy through games. *Physical and Health Education Journal*, 83(1), 20–25.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *American Psychologist*, 99(3), 550–553.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2019). Body language in sport. In *Handbook of sport psychology* (pp. 1201–1219). Wiley.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2016). Nonverbal communication of confidence in soccer referees: An experimental test of Darwin's leakage hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 590–597.
- Gordon, C. C., Chumlea, W. C., & Roche, A. F. (1988). Stature, recumbent length and weight. In T. G. Lohman, A. F. Roche, & R. Martorell (Eds.), *Anthropometric standardization reference manual* (p. 952). Human Kinetics Books.
- Güldenpenning, I., Kunde, W., & Weigelt, M. (2017). How to trick your opponent: A review article on deceptive actions in interactive sports. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–12.
- Hill, D. W., Poole, D. C., & Smith, J. C. (2002). The relationship between power and the time to achieve VO2max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(4), 709–714.
- Jeffries, O., Simmons, R., Patterson, S. D., & Waldron, M. (2021). Functional threshold power is not equivalent to lactate parameters in trained cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(10), 2790–2794.
- Kunde, W., Skirde, S., & Weigelt, M. (2011). Trust my face: Cognitive factors of head fakes in sports. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 17(2), 110–127.

- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118.
- Lloyd, R. S., Saunders, J. M., & Oliver, J. L. (2016). Physical literacy: A key to lifelong physical activity. *Sports Science Review*, 24(3–4), 105–114.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27–30.
- Menting, S. G. P., Hanley, B., Elferink-Gemser, M. T., & Hettinga, F. J. (2022). Pacing behaviour of middle-long distance running and race-walking athletes at the IAAF U18 and U20 World Championship finals. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 780–789.
- Moll, T., Jordet, G., & Pepping, G. J. (2010). Emotional contagion in soccer penalty shootouts: Celebration of individual success is associated with ultimate team success. *Journal of Sports Sciences*, 28(9), 983–992.
- Morpa. (1997). *Spor ansiklopedisi* (M. Yakın, İ. Bodur, & A. Yalman, Eds., pp. 198–209). Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.
- Physical Literacy Research Group. (2019). A framework for physical literacy. *Canadian Journal of Sport Science*, 44(1), 1–10.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Teaching physical literacy through games. *Physical and Health Education Journal*, 83(1), 20–25.
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K–12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108–112.
- Rusdiana, A. (2020). Analysis differences of VO2max between direct and indirect measurement in badminton, cycling and rowing. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(3), 2322–2357.
- Shariff, A. F., & Tracy, J. L. (2011). What are emotion expressions for? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 395–399.
- Schüler, J., Stähler, J., & Wolff, W. (2023). Mind-over-body beliefs in sport and exercise: A driving force for training volume and performance, but with risks for exercise addiction. *Psychology of Sport and Exercise*, Article 102462.
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management*, 14(3), 207–222.
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132–140.
- Wasserman, K., Hansen, J. E., Sue, D. Y., Stringer, W. W., Sietsema, K. E., Sun, X. G., et al. (2011). *Principles of exercise testing and interpretation including pathophysiology and clinical applications* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

EXTENDED ABSTRACT

Purpose of the Study: This programming method is an expansion of the design and scope of a program for physical literacy education, demonstration of existing treatments in this area, and expansion of new knowledge recorded. Worldwide literacy is an important concept that provides lifelong access to physical activities and develops originality, motivation and confidence. The research examines how these concepts can be integrated into educational programs and what new strategies can be applied to make physical literacy training more effective. The main purpose of the research is to provide suggestions for the design of more inclusive, advanced and effective programs in physical literacy education.

Research Problem: This research aims to examine current approaches to physical literacy education and identify strengths and weaknesses in this field. The main focus of the research is to develop new approaches to increase the effectiveness of physical literacy programs. The research questions were determined as follows: What strengths and weaknesses do current physical literacy programs have? How can equity and inclusion be achieved in physical literacy education? What is the role of technology and alternative assessment methods in physical literacy education? What are the innovative approaches that will increase students' motivation and participation in physical activity? In the light of these questions, the research aims to analyze the existing information in the literature to identify new approaches to physical literacy education and design more effective programs.

Literature Review: The concept of physical literacy is a multidimensional structure that encourages participation in lifelong physical activity, and this structure includes the psychosocial and emotional development of individuals as well as their physical skills (Whitehead, 2010). It is emphasized in the literature that physical literacy should not be limited only to the development of physical skills, but also factors such as individuals' attitudes towards physical activities, motivation and self-confidence should be taken into account (Robinson ve Randall, 2017). However, the majority of existing physical literacy programs fail to adequately address this broad scope and focus only on motor skills (Edwards ve diğ., 2018). This deficiency can cause programs to be ineffective, especially for disadvantaged students or individuals with lower physical capacity. In the literature, it is frequently emphasized that physical literacy education should be more inclusive and equitable and the importance of restructuring it to meet different learning needs (Casey, 2017).

Methods: This research was conducted within a theoretical framework using literature review and content analysis methods. Existing literature and academic sources were systematically examined. As a result of the literature review, a thematic analysis of studies on physical literacy education was made and new approaches were developed as a result of this analysis. During the data analysis process, the strengths and weaknesses of existing physical literacy programs were identified and suggestions were made to make educational programs more inclusive and innovative. In this process,

alternative evaluation methods such as game-based teaching, technology-supported education, self-assessment and portfolio were emphasized.

Conclusion and Evaluation: The findings of the study show that existing programs for physical literacy education are successful in developing students' basic motor skills, but do not sufficiently support emotional and psychosocial

development. Most existing programs focus on physical abilities and do not fully meet the needs of lower-proficiency students. In addition, it has been determined that the integration of technology into physical literacy education offers important opportunities, and tools such as motion analysis applications and virtual reality technologies can help students follow their physical development.