



ULUSAL SPOR BİLİMLERİ | **JOURNAL OF NATIONAL**
DERGİSİ | **SPORT SCIENCES**

2017, Cilt 1, Sayı 1 | 2017, Volume 1, Issue 1
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2017 | Publishing Date: June 2017

Yayın hakkı © 2017 Pınar GÜZEL
Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez yayımlanan hakemli süreli bir yayındır.
USBDB is published biannually
<http://dergipark.gov.tr/usbd>

Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi Adına

Sahibi – Owner
Dr. Pınar GÜZEL

Baş Editör – Editor in Chief

Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Kadir YILDIZ

Bölüm Editörleri – Editorial Board

Dr. Murat TAŞ
Dr. Selhan ÖZBEY
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU
Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Dr. Bekir YÜKTAŞIR
Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Feyza Meryem KARA
Dr. Hulusi ALP

İngilizce Dil Editörü/Proofreading for Abstracts

Okt. Elvan Deniz YUMUK

Yayın Koordinatörü – Publishing Coordinator

Dr. Kadir YILDIZ

Yazım Kontrol Grubu – Editing Scout

Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU

Ağ Sistemi Yöneticisi – Webmaster

Öğrt. Mustafa KUŞ

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU – SCIENTIFIC ADVISORY BOARD

Dr. Ahmet UZUN	<i>Necmettin Erbakan Üniversitesi</i>
Dr. Ali AYCAN	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Ali ÖZKAN	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Aylin ÇELEN	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Bahar ATEŞ	<i>Uşak Üniversitesi</i>
Dr. Bekir YÜKTAŞIR	<i>Sinop Üniversitesi</i>
Dr. Betül BAYAZIT	<i>Kocaeli Üniversitesi</i>
Dr. Burak GÜRER	<i>Gaziantep Üniversitesi</i>
Dr. Cenab TÜRKERİ	<i>Çukurova Üniversitesi</i>
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Ercan POLAT	<i>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi</i>
Dr. Erdil DURUKAN	<i>Balıkesir Üniversitesi</i>
Dr. Ertuğrul GELEN	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Esin ERGİN	<i>Adnan Menderes Üniversitesi</i>
Dr. Evren TERCAN KAAS	<i>Akdeniz Üniversitesi</i>
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU	<i>Gazi Üniversitesi</i>
Dr. Faik ARDAHAN	<i>Akdeniz Üniversitesi</i>
Dr. Feyza Meryem KARA	<i>Kırıkkale Üniversitesi</i>
Dr. Gazanfer DOĞU	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Güner EKENCİ	<i>İstanbul Gelişim Üniversitesi</i>
Dr. Hayri ERTAN	<i>Anadolu Üniversitesi</i>
Dr. İbrahim ERDEMİR	<i>Balıkesir Üniversitesi</i>
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	<i>Anadolu Üniversitesi</i>
Dr. Levent ATALI	<i>Kocaeli Üniversitesi</i>
Dr. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ	<i>Necmettin Erbakan Üniversitesi</i>
Dr. Müberra ÇELEBİ	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Müge AKYILDIZ MUNUSTURLAR	<i>Anadolu Üniversitesi</i>
Dr. Nazmi SARITAŞ	<i>Erciyes Üniversitesi</i>
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ	<i>Düzce Üniversitesi</i>
Dr. Nurtekin ERKMEN	<i>Selçuk Üniversitesi</i>
Dr. Olcay KİREMİTÇİ	<i>Ege Üniversitesi</i>
Dr. Osman ATEŞ	<i>İstanbul Üniversitesi</i>
Dr. Osman T. MUTLU	<i>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi</i>
Dr. Özden TEPEKÖYLÜ	<i>Pamukkale Üniversitesi</i>
Dr. Recep SOSLU	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Sabri ÖZÇAKIR	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Sait TARAKCIOĞLU	<i>Ege Üniversitesi</i>
Dr. Selami ÖZSOY	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Semiyha TUNCEL	<i>Ankara Üniversitesi</i>
Dr. Serkan HAZAR	<i>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi</i>
Dr. Sevda ÇİFTÇİ	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	<i>Gazi Üniversitesi</i>
Dr. Süleyman MUNUSTURLAR	<i>Anadolu Üniversitesi</i>
Dr. Şerife VATANSEVER	<i>Uludağ Üniversitesi</i>
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU	<i>Gazi Üniversitesi</i>
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	<i>Akdeniz Üniversitesi</i>
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU	<i>Pamukkale Üniversitesi</i>
Dr. Ünal KARLI	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Volkan UNUTULMAZ	<i>Ege Üniversitesi</i>

BU SAYININ HAKEM KURULU / REFEREES OF THIS ISSUE; Haziran/June 2017: 1(1)

Dr. Ahmet UZUN

Dr. Ali ÖZKAN

Dr. Bahar ATEŞ

Dr. Betül BAYAZIT

Dr. Esin ERGİN

Dr. Feyza Meryem KARA

Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

Dr. Osman T. MUTLU

Dr. Recep SOSLU

Dr. Sabri ÖZÇAKIR

Dr. Serkan HAZAR

Dr. Sevda ÇİFTÇİ

Selçuk Üniversitesi

Bartın Üniversitesi

Uşak Üniversitesi

Kocaeli Üniversitesi

Adnan Menderes Üniversitesi

Kırıkkale Üniversitesi

Düzce Üniversitesi

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Bartın Üniversitesi

Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Ömer Halisdemir Üniversitesi

Sakarya Üniversitesi

EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli spor bilimciler, 2017 yılında yayın hayatına başlayan Ulusal Spor Bilimleri Dergimiz Hakemli bir dergi olup yılda 2 kez Haziran ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır. İlk sayısını yayınladığımız dergimizde kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen bilimsel makalelere yer verilmiştir. Bu çalışmalarını sizlere ulaştırmaktan gurur duymaktayız. Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Dergimizin ilk makalesinde Rekreasyon alanında “*Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımları*” incelenmiştir. İkinci ve üçüncü makaleler ise Sporda Psiko-Sosyal Alanlara ilişkin “*Erkek Güreş Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Gösterme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*” ve “*Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi: Nitel Çalışma*” çalışmaları okuyucu ile buluşmaktadır. Derginin Spor Sağlık Alanlarına ilişkin dördüncü ve beşinci makalelerinde ise “*Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*” ve “*Merkez Bölge (Kor) Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi İçin İzometrik Test Bataryasının Geliştirilmesi ve Geçerliliğinin Sağlanması*” çalışmalarına yer verilmiştir. Bu çalışmalarını keyifle okuyacağımızı umuyoruz.

Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalardan ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.

Dr. Pınar GÜZEL
Editör

Rekreasyon/Recreation

Sayfa/Page

Theoretical Approaches Shed Light on Explaining Leisure Behavior

Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar

Süleyman Munusturlar, Bilal Kurnaz, Gökhan Yavuz, Özlem Özcan, Buse Kardeş 01-19

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields in Sport

**An Investigation of the Relationship Between the Levels of Anger and the Levels of Empathy
Trends in Male Wrestling Referees by Various Variables**

*Erkek Güreş Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Gösterme Düzeyleri
Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*

Melike ESENTAŞ, Nevzat DİNÇER, Enes İŞIKGÖZ, Ertan ÇELİK..... 20-28

**Evaluation of Psychological Factors Affecting Performance of Fencing Players According to
Fencing Coaches: Qualitative Study**

*Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin
Değerlendirilmesi: Nitel Çalışma*

Naci KALKAN, Aylin ZEKİOĞLU..... 29-42

Spor Sağlık Bilimleri / Sports Health Sciences

Investigating The Dietary Habits of the Individuals Who Regularly Exercise

Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Nurten DİNÇ, Mehmet Hilmi GÖKMEN, Esin ERGİN..... 43-53

Development and Validity of Izometric Test Battery for the Evaluation of Core Muscle Force

*Merkez Bölge (Kor) Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi İçin İzometrik Test Bataryasının
Geliştirilmesi ve Geçerliliğinin Sağlanması*

Necla ALTINOK, Asuman ŞAHAN, K. Alparslan ERMAN, Ahmet UZUN..... 54-59

Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar

Süleyman Munusturlar^{1*}, Bilal Kurnaz², Gökhan Yavuz², Özlem Özcan², Buse Karaş²

¹Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Eskişehir.

²Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir.

Öz

Bireylerin boş zaman davranışlarının bir çok bilim alanı ve insanı tarafından merak konusu olarak incelenmekte olduğu görülmektedir. Boş zaman davranışını açıklarken davranışın oluşmasına, devam etmesine ve sonlanmasına neden olan faktörleri bireylerin yaşadığı bilişsel ve duyuşsal süreçleri de içine alarak açıklamaya çalışan kuramsal yaklaşımların ayrı bir önemi vardır. Bu çalışma, boş zaman davranışını açıklamaya yönelik deneysel araştırmalara da yön gösterici olabileceği düşünülen bazı kuramsal yaklaşımları ele almaktadır. Kaynak taraması araştırması ile Akış Kuramı, Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri Modeli, Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı ve Neulinger'in Boş Zaman Paradigması ele alınarak uluslararası alanyazında boş zaman davranışına yönelik geliştirilen kuramsal temellerin neler olduğu incelenmeye çalışılmıştır.

Örijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.03.2017

Kabul Tarihi: 10.06.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

Anahtar kelimeler:

Boş zaman, boş zaman kısıtları, özerklik kuramı, boş zaman paradigması, akış.

Theoretical Approaches Shed Light on Explaining Leisure Behavior

Abstract

It is seen that leisure behaviors of individuals are curiously examined by many scientific fields and researchers. Theoretical approaches that try to explain leisure behaviors by also involving the factors that cause the development, sustainment and termination of a behavior and cognitive and affective processes experienced by individuals are of particular importance. This study embraces some theoretical approaches that may guide the researchers in experimental studies aimed at explaining the leisure behaviors of individuals. The study tries to examine the theoretical bases developed in the international literature for leisure behaviors by using the Flow Theory, Hierarchical Leisure Constraints Model, Self-Determination Theory and Neulinger's Leisure Paradigm via literature review.

Original Article

Article Info

Received: 01.03.2017

Accepted: 10.06.2017

Online Published: 16.06.2017

Keywords:

Leisure, self-determination, leisure constraints, leisure paradigm, flow

GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski olduğu savunulan boş zaman kavramına MÖ 4500-MÖ 4000'ler Mezopotamya'sında ilk olarak bir sosyal sınıfa aitlik (Shivers & DeLisle, 1997: 22-23), MÖ 500'lerde Antik Yunan'da ise zorunlu yaşam çabaları ve üretimin dışında kalan sosyal ve kişisel gelişim fırsatı anlamlarının yüklendiği (Torkildsen, 1992: 19) kabul gören inanışlar arasındadır. Altın çağ olarak anılan bu dönemi, Antik Roma İmparatorluğu'nun özellikle fiziksel ve zihinsel zindeliğe vurgu yapan boş zaman anlayışının daha da ivmelendirdiği söylenebilir. MS 400 ile başlayan Katolik kilisesinin çalışmayı özendirici ve boş zamanı israf

* Sorumlu yazar:

E-posta adresi: suleymanmunusturlar@anadolu.edu.tr, +90 536 736 17 31

ve dine karşıtlık vurgusu (Juniu, 2000) her ne kadar Rönesans akımlarıyla kırılrsa da (Argyle, 1996) 16. yy'ın beraberinde getirdiği püriten iş ahlakı insan yaşamında boş zamanın değer kaybetmesine neden olmuştur (Dattilo, 2008). Gerek Rönesans akımının etkilerinin devamlılığı (Bull, Hoose & Weed, 2003), gerekse sanayi devriminin etkisi (Torkildsen, 1992) ve çağımız modern insanının tüketim ve haz odaklı anlayışı (Aytaç, 2006) ile boş zaman kavramı üzerine farklı dönemlerde farklı değerler yüklenerek insanın önemle sahip olmak istediği bir hak olarak günümüzdeki yerini almıştır.

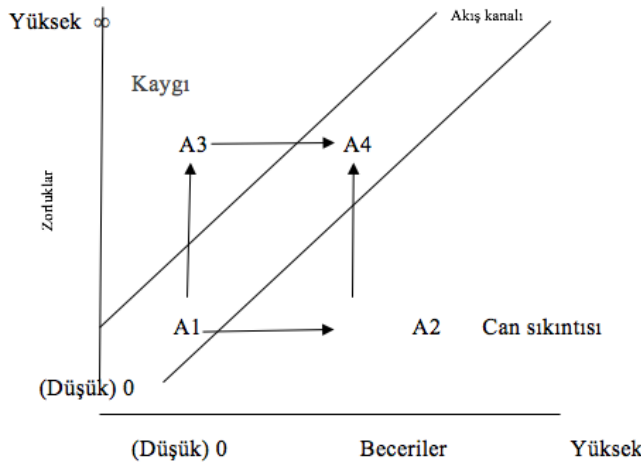
Boş zaman kavramının bu uzun soluklu tarihsel serüveninde insanın boş zamanlarındaki davranışı farklılık göstererek ve şekil değiştirerek hep var olmuştur. Boş zaman davranışını, Ajzen (1985) planlanan davranış kuramına göre kişinin davranışsal, normlaştırılmış ve kontrol inançları aracılığıyla önceden tahmin edilebilen bir kavram olarak tanımlarken, Snepenger ve Crompton (1985) aşamalılık içeren bir süreç, Losier, Bourque ve Vallerand (1993) ise boş zaman fırsat ve kısıtlarının şekillendirdiği güdüleyicilere bağlı gerçekleşen bir eylem olarak tanımlamıştır. Boş zaman davranışını açıklayan birçok araştırmacı ve bilim insanlarının bu davranışın altında yatan etmenleri araştırma merakı hiç şüphesiz kolay kolay son bulacak gibi görünmemektedir. Bu araştırmanın temel amacı, insanların boş zaman davranışını araştırma merakına yardımcı olabilecek ulusal alanyazında çok yer almamış ancak boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan bazı kuramsal yaklaşımların bilim insanları ile buluşturmasıdır. Bu çalışma kapsamında boş zaman davranışının oluşmasını açıklayan davranışlardan “Akış Kuramı, Özerklik (Öz Belirleme) Kuramı, Neulinger’in Boş Zaman Paradigması ve Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri Modellerine” yer verilmiştir.

Akış Kuramı

Pozitif psikolojide karşımıza çıkan akış (flow) kuramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975'te ortaya konulmuş bir kuramdır. Csikszentmihalyi, bireylerin rekreatif etkinliklere etkinliklere katılımlarında içsel motivasyon olarak neyi kastettiğini ortaya çıkarmak amacıyla, neler hissettiklerini ve deneyimlerini açıkladıkları bir dizi nitel görüşmeden oluşan araştırma gerçekleştirmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi bu araştırmalar sonucunda deneyimlerin yoğunluğunun bireyden bireye değiştiğine ve katılımcıların belirgin bir biçimde daha önce karşılaştıklarından farklı olarak optimal öznel bir durum yaşadıklarını dile getirdiklerine şahit olmuştur. Csikszentmihalyi, daha sonra üzerine odaklandığı bu optimal öznel deneyim halinin karmaşık bir düzeyde meydana gelen ve bireylerin günlük yaşamlarında seyrek görülen derin akış deneyimleri olarak tanımlanabileceğini ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 1992).

Meydan okuma derecesi ile bir aktivite için gereken beceri arasındaki denge, Csikszentmihalyi'nin tanımladığı ‘akış’ (flow) olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997). Akış, insanların zorluklar yaşadığı etkinliklere katıldıklarında sahip oldukları becerilerine göre yaşadıkları yüksek, dengeli ve yoğun bir psikolojik durum olarak nitelendirilir (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Akış, beden ile zihnin eksiksiz uyum içerisinde çalışma

potansiyelini bireye yaşatarak kendisini o an için iyi hissetmesini sağlar. Fakat akışı daha da önemli bir araç haline getiren şey yaşam kalitesini uzun vadede iyileştirme yeteneğidir (Csikszentmihalyi, 2003: 63). Akış deneyimi hem beceriler hem de meydan okumalar yüksek olduğunda gerçekleşir. Akışın hazza kıyasla daha fazla çaba gerektirdiği doğrudur. Çalışma için de aynı şey geçerlidir. Akış olduğunda çoğu insan çalışmaktan zevk duyar (Csikszentmihalyi, 2003). İnsanların yaşları, cinsiyetleri veya eğitimleri nasıl olursa olsun akış deneyimi söz konusu olduğunda çoğu zaman aynı ruh halini anlatan söylemlerde bulunmaktadır. O anda yaptıkları şeyler birbirlerinden oldukça farklı olduğu halde (yoga ile ilgileniyor, bir yarışa katılıyor, satranç oynuyor ya da ameliyat yapıyor olabilirler) katılımları esnasında hisleri birbirleriyle tutarlıdır. Bu ortak deneyime akış adı verilir (Csikszentmihalyi, 2003). Buna dayandırılarak akışın evrensel olduğu ve bir alana özgü olmadığı söylenebilir. Deneyim ister rekabet, ister şans, isterse yaşantının başka herhangi bir boyutunu içeriyor olsun bütün akış etkinliklerinin ortak bir özelliği aynıdır ancak onu tetikleyen etkinlikler, kültürler, alt kültürler, gruplar, yaş ve cinsiyet farklıdır (Csikszentmihalyi, 1990).



