

Sporcuların Sabahçıl Akşamcıl Durumlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Düzeyleri

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

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

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

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

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

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

* Corresponding author

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

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

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

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

Received: 16.08.2023 / Accepted: 21.12.2023 / Published: 25.01.2024

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

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

GİRİŞ

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

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

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

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

YÖNTEM

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

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

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

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

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

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

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

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

BULGULAR

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

Tablo 1. Normallik varsayımı analizi

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

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

Tablo 2. Demografik özellikler

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

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

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

Alt Boyutlar	Grup	n	Ort.± Ss	X2	p	Mann Whitney-U
Görev tanımlama	1.Sabahcıl	124	23,08±4,22	12,78,002*	1>2; 1>3	
	2.Ara	170	22,02±4,32			
	3.Akşamcıl	121	21,54±3,82			
SDÖÖ Akran ilişkileri	1.Sabahcıl	124	27,83±5,16	4,50	,105	
	2.Ara	170	26,99±4,83			
	3.Akşamcıl	121	27,14±5,23			
Özdüzenleme	1.Sabahcıl	124	27,83±5,16	4,50	,105	
	2.Ara	170	26,99±4,83			
	3.Akşamcıl	121	26,66±5,23			
Toplam SDÖÖ	1.Sabahcıl	124	27,83±5,16	9,16	,010*	1>2; 1>3
	2.Ara	170	26,01±3,11			
	3.Akşamcıl	121	27,48±3,09			

*p<,05

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

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

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

Alt Boyutlar	Grup	n	Ort.± ss	X2	p
Görev tanımlama	1.Sabahcıl	54	22,81±4,24	5,61	,060
	2.Ara	91	22,45±4,33		
	3.Akşamcıl	67	21,43±3,87		
SDÖÖ Akran ilişkileri	1.Sabahcıl	54	27,27±5,86	1,61	,447
	2.Ara	91	27,60±4,57		
	3.Akşamcıl	67	26,77±4,95		
Özdüzenleme	1.Sabahcıl	54	27,27±5,86	1,61	,447
	2.Ara	91	27,60±4,57		
	3.Akşamcıl	67	26,77±4,95		
Toplam SDÖÖ	1.Sabahcıl	54	27,37±5,31	3,36	,186
	2.Ara	91	27,65±4,82		
	3.Akşamcıl	67	27,49±4,73		

*p<,05

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

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

Alt Boyutlar	Grup	n	Ort.± Ss	X2	p	Mann Whitney-U
Görev tanımlama	1.Sabahcıl	70	23,28±4,22	9,570,08*	1>2; 1>3	
	2.Ara	79	21,53±4,29			
	3.Akşamcıl	54	22,17±3,78			
SDÖÖ Akran ilişkileri	1.Sabahcıl	70	28,25±4,53	5,88	0,53	
	2.Ara	79	26,29±5,05			
	3.Akşamcıl	54	26,53±5,59			
Özdüzenleme	1.Sabahcıl	70	28,25±4,53	5,88	0,53	
	2.Ara	79	26,29±5,05			
	3.Akşamcıl	54	26,53±5,59			
Toplam SDÖÖ	1.Sabahcıl	70	28,25±4,53	79,74,11±13,27	9,430,09*	1>2; 1>3
	2.Ara	79	26,29±5,05			
	3.Akşamcıl	54	27,47±3,65			

*p<,05

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

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

arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

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

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

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

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

*p<0,05

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

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

TARTIŞMA VE SONUÇ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kaynaklar

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

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

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

EXTENDED ABSTRACT

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

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

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

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

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

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

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

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

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