Şekil 1. Akış kuramı (Csikszentmihalyi, 1990)

Şekil 1’de yer alan grafik bir bireyi zaman içinde dört farklı noktada göstermektedir. A1 noktası kişinin etkinliğe yeni katıldığı ve becerisinin olmadığı varsayıldığında, beceri düşük zorluk da aşırı olmayacağından birey akışta olabilir fakat fazla kalamaz. Bunun nedeni becerisi yükselmeye başladığı an akıştan çıkacak ve ilgisizlik yaşayacak olmasıdır. A2 noktasında artık beceriler gelişmiştir fakat etkinlik zor değildir, ancak kişi can sıkıntısı yaşamaktadır. A3 noktasına gelindiğinde etkinlik zorlaşmış ve kişinin becerisi zorluğa nazaran düşük kalmıştır. Bu durumda kişide yapamayacağım korkusuyla kaygı meydana gelir, ve akış gerçekleşmez. Can sıkıntısı ve kaygı olumlu duygular olmadığından kişi akışa dönmek isteyecektir. Bunun ise tek yolu karşılaştığı zorlukları çoğaltmaktır. Eğer kişi zorluklarla birlikte becerisini yükseltirse o kişi akışta demektir. Diğer bir seçenek olarak zorlukla mücadele etmekten vazgeçer ve etkinliği bırakırsa, A eylemi grafikten tamamıyla silinecektir. A1 ve A4 akışta kalınan noktalardır fakat birbirinden oldukça farklıdır. Çünkü A4, A1’den daha karmaşık bir yaşantıdır, bunun sebebi ise daha fazla zorluk içermesi ve kişiden daha

fazla beceri beklenilmesidir. Ne var ki A4 ne kadar karmaşık ve eğlenceli de olsa sabit bir durumu ifade etmez (Csikszentmihalyi, 1990). Bir örnek ile açıklanacak olursa; dans etmeyi çok seven ve dans kursuna kayıt yaptıran Eylül, kursun ilk haftalarında dans figürlerini bilmediğinden hocanın gösterdiği temel duruşlar bile Eylül'e zor gelecektir. Karşılaştığı bu zorluk Eylül'ün akışta olmasını sağlayacaktır. Fakat Eylül A1 diye açıklanan bu noktada fazla kalmayacaktır. Eylül'ün zamanla becerileri artacağından Eylül akıştan çıkarak A2 noktasına geçecektir. Bu noktada sıkılma gerçekleşecektir. Devam eden kurs sürecinde hareketlerin zorlaşacağı düşünüldüğünde, Eylül'ün becerileri zorlaşan hareketlere göre yetersiz kalacağından, Eylül'de A3 noktası olarak tarif edilen kaygı başlayacaktır. Sıkılma ve kaygı olumlu hisler olmadığından Eylül bu iki durumda da kalmak istemeyecektir. Bu noktada, eğer Eylül dans kursunu bırakırsa grafikteki A tamamıyla ortada kalkacaktır. Eğer becerilerini geliştirmeye devam ederse yani beceri ve zorluk orantılı bir şekilde artarsa akış deneyimi gerçekleşecektir.

Akış deneyimi için verilebilecek bir diğer açık örnek ise bilgisayar oyunlarıdır. Kişi bir bilgisayar oyunu oynamaya başladığında oyunu iyi tanımadığı için başlangıçta biraz zorlanır. Daha sonra oyunun komutlarını ve oynanma şeklini çözmeye başlar ve ulaşılması gereken hedeflere ulaşır. Ancak bir süre sonra aynı hedeflere ulaşmak kolaylaşacağından sıkılma duygusunun ortaya çıkması muhtemeldir. Yeni bir zorluk derecesi içeren oyun bölümüyle karşılaştığında ise mücadele ve zorluk düzeyi tekrar yukarı çekilmiş olmaktadır. Bu durum oyunun son bölümüne kadar devam etmekte ve bu esnada oyuncuda yetenek gelişimi devam ettiğinden, zorluk ve beceri dengesi olabildiğince üst noktalarda dengelenerek oyuncunun oyundan aldığı hazzı optimumda tutmak amaçlanır. Burada bilgisayar oyunu tasarımcılarının hedeflediği durum, oyuncunun akış deneyimini olabildiğince uzun süre yaşayabilmesini sağlamaktır.

Akış metaforik bir terimdir. Bireyler optimal bir düşünme haline girerler, konsantre oldukları zaman hareket ederler ve faaliyete yoğun katılım sağlarlar (Csikszentmihalyi, 1988; 1990). Akışta olmanın en yaygın betimlerinden biri, zamanın normalde geçtiği gibi geçmediğinin hissedilmesidir. Çoğunlukla insanlar dikkatlerini odaklamak istedikleri şeylere (doğuştan olan açlık ve ağrı gibi temel bedensel duygular hariç) karar verebilirler. Ancak insanlar akıştayken yaptıkları şeye bilinçli bir karar vermeden tamamen kendilerini kaptırdıkları ve çevrelerindeki şeyler hakkında bilinç kaybettikleri söylenebilir. Bu durum, akış durumundaki kişinin dikkatinin tamamının yaptığı şeyin üzerine odaklanması nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Diğer bir deyişle akış yaşantısı sırasındaki zaman algısıyla gerçek zaman ilişkisinin az olduğunu söylemek mümkündür. Akış içindeki yoğunlaşma o denli derindir ki durumu tanımlamak için “kendinden geçme” ifadesi kullanılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). İnsan zihninin başka şeylerle meşgul olduğu durumlarda bile, etkinlik esnasında sanki zaman durmuş gibi hissediliyorsa akış gerçekleşiyor demektir. (Demerouti 2006; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu tanımlardan yola çıkarak akış halinde olan kişilerde (1) hedefler açıktır, (2) geri bildirim hemen gelir, (3) fırsatla kapasite arasında bir denge vardır, (3) yoğunlaşma derinlik kazanır, (4) önemli olan yaşanan anın

kendisidir, (6) kontrol diye bir problem yoktur, (7) zaman duygusu değişiklik gösterir, (8) ego unutulur (Csikszentmihalyi, 2003).

Akış deneyimi bireysel olduğu gibi grup içerisinde de gerçekleşebilir. Grup akışı karşılıklı olduğu için yaşanan bireysel akış halinden bir hayli farklıdır. Hedefler üzerinde anlaşmaya varmak için gruplar birlikte çalıştıklarında, genellikle grup bağlılığı olarak bilinen toplumsal akış söz konusu hale gelecektir (Walker, 2010). Piknikte aile bireyleri ile oynanan voleybol oyunu, iş yerindeki öğlen molasında arkadaşlarla yapılan masa futbolu (langirt) maçı, sinemada izlenen bir film gibi grup halinde yapılan birçok boş zaman etkinliği ile bu durumu ilişkilendirmek mümkündür.

Akış deneyiminin yaşam doyumu, performans, öğrenme ve olumlu duygulanıma katkı sağlayan sonuçları bulunmaktadır. Ancak temel sorun bireylerin nasıl akış deneyimi yaratacaklarının farkında olmamalarıdır. Bu olumsuz durumu ortadan kaldıracak en önemli kavram boş zaman eğitimidir. Boş zaman eğitimi yoluyla bireyler akış deneyimlerini öğrenebilirler ve boş zaman yaşam stillerini geliştirebilirler (Dattilo, 2008). Csikszentmihalyi (2003) amaçları olan (ototelik) bireylerin, amaçları olmayan ya da daha az olan bireylere göre akış deneyimini daha çok yaşadıklarını ifade etmiştir.

Akış durumunun sportif performans üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği varsayımı, bu konuda yürütülen çalışmaların nicelik ve niteliğini etkilemektedir. Aşçı ve ark. (2007) akış durumunu, gerçekleştirilen fiziksel beceriler arasındaki dengeden çıkan en iyi akıl durumu olarak yorumlamıştır. Bazı araştırmalarda, sporda akış ve optimum performans arasında kuvvetli ve pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır (Beal, Weiss, Barros, & Macdermid, 2005; Jackson & Csikszentmihalyi 1999; Nakamura & Csikszentmihalyi 2009). Sahranç (2008) tarafından ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, öz yeterlik, stres kontrolü ve durumluk kaygı ile akış deneyimi arasında düşük, yaşam doyumu ile orta düzey pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Arslan Ayazlar (2015) ise, yamaç paraşütü etkinliğinin beraberinde getirdiği zorluk-beceri dengesi oranının akış deneyimini arttırdığı bulgusunu paylaşmıştır. Kaya, Metin ve Akoğlu Kozak (2015)'nin yapmış oldukları araştırmada, tecrübenin, haftalık egzersiz sayısının, aktiviteye katılma düzeyinin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyiminin bazı boyutlarında etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Hiyerarşik Boş Zaman Kısıtları Modeli

Kırk yıl önce boş zaman kısıtlamaları üzerine Açık Alan Rekreasyon Kaynakları İnceleme Komisyonu (ORRRC) tarafından bir dizi araştırma yürütülmeye başlanmıştır. ORRRC çalışmaları, açık alan rekreasyon faaliyetlerini, faaliyetlere katılan ya da faaliyetleri tercih eden kişilerin sosyo-ekonomik özellikleri açısından incelemek üzere tasarlanmıştır. Tesisler, zaman, sağlık ve beceri açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı olumsuz etkilediği varsayıldığından, “engeller”, “bariyerler”, “kısıtlamalar” veya “sınırlamalar” terimleri, çalışmalarda kavramsallaştırılmamıştır. 1970’lerde boş zaman araştırmacıları tarafından her

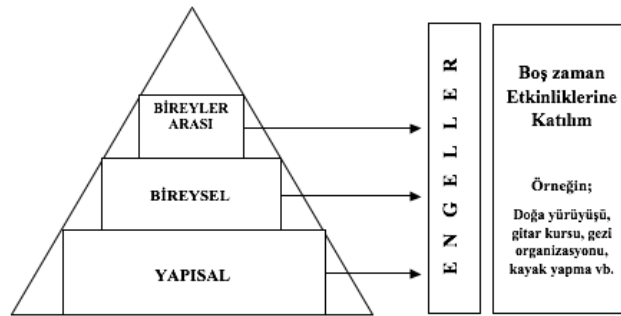
ne kadar özelleşmiş araştırmalara çok rastlanmamış olsa da “engeller ve kısıtlamalar” konuları araştırmacıların üzerinde tartıştığı konular olarak karşımıza çıkmaktadır (Dong, 2008). Bu metin çerçevesinde “engel” ve “kısıtlama” kavramları eş anlamlı kavramlar olarak ele alınmıştır.

1980’lerin başında, boş zaman katılımının önüne geçen belirli engellerin neler olduğu üzerinde duran araştırmacılar, 2000’li yıllara yaklaşıldığında engellerin araştırılmasından çok sınırlamaların genel sorununun ele alınması gerektiği üzerine odaklanmışlardır. Bu değişiklik yaklaşım ihtiyacı, kısıtlamaların yalnızca birey için fiziksel ya da dışsal değil, aynı zamanda kişisel ya da toplumsal olmasından kaynaklanıyordu (Jackson, 1999). Bireylerin boş zamanları konusunda yaptıkları seçimleri ve boş zaman engellerinin üstesinden gelmeyi nasıl istediklerini anlamak, bazı bireylerin yaşam kalitesini yükseltmede yararlı olabilir. Boş zaman kısıtlarına yönelik kuramlar, boş zaman katılımını kolaylaştırmak ve boş zaman eğitimi sağlamak için yararlı olabilmektedir (AAPAR, 2011).

Bireylerin temel kişilik özellikleri, boş zaman etkinliklerine yönelik motivasyonlarını etkilemekte (Mannell & Kleiber, 1997) ve bireylerin boş zamanlarını daha iyi anlamak için engelleri aşma sürecini açıklamada önemli unsurlar olarak görülmektedir (Walker & Virden, 2005). Schneider ve Stanis (2007)’e göre, boş zaman engellerini aşma, bireylerin, kısıtlamalara rağmen boş zaman katılımını kolaylaştırmak için davranışsal ya da bilişsel stratejileri kullanma çabaları olarak da görülmektedir.

Kısıtlamalar çok yaygın kabul görür şekilde bireysel, bireyler arası ve yapısal kısıtlar olarak üç şekilde ortaya koyulmuştur. Dahası, bu üç kısıtlama, boş zaman katılımının “sıralı, hiyerarşik bir kısıtlama dizisi” olarak görüldüğü bir model olarak bütünleştirilmiştir (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991).

Boş zaman kısıtlamaları modelinin sahip olması gereken belirgin özelliklerden birisi, boş zaman katılımında karar verme sürecinde yer alan sosyo-psikolojik faktörler gibi boş zaman davranışının çok boyutlu yönlerini yakalamaktır (Hubbard & Mannell, 2001). Araştırmalar, bireylerin, özellikle karar verme sürecinin son aşamasında tüm bilgileri değerlendirirken negatif bilgiyi olumlu bir bilgiye oranla daha fazla tartma eğilimi sergilediklerini bulmuştur (Kanouse, 1984).



Şekil 2. Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri Modeli (Crawford ve Godbey, 1987)

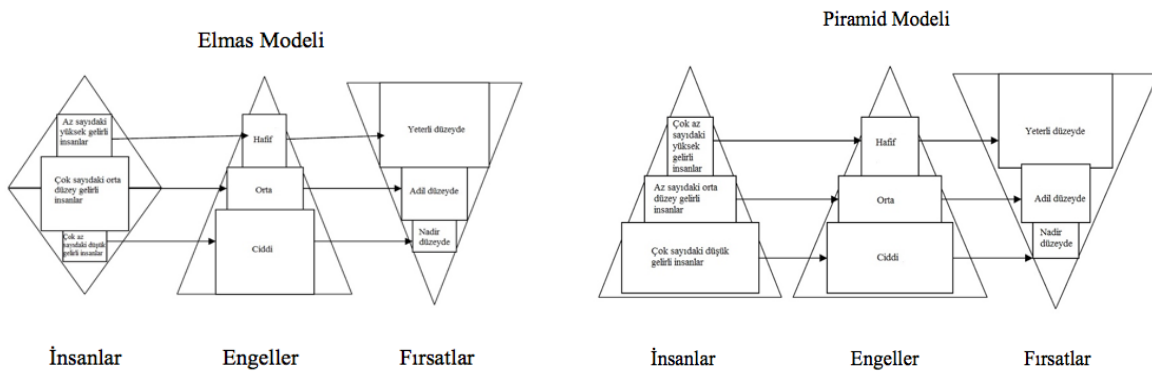
Crawford ve Godbey (1987)'e göre, bir engel, bir etkinlik tercihi ile buna katılım arasında müdahale eden herhangi bir faktördür. Hiyerarşik boş zaman kısıtlamaları modeli, bir boş zaman aktivitesine katılmak için bir bireyin üç tür kısıtlamayı aşması gerektiğini varsaymaktadır (Godbey, Crawford & Shen, 2010). Bireysel ve bireylerarası kısıtlamalar iç kısıtlar; yapısal kısıtlamalar (yani, sosyal ve çevresel faktörler) ise harici kısıtlar olarak sınıflandırılmaktadır (Kim & Trail, 2010). Yapılan çalışmaların sonucunda boş zaman katılımına yönelik en büyük paya sahip kısıt türü yapısal kısıtlamalardır. Ardından bireysel kısıtlamalar ve bireyler arası kısıtlamalar gelmektedir. Yapısal kısıtlamalar çoğu zaman gelir veya çalışma saatleriyle ilgili olduğundan bu durumların üstesinden gelmenin çok zor olduğu ve bireyin kendi kontrolü dışında olduğu sonucuna varılabilir. Bireysel kısıtlamalar ise yapısal kısıtlamalara oranla aşılması daha kolay engellerdir, çünkü bireysel kısıtlamalar birkaç cesaret kırıcı durum dışında bireysel çabalarla düzeltilebilirler. Bireyler arası kısıtların üstesinden gelmek için çeşitli seçenekler mevcut olduğundan, bireyler arası kısıtlamalar en az engel olarak görülmektedir (Kimmm, 2009). Boş zaman faaliyetlerinin bireylere uygun olmasının bireysel değerlendirmesi sonucunda algılanan kısıtlarla, kişisel becerilerin (kendi kendine yetememe) eksikliğinden kaynaklanması sonucunda algılanan içsel kısıtlar arasında (örneğin “güçlü ve esneğim, belki de çok iyi bir boksör olabilirim ama kadınlar için uygun bir aktivite olmadığı için yapamam”) yüksek bir ilişki beklemek gerçekçi değildir (Nyaupane, Morais & Graefe, 2004).

Yapısal kısıtlamalar, kötü hava gibi coğrafik koşulları, maddi imkansızlıkları ve zaman gibi kısıtlılıkları ifade etmektedir (Walker & Virden, 2005). Bireysel kısıtlamalar, kişisel tercihleri etkileyen stres, depresyon veya ruh hali gibi psikolojik faktörlerdir. Bireyler arası kısıtlamalar ise aktivitelerin gerçekleştirebileceği sosyal ortamın ve bu ortamla olan etkileşimin uygunluğuyla ilgilidir (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991: 309). Raymore, Godbey, Crawford ve Von Eye (1993)'na göre bireyler aile üyeleri, arkadaşlar, eş veya başka insanlar tarafından olumsuz şekilde etkileniyorsa burada bireyler arası bir kısıtlama söz konusudur.

Crawford, Jackson ve Godbey (1991) elde ettikleri nicel ve nitel araştırma bulguları sonucunda ortaya koydukları boş zaman kısıtlamalarının hiyerarşik düzeninde bireysel ve bireyler arası kısıtlamaların boş zaman aktivitesini seçim aşamasında, yapısal kısıtlamaların ise daha çok yapılan seçimlerden katılım aşamasına kadar geçen sürede etkin olduğunu belirlemişlerdir. Örneğin, bir bireyin kayak yapmak istemesi (bireysel) ve arkadaşlarıyla beraber hafta sonu kayağa gitme planı yapması (bireyler arası) bireyin karar verme aşamasında aşmış olduğu engellerdir. Sonrasında kayak etkinliğini gerçekleştirme aşamasına kadar olan süreçte maddi imkansızlıkların aşılması, uygun bir boş zamanın yaratılması ve uygun hava şartlarına göre tarihin seçilmesi gibi örnekler bireyin aştığı yapısal kısıtlar olarak örneklendirilebilir.

Her ne kadar boş zaman kısıtları bireysel düzeyde düşünülse de, büyük ölçüde kültür tarafından şekillendirilir (Walker, Deng, & Dieser, 2005). Kültürü oluşturan önemli öğelerden sosyo-ekonomik statü, boş vakitleri sınırlamak için diğer bir önemli öğe olan sosyo-demografik faktörlerle güçlü bir şekilde etkileşime girdiğinden önemlidir (Payne, Ainsworth

& Godbey, 2010). Boş Zaman Kısıtlamaları Elmas ve Piramit Modelleri, boş zaman faaliyet kısıtlarını sosyo-ekonomik imkanlar ile fırsatlar arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan hiyerarşik yapılarıdır (Kimm, 2009). Şekil 3’de gösterilen bu modellerde insanları temsil eden elmasın ve piramidin sivri uçlarına yakın olma durumu toplumdaki temsil oranlarının azlığını ifade etmektedir. Engeller ve fırsatları temsil eden düz ve ters piramitler ise bu insanların engellerden etkilenme derecesi ve fırsatlardan yararlanma derecesini göstermektedir (Kimm, 2009).



Şekil 3. Boş zaman kısıtlamaları hiyerarşik elmas ve piramit modeli (Kimm, 2009)

İdeale en yakın ve görülmesi beklenen model “Elmas Modeli, daha çok sosyal refah sisteminin az gelişmiş olduğu toplumlarda görülen model ise “Piramit Modeli” dir. Piramit modelinde çok az sayıda yüksek gelirli insanlar boş zaman etkinliklerinin tadını çıkarırken, çok sayıda düşük gelirli insanların nadir düzeyde fırsatlardan yararlandıkları görülmektedir. Gratton ve Taylor (2000)’ın yaptığı araştırmada rekreasyonel aktivite katılımcıları için en önemli unsurun “para” olduğu sonucuna varılmıştır. Demirel ve Harmandar (2009) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi’ne yönelik yaptıkları araştırmada katılımcıların aylık gelir seviyeleri ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı (Self-Determination Theory)

Self-Determination Theory olarak uluslararası alanyazında bilinen, Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı (ÖBK), Deci ve Ryan tarafından 1980’li yılların başında boş zaman davranışını güdülenme kavramı çerçevesinde açıklayan bir kuramdır (Deci & Ryan, 1985). Otuz yılı aşkın bir süredir iki farklı motivasyon türü olan içsel motivasyon ve dışsal motivasyon kavramları psikolojideki araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 1997). Bu ilgideki en büyük etkenlerden biri bu kavramların bireylerin iyi oluş hallerine olan etkileridir. Deci & Ryan (2000) ÖBK’ni bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme kuramı ışığında açıklamaktadır.

Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory):

Bu kuram ÖBK'nın bir alt kuramı olarak ortaya konulmuştur. Bu alt kuram içsel motivasyondaki çeşitliliği açıklamayı hedeflemektedir (Deci & Ryan, 1985). Bilişsel değerlendirme kuramı, temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) kapsamında oluşmuştur. Etkinlikte bulunan birey, sosyal olaylardan (geri bildirim, iletişim, ödül) etkilenmektedir ve bunun sonucunda meydana gelen yeterlik duygusu içsel motivasyonu artırmaktadır (Ryan & Deci, 2000a). Özerklik kuramının ana bileşenlerini temel ihtiyaçlar olan “yeterlik, özerklik ve ilişkili olma” kavramları oluşturmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a).

“Yeterlik”, en genel anlamıyla kişinin yaptığı bir işten doyum sağlayarak yeteneklerini özerklik kuramı kapsamında geliştirmesidir (Deci & Ryan, 1985; Levesque, Stanek & Zuehlke, 2004). Bir ihtiyaç olarak yeterlik, bireylerin üstesinden gelmesi gereken olayları kapasitelerini en yüksek düzeyde kullanarak aşmaları demektir. Kazanılan yeterliğin tekrar edilmesi o yeterliğin eskimesine ve ilginçliğini yitirmesine neden olmaktadır (Deci & Ryan, 1985). Yeterlik bilincine erişmiş kişiler amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşabilecekleri inancını taşımaktadır (Williams, Gagne, Ryan & Deci, 2002). Bilişsel değerlendirme kuramına ilişkin çalışmalarda yeterlik duygusunun özerklik duygusu ile desteklenmemesi halinde, içsel güdülenmenin gelişemediği ortaya konulmuştur (Ryan, 1982). Yeterlik, bireyin aktif davranması ve hedeflerine ulaşması noktasında duyguları taşırken; özerklik, bireyin etkinliklere katılmada ve hedeflerini belirlemede bunları kendisinin seçerek kendi iç değerleri ile örtüşmesi duygusunu taşımaktadır. O halde yeterlik ve özerklik ihtiyaçları birbirinden farklı düşünülemez (Sheldon, Ryan & Reis, 1996).

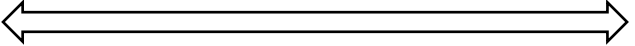
“Özerklik”, ÖBK bakış açısıyla en genel olarak kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) ve kendi kendini yönetmeye (self-governance) karşılık gelmektedir (Deci & Ryan, 1987). ÖBK ile özerkliğe atfedilen kişisellik, bireyin davranışlarını kendi kendine onaylaması ve kendi seçimleri doğrultusunda davranışta bulunması ile ilgilidir (Ryan & Grolnick, 1986). Kişinin benliğinden doğarak yaşadığı bu özerk deneyimler, içinde davranışları, duyguları ve değerleri barındıran bir yapıya sahiptir (Deci & Ryan, 1985, 2000; Cihangir-Çankaya, 2009; Niemiec, Ryan & Deci, 2010). Özerklik ihtiyacı diğer ihtiyaçlara oranla daha fazla dikkat çekmektedir (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000a). ÖBK da özerkliğin zıt anlamı bağımlılık değil, dış kaynaklar tarafından kişinin davranışlarının düzenlenmesi anlamına gelen heteronomidir (Chirkov & Ryan, 2001; Ryan & Lynch, 1989). Özerklik, sağlıklı kişisel gelişime olan katkısı ve değişen hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında bireylerin nasıl bu durumu yönetebileceklerini öğretmek toplumların entegrasyonuna ve sentezine de büyük katkı sağlamaktadır (Niemiec, Ryan & Deci, 2010).

“İlişkili olma”, en genel anlamıyla bireyin hayatındaki önemli bulduğu kişilerle yakın ve bağlantılı olmasıdır (Reis ve ark., 2000). Diğer bir ifadeyle bağlantı sonucunda kendisini mevcut sosyal çevresine ait hissederek yaşaması olarak da tanımlanabilir (Kowal & Fortier, 1999). İlişkili olma durumu, sosyalliği ve diğer bireylerle ilişki içerisinde olmanın önemini

vurgulamaktadır. Ancak birey çevresiyle ilişki içine girdiğinde özerk davranışlarından taviz vermemelidir, aksine özerkliğini destekleyici ilişkiler kurarak kendini bu alanda genişletmeye çalışmalıdır (Levesque ve ark., 2004). Ryan ve Grolnick (1986), insanların kendisine soğuk ve mesafeli davranan bireyler ile bir şeyler yapmak konusunda içsel motivasyonlarının oldukça düşük olduğunu belirtmiştir. Kasser & Ryan (1993), bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulduğu taktirde, kaygı düzeylerinde düşme meydana geldiğini ifade etmiştir.

Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory):

ÖBK'nın alt kuramlarından biri olan Organizmik Bütünleşme Kuramı dışsal güdülenmenin farklı türlerini irdeleyen bir bakış açısı getirmektedir (Deci & Ryan, 1985). Bu alt kuram dışsal motivasyonun gelişimine odaklanmaktadır. Birçok yaklaşım dışsal motivasyonun değişmez olduğu ve özerk olmadığı üzerinde durmaktadır. Bu kuramda dışsal motivasyon, bir miktar özerkliğe sahiptir ve değişkenlik gösterebilmektedir (Ryan & Connell, 1989). ÖBK içerisinde, Organizmik Bütünleşme Kuramına ilişkin yapı Şekil 4'de gösterilmiştir.

Motivasyon Türü	Amotivasyon	Dışsal Motivasyon				İçsel Motivasyon
Düzenleme Türü	Düzenleme Dışı (Güdülenememe)	Dışsal Düzenleme	İçe Yansıtılan Düzenleme	Belirlenmiş Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	İçsel Düzenleme
Davranışın Kalitesi	Kendinden Emin Olamama (Özerk değil)					Kendinden Emin Olma (Özerk-ÖBT)

Şekil 4. Organizmik Bütünleşme Kuramı İçinde Davranış, Motivasyon ve Düzenleme türleri

a-) İçsel Motivasyon

İçsel Motivasyon özümseme, içsel ilgi, araştırma ve keşfetme eğilimidir. İçsel motivasyon bilişsel ve sosyal gelişim için oldukça önemli olup kişiye mutluluk sağlamakta ve hayat boyu canlılığının göstergesi olmaktadır (Ryan, 1995). Bir bireyin performansına ilişkin olumlu geri bildirimler, olumsuz geri bildirimlerden daha fazla içsel motivasyonu etkilemektedir (Ryan & Deci, 2000a). Yalnızca somut ödüller içsel motivasyonu düşürücü etki yaratmaz, aynı zamanda tehditler, zaman kısıtları, yönergeler, baskı altında değerlendirilme ve dışarıdan dayatılmış amaçlar da motivasyonu düşürücü etkiler yaratmaktadır. Bunun aksine seçim, duyguların onay görmesi ve fırsatların değerlendirme biçimine bireyin kendi karar vermesi yüksek düzeyde özerklik duygusu oluşturacağından içsel motivasyonu kuvvetlendirmektedir (Deci & Ryan, 1985). İçsel motivasyon en doyum sağlayıcı ve kalıcı güdülenme biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryan & Deci, 2000a).

b-) Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon kavramı, bireyin kendi isteği ile yapmadığı, ancak çevreden etkilenip şekillenerek birey için harekete geçirici bir gücü ortaya çıkaran kavramdır. Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve amotivasyon arasında kalan geniş aralıkta yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında önemli olan, içsel motivasyona sahip bir bireyin motivasyonu nasıl edindiği, bunu nasıl sürdürdüğü ve sonuç olarak öznel iyi oluşa nasıl ulaştığıdır. ÖBK içindeki bu büyük düzlemde farklı motivasyonlar, farklı değerler ve düzenlemelere bağlı olarak davranışı içselleştirme düzeyi değişmektedir (Ryan & Deci, 2000a). Birçok yaklaşım dışsal motivasyonun, katı bir biçimde özerk olmadığı üzerinde dursa da ÖBK'na göre dışsal motivasyon kendi göreceli özerkliğine sahip olabilmektedir (Ryan & Connell, 1989). Dışsal motivasyona ilişkin yaklaşımlarda bahsedilen dört farklı tür motivasyon kaynakları kendi arasında gruplara ayrılmaktadır (Ryan & Deci, 2000a).

Dışsal düzenlenmiş motivasyonun kaynağı tamamen dışarıdan gelmektedir. Bu güdülenme çeşidi, dışarıdan gelen ödül ve cezaya bağımlı bir şekilde itaat etmeyi gerektirmektedir (Ryan & Deci, 2000a). Birey, sadece çevresinin zorladığı, ancak kendi ilgisinin olmadığı, kendisine dayatılan ve yapılmak zorunda bırakılan düzenlenmiş davranışa ödül ve ceza nedeniyle motive olmaktadır.

İçe yansıtılarak düzenlenen motive olma biçimi bireyin, dışsal düzenlemenin bir kısmını benimseyerek kendisininmiş gibi hissetmesini ifade etmektedir. Amaç, suçluluk ve kaygıdan kaçınarak benliği geliştirmeye çalışıp davranışta bulunulmasıdır. Diğer bir deyişle, bu tarz motivasyona sahip olmak öz-saygı üzerinde belirsizlik yaratmaktadır (Ryan, 1982; Ryan & Deci, 2000b).

Belirlenmiş düzenlenme ile motive olan birey için içsellik kavramı bu aşamada kısmen ön plana çıkmaktadır. “Belirlenmiş” terimi bilinçli olarak davranışlarda hedef belirleme ya da davranışları düzenlemenin değerlendirilip daha özerk davranmayı kapsamaktadır (Ryan & Deci, 2000a). Belirlenmiş düzenleme güdüsüne sahip kişi içsel olarak aşırı istekli gibi görünmese de çıkarlarını, olayları ve kendi isteklerini değerlendirerek istekli olma eğilimi içerisindedir.

Bütünleşmiş düzenleme motivasyonu, dışsal motivasyon kategorileri içerisinde en özerk alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu düzenleme çeşidi tam anlamıyla benlik tarafından benimsendiğinde kendini göstermektedir. Yani birey katıldığı etkinliği kendi değerleri ve ihtiyaçları bakımından değerlendirip davranışı seçtiğinde bütünleşme sağlamaktadır. Birçok bakımdan içsel motivasyon ile bazı alanlarda örtüşme yaşansa da içsel motivasyon, sonuçlarının kalıcılığı bakımından bu başlıktan ayrılmaktadır. İçsel motivasyondaki kalıcı hoşnutluğa karşın bütünleşmiş düzenlemede farkındalık kazanma, uyum sağlama ve bireyin sahip olduğu değerlerle davranışı sentezlemesi ön plandadır (Ryan & Deci, 2000a).

Tüm bu düzenleme türlerini tek bir örnek üzerinden açıklayacak olursak; Deniz isimli kahramanımızın hiçbir aktivite yapmıyor oluşu (amotivasyon) düzenleme dışı olarak

nitelendirilmektedir. Deniz boş zamanlarında birşey yapmak istememektedir. Daha sonra piyano çalan babasının Deniz'i de piyano kursuna yollamak istemesi fakat Deniz'in bu akiviteye karşı hiçbir ilgisi olmamasına rağmen babasının baskısı sonucu kursa başlaması dışsal düzenlemedir. Kursu başladıktan belli bir süre sonra babasının baskısından ziyade kendi ilgisinin ortaya çıkması Deniz'in bu kursa olan katılımını içselleştirdiğine örnektir. Bu da içe yansıtılan düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır. Deniz, ilerleyen haftalarda her ne kadar aşırı istekli görünmese de piyano çalmaya olan özerk eğiliminin artması ve kendine hedefler koyarak zor bir parçayı çalmaya uğraşması onun belirlenmiş düzenleme aşamasında olduğunu göstermektedir. Kursun sonlarına doğru kendi yeteneklerinin farkına vararak bir takım özerk duygularla kursa katılım göstermesi ve piyano çalmayla kendi hayatını bütünleştirmesi aşaması bütünleşmiş düzenlemedir. Deniz'in kurs bittikten sonra da büyük bir zevkle piyano çalması ve bunu tamamen kendini iyi hissettiği için yapması aşaması ise içsel düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda tek bir örnek üzerinden açıklanan düzenleme türleri bir aşamalılığı göstermektedir. Ancak bu aşamalılık içsel motivasyonun oluşması için bir ön koşul niteliğinde değildir. İçsel motivasyona giden yol dışsal motivasyon türlerinden geçiyor gibi bir anlam çıkarılmamalıdır. Ancak dışsal motivasyon bireyin katılım nedenlerinin değişmesiyle içsel motivasyona dönüşebilir.

Neulinger'in Boş Zaman Paradigması

Boş zaman, büyük ölçüde işin gerekliliği ve zorlayıcılığından kurtulma ve özgürleşme anlamı taşır. İradî yönelmeler ve tercihleri kapsayan bir serbest olma zamanı olarak tanımlanır. Özgürleşmeden denetime kadar bir dizi anlamı içerir. Özellikle de, seçme/tercih, kaçış, spontanelik ve özgürlük anlamlarıyla yakından ilişkilidir. İş'in zorlayıcı dünyasından, gevşeme, ferahlama ve de kendini salıverme durumuna bir nevi kaçışı ifade eder (Aytaç, 2006: 28).

İş yaygın olarak boş zamanın zıttı olarak ele alınan bir kavramdır (Neulinger, 1981: 4). İş, amaçlı bir dizi eylemliliği ve bunun için geçirilen süreyi kapsar. Bu eylemlilik çoğu kez, zorunluluk, bağlayıcılık, disipline olma, örgütsel normlara dayanma gibi formalist bir yapılanmaya dayanır. Modern iş/çalışma, uzmanlaşmış, rasyonalize olmuş ve ücretli bir karaktere sahip olmuştur (Aytaç, 2005: 2). İşin doğasında, bireyin istencine hükmeden bir zorunluluk/bağlayıcılık vardır. Bu durum bireyin serbest, özgür devinimini devre dışı bırakır (Aytaç, 2002: 232).

Neulinger (1974) 30 yılı aşkın bir zaman önce boş zaman ve çalışma kavramlarının karşıtlığı üzerinde durarak, boş zamanın özgürlüğü temsil eden bir yönü olduğu düşüncesinden doğan bir paradigmaya yer vermiştir. Neulinger bu paradigmada boş zaman davranışını açıklarken özellikle üzerine odaklandığı kavramların başına algılanan özgürlük ve algılanan baskıyı almıştır (Neulinger, 1981). Boş zamanın en önemli kriterinin algılanan özgürlük şartı olduğunu belirtmiştir ve algılanan özgürlüğü bireyin kendi isteği ve seçimi ile yaptığı her şey

olarak tanımlamıştır (Neulinger, 1974). Roger (1969: 269)'a göre özgürlük, bireyin içinde var olan, dış baskılardan uzak, içsel ve değerli olmak için sahip olduğu şeydir. Iso-Ahola (1979: 189) ise algılanan özgürlüğün boş zaman deneyim kalitesini arttıran kritik bir etmen olduğunu belirtmiştir.

Paradigmada yer alan boş zaman dışı olarak kategorize edilen aktivitelerin ana boyutu ise algılanan baskılardır. Algılanan baskılar istenilen boş zaman etkinliklerine katılımı sınırlandırır. Boş zaman aktivitelerinin kısıtlanmasında yaş, cinsiyet, sağlık sorunları, utangaçlık, beceri eksikliği, aktivitelere ilgisizlik, sorumluluk ve görevler, tesis şartları ve hava koşulları gibi sebepler etkili olmaktadır. Algılanan baskıların içsel motivasyonu düşürdüğü gibi etkilemediği de görülmektedir (Son, Mowen & Kerstetter, 2008).

Bu paradigma kişinin yaşam aktivitelerini değerlendirmede yardımcı olabilir; boş zamanlarda olumlu değişiklikler yapmak için motivasyonel bir araç olarak kullanılabilir (Leitner & Leitner, 2012: 5). Paradigmanın işlevi, insanları, faaliyetleri veya yaşam durumlarını değil zihin durumlarını sınıflandırmaktır. Muhtemelen kişi farklı durumlar arasında dalgalanarak birinden diğerine geçiş yapabilir. Bu paradigmda içsel ve dışsal motivasyon, algılanan özgürlük ile algılanan baskıyı yönlendiren önemli kavramlardır (Leitner & Leitner, 2012: 5). İçsel ve dışsal motivasyonun özerklik kavramı ile olan ilişkisi Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı ile büyük benzerlik göstermektedir. Leitner (2012), içsel motivasyonu kendi kendine bir aktiviteye katılma isteği olarak tanımlamıştır (Leitner & Leitner, 2012. s.5). Ryan ve Deci (1999) de içsel motivasyonu belirli bir sonuç yerine, kendi içsel doyumları için etkinlik yapma olarak tanımlamıştır (Ryan & Deci, 1999). İçsel motivasyon bireylerin yaşamları boyunca keyif ve canlılığının ana kaynağını oluşturur. İçsel motivasyon, doğal bir şekilde ödüllendirici olduğu için (saygı, zevk) birey bir şeyler yapma arzusu içinde olur (Reddy, Llerena & Kern, 2016). Bireylerin seçim özgürlüğü, duygularının kabul görmesi ve kendine yönelme fırsatları gibi etmenler, bireylere daha fazla özerklik hissi tanıdığından dolayı içsel motivasyonun arttığını söyleyebiliriz (Ryan & Deci, 2000b). Leitner ve Leitner (2012: 7), dışsal motivasyon kavramını bir ödül kazanma isteğiyle aktiviteye katılma (para, sağlıklı yaşam, meslek) olarak tanımlamıştır. Dışsal motivasyon somut bir ödül elde etmek veya bir görevi yerine getirirken; caydırıcı ve teşvik edici davranışların sergilenmesinde kullanılan bir araçtır (Reddy, Llerena & Kern, 2016). Dışsal motivasyon kaynaklı yapılan etkinlikler, bireyin kendini iyi hissetme hali yerine ödül almayı veya davranış sonunda ceza almamayı amaçlar.

Modele ait hem içsel hem de dışsal motivasyon bileşenlerini içeren altı bölüm Tablo 1'de açıklanmıştır. Boş zamanların ana boyutu, algılanan özgürlüktür. Bu, özgürlük tanımındaki felsefi sorundan kaçınmaya yardımcı olur ve fenomenolojik bir analiz seviyesine odaklanmamıza izin verir (Neulinger, 1981: 30-31). Tablo 1'de görüldüğü üzere bu paradigmda 6 aktivite tipi belirtilmiştir. Bunların üçü boş zaman olan, üçü ise boş zaman dışı olan aktiviteler olarak değerlendirilir. Boş zaman algılanan özgürlük, boş zaman dışı ise algılanan baskılar ile kategorize edilebilir. Her aktivite kategorisi için de içsel veya dışsal motivasyon kaynakları söz konusudur.

Tablo 1. Neulinger'in Boş Zaman Paradigması: Subjektif Tanımı

ÖZGÜRLÜK					
ALGILANAN ÖZGÜRLÜK			ALGILANANAN BASKI		
MOTİVASYON			MOTİVASYON		
İÇSEL	İÇSEL & DIŞSAL	DIŞSAL	İÇSEL	İÇSEL & DIŞSAL	DIŞSAL
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
SAF BOŞ ZAMAN	BOŞ ZAMAN-ÇALIŞMA	BOŞ ZAMAN-İŞ	SAF ÇALIŞMA	ÇALIŞMA-İŞ	SAF İŞ
BOŞ ZAMAN (LEISURE)			BOŞ ZAMAN DIŞI (NONLEISURE)		

Ruh Hali

Kaynak: (Neulinger, 1976, s.15; Neulinger, 1981, s.30)

1. *Saf Boş Zaman*: Bu sınıflama, bireyin sadece kendini iyi hissetme amacıyla özgürce katıldığı aktiviteleri içermektedir (Neulinger, 1981: 31). Tamamen içsel motivasyon ve özgürlük hakimdir. Dış etkenler ve sonuçlar düşünülmez. Örneğin, kişinin sadece kendini iyi hissetme amacıyla katıldığı orman yürüyüşü veya doğa kampı saf boş zaman başlığı altında değerlendirilir. Bu hislere kişinin ileride sağlıklı bir birey olmak için bu aktiviteyi yapma hissi de eklendiğinde artık bu etkinlik ikinci kategori olan “boş zaman-çalışma” başlığı altında değerlendirilir (Leitner & Leitner, 2012: 7).

2. *Boş Zaman-Çalışma*: İçsel ve dışsal ödüllerin hâkim olduğu ve kişinin yine özgürce katılım sağladığı aktiviteleri içerir. Boş zaman hissi vardır. Etkinlik yalnızca kendi içinde değil sonucunda elde edilen kazanımlarıyla da tatmin edicidir (Neulinger, 1981: 31). Örneğin; kişinin egzersiz yapması içsel iyilik hislerini barındırmanın yanı sıra, fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirmesi ve daha sağlıklı olmasını (dışsal) sağlaması (Leitner & Leitner, 2012: 7) bu kategoriye açıklayan bir örnek olarak verilebilir.

3. *Boş Zaman-İş*: Serbest bir şekilde katılımın olduğu ama tek motivasyon kaynağının dışsal güdümler olduğu aktivite türleridir. Herhangi bir spor aktivitesini yaparken (jogging, pilates, fitness vb.) sadece kilo vermek, sağlıklı olmak ve aktivitenin diğer olumlu sonuçlarını elde etmeyi amaçlamak (Leitner & Leitner, 2012. s.7) ya da para kazanmak için kart oyunları oynamak (finansal gereksinim olmaksızın) bu başlık altında örnek olarak verilebilir (Neulinger, 1981: 32).

Yukarıdaki üç kategori de üç farklı boş zaman deneyimini temsil etmektedir. Üçünde de kişi yaşadığı hisleri oluşturan durumun fikir kaynağı olma konumundadır. Dışarıdan devam

ettirme baskısı olmaksızın kişi istediği zaman boş zaman deneyimini sonlandırabilir (Neulinger, 1981: 32).

4. *Saf Çalışma*: Baskı altında olan fakat içsel motivasyon ile gerçekleşen eylemlerdir. Aslında boş zamanın beraberinde getirdiği tatmin hissine yakın duygular söz konusudur ancak önemli bir bileşen olan özgürlük hissinden yoksundur. Verilen ev ödevlerinin dışında araştırmalar yaparak kendi gelişimi için çabalayan öğrenci örneği bu başlık altında değerlendirilebilir (Neulinger, 1981: 32).

5. *Çalışma-İş*: Baskı altında olan aynı zamanda hem içsel hem de dışsal motivasyon ile gerçekleşen eylemlerdir. Memnuniyet derecesi, içsel ve dışsal kazançların oranına göre değişkenlik göstermektedir. Ancak oluşan baskıya yönelik farkındalığı mevcuttur ve bu durum ne kadar tatmin edici olursa olsun, bu boş zaman dışı bir deneyimdir. Maddi kazancından ve yaptığı işten memnun olan bir akademisyen örneği bu başlık altında değerlendirilebilir (Neulinger, 1981: 32).

6. *Saf İş*: Kendi içinde ve dışında bir ödül ile değil, yalnızca ondan kaynaklanan bir kazançla gerçekleşir. Saf boş zamanın tam zıttıdır. Birey, iş yaşamını devam ettirmek için yapması gereken bir iş olarak görür ve maaş beklemekten memnun değildir. Bu son üç bölüm ise boş zaman dışı deneyimleri ile ilgilidir (Neulinger, 1981: 32).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ortalama insan yaşamının yaklaşık dörtte birlik bölümüne karşılık geldiği varsayılan boş zamanın içerisinde insan davranışlarını açıklamaya çalışan yaklaşımların sayısı yadsınamayacak kadar fazladır. Bu çalışma kapsamında yer verilen kuramsal bakış açılarından anlaşılacağı üzere insanın boş zamanlarında gerçekleştirdiği ideal boş zaman davranışının yanı sıra, beklenmedik boş zaman davranışlarının ortaya çıkması ya da beklenen davranışların ortaya çıkmaması da üzerinde durulması gereken önemli konuların başında gelmektedir. Hiç şüphesiz birçok kuramsal yaklaşımın temel aldığı boş zaman davranışının ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilen kavram motivasyondur. Motivasyonun türleri ve derecesi bir davranışın oluşmama nedenleriyle, davranışın ortaya çıkma nedenleriyle, davranışın devam etme nedenleriyle ve davranışın son bulma nedenleriyle ilişkilendirilebilir. Ancak şüphesiz boş zaman davranışını sadece motivasyon çerçevesinden yorumlamaya çalışmak büyük bir hata olarak görülebilir. Bu yüzden motivasyon kavramı ile karşılıklı etkileşimde olan boş zaman fırsatları, boş zaman kısıtları, duygulanım hali, ruh hali, yeterlik, özerklik algısı gibi kavramlar boş zaman davranışını açıklamaya çalışırken göz önünde bulundurulması önerilen kavramların başında gelmektedir. Bu araştırma, ele alınan dört kuramsal bakış açısı ile sınırlıdır. Boş zaman davranışı psiko-sosyal, bilişsel, duyuşsal, kültürel ve fizyolojik birçok faktörden etkilenen bir yapıya sahip olduğundan daha geniş bir yelpazede farklı kuramsal bakış açılarıyla boş zaman davranışının araştırılması ve açıklanması ileriki araştırmalar için önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ajzen, I. (1985). From intentions to action: A theory of planned behaviour. In *Action-control: From cognition to behaviour*, (Eds. J. Kuhl & J. Beckmann), 11-39, Heidelberg: Springer.
- American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR), Task force on leisure education in schools. (2011). *Leisure education in the schools: Promoting healthy lifestyles for all children and youth*. Erişim tarihi (22.02.2017)
- <http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=5851>
- Argyle, M. (1996). *The Social Psychology of Leisure*. London, UK: Penguin Books.
- Arslan Ayazlar, R. (2015). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Asci, F.H., Caglar, E., Eklund, R.C., Altintas, A., & Jackson, S. (2007). The adaptation study of dispositional flow scale-2 and flow state scale-2. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18 (4):182-196.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (1), 231-260.
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 2-4.
- Aytaç, Ö. (2006). Tüketimcilik ve metalaşma kaskacında boş zaman. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 27- 53.
- Beal, D.J., Weiss, H.M., Barros, E., & Macdermid, S.M. (2005). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, 90:1054-1068.
- Bull, C., Hoose, J. & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Pearson Education Limited, Prentice Hall, United Kingdom.
- Chirkov, V. I. & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 618-635.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987), "Reconceptualizing barriers to family leisure", *Leisure Sciences*, Vol. 9 No. 1, pp. 119-27.
- Crawford D.W., Jackson E.L. & Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihályi, M. (1988), "The flow experience and its significance for human psychology", in Csikszentmihályi, M., *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business*. Published by the Penguin Group. Penguin Putnam Inc., 375 Hudson Street, New York, New York 100014, U.S.A.
- Dattilo, J., (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach*. Third Edition. State College, PA: Venture.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024- 1037. Reprinted in E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128-145). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Deci, E. L. & Ryan R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 839–846.
- Dong, E. (2008). *Leisure lifestyles in urban china: Leisure activities, leisure constraints and leisure satisfaction*, Great Britain.
- Godbey, G., Crawford, D. & Shen, S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42 (1), 111-134.
- Gratton, C. & Taylor, P. (2000). “Economics of Sport and Recreation”. London, U.K. Spon Press.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145–163.
- Iso-Ahola, S.E. (1979). Some social psychological determinants of perceptions of leisure: preliminary evidence. *Leisure Sciences*, 2(3-4), 305-314.
- Jackson, E. L. (1999). Comment on Hawkins et al., “Leisure constraints: a replication and extension of construct development”. *Leisure Science*, 21, 179-192.
- Juniu, S. (2000), Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kanouse, D. E. (1984). "Explaining negativity biases in evaluation and choice behavior: theory and research", in NA - Advances in Consumer Research Volume 11, eds. Thomas C. Kinnear, Provo, UT: Association for Consumer Research.
- Kasser, T. & Ryan, R. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.
- Kaya, B., Metin, T., Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2 (2), 6-25.
- Kimmm, J. (2009). Three-factor model and pyramid model of leisure constraints. *Journal of Travel and Tourism Research*, 123-138.
- Kim, Y. K. & Trail, G. (2010). Constraints and motivators: A new model to explain sport consumer behavior. *Journal of Sport Management*, 24, 190-210.
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Leitner, M. & Leitner, S. (2012). *Leisure enhancement*. Urbana: Sagomore Publishing.
- Levesque, C., Stanek, L. R., Zuehlke, An. N. & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96, 68-84.
- Losier, G. F., Bourque, P. E., & Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127, 153-170.
- Mannell, R.C. & Kleiber D.A. (1997). A Social psychology of leisure. State College, PA: Venture Publishing.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Neulinger, J. (1974). *Psychology of leisure*, (Çev: C. Thomas). Illinois: Springfield.

- Neulinger, J. (1976). The need for and the implications of a psychological conception of leisure, *Ontario Psychologist*, 8(2), 15.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure an introduction*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2010). Self-Determination theory and the relation of autonomy to self-regulatory processes and personality development. In Rick H. Hoyle (Eds), *Handbook of personality and self-regulation*, Blackwell Yayınları.
- Nyaupane, G. P., Morais, D. B., & Graefe, A. R. (2004). Nature tourism constraints: A cross-activity comparison. *Annals of Tourism Research*, 31 (3), 540-555.
- Payne, L. Ainsworth, B., & Godbey, G. (2010). *Leisure, healthand wellness: Making the connections*. Venture Publishing.
- Raymore L, Godbey G, Crawford D & Von Eye A. (1993). Nature andprocess of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99–113.
- Reddy, L., Llerena, K. & Kern, R. (2016). Predictors of employment in schizophrenia: The Importance of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Schizophrenia Research*, 176, 462-463.
- Roger, C. R. (1969). *Freedom to learn*. Charles E. Merrill: Columbus.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M. & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Sahraç, Ü. (2008). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. *The Journal of SAU Education Faculty*, 122-144.
- Schneider, I.E. & Stanis, S.A.W. (2007). Coping: an alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, Vol. 29 No. 4, pp. 391-401.
- Snepenger, D. J. & Crompton, J. L. (1985). A review of leisure participation models based on the level of discourse taxonomy, *Leisure Sciences*, Vol. 7, (4), 443-465.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Shivers, J.S., & deLisle, L.J. (1997). *The story of leisure: Context, concepts, and current controversy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Son, J., Mowen, A., & Kerstetter, D. (2008). Testing alternative leisure constraint negotiation models: An extension of Hubbard and Mannell's study. *Leisure Science*, 30(3), 199-203.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. London: E&FN Spon.
- Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 3-11.
- Walker, G. J., Deng, J. & Dieser, R. B. (2005). Culture, self-construal and leisure theory and practice. *Journal of Leisure Research*, 37, 77-99.

Walker, G. J., & Virden, R. J. (2005). Constraints on outdoor recreation. In E. L. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 201–219). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Williams, G. C., Gagné, M., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology*, 21, 40-50.

Erkek Güreş Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Gösterme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Melike ESENTAŞ^{*1}, Nevzat DİNÇER¹, Enes IŞIKGÖZ¹, Ertan ÇELİK²

¹ Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Batman Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Öz

Bu çalışmanın amacı erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmanın grubunu 27-30 Aralık 2016 tarihinde Antalya Kemer’de düzenlenen Türkiye Güreş Federasyonu- güreş hakemleri eğitim seminerine katılan 88 erkek güreş hakemi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” ile Dökmen (1988) tarafından geliştirilen “Empatik Eğilim Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistik teknikleri yanı sıra, korelasyon ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda; erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca, hakemlerin medeni durumu, yaşları, eğitim durumları, hakemlik yılı, hakemlik kategorileri ve başka meslek icra edip etmemeleri, öfke ve kızgınlık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermemektedir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.03.2017

Kabul Tarihi: 23.04.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

Anahtar kelimeler:

Güreş, hakemler, empatik eğilim, öfke, öfke-kızgınlık eğilimi

An Investigation of the Relationship Between the Levels of Anger and the Levels of Empathy Trends in Male Wrestling Referees by Various Variables

Abstract

The aim of this study is to examine the levels of anger and empathic tendencies of male wrestling referees. Working group is composed of 88 male referees participated in the Wrestling Referees Training Seminar organized by Turkey Wrestling Federation held in Antalya Kemer on the date of 27-30 December 2016. The results of the study are collected with "Continuous Anger-Anger Style Scale" adapted by Özer (1994) and "Empathic Tendency Scale" developed by Dökmen (1988). In the analysis of the data, correlation and multiple regression analyzes were used as well as descriptive statistics techniques. In the results of working, there was no significant relationship between levels of anger and empathic tendency of male wrestling referees. In addition, the referees' marital status, age, educational status, refereeing year, refereeing categories and other professions do not give a meaningful relationship with the level of anger.

Original Article

Article Info

Received: 01.03.2017

Accepted: 23.04.2017

Online Published: 16.06.2017

Keywords:

Wrestling, referees, empathic tendency, anger, dispositional anger

GİRİŞ

Tarihteki en eski sporlardan biri ve geleneksel sporların en önemlisi olan güreşin Türk kültüründe önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Tarihsel olarak Antik Yunan’da oldukça önem verilen güreş sporu, Mısır’da daha önce yapılmış ve sonraki dönemlerde diğer

* Sorumlu Yazar:

E-posta: melike.esentas@windowslive.com, +90 505 4311386

toplumlara aktarılmıştır (Decker, 1992). Güreş; karşılıklı iki kişinin hiçbir malzeme ve araç kullanmadan belli kurallar dahilinde belli bir süre ve belli bir alan üzerinde tüm fizyolojik ve psikolojik güçlerini kullanarak birbirlerinin sırtını yere getirme veya teknik üstünlük sağlamak için yapmış oldukları bir mücadeledir (Açak, 2005). Güreş, Büyük Asya'dan Balkanlara tüm Türk dünyası ve akraba toplumlarında bir "onur formu" olarak görülmektedir (Pehlivan ve Demir, 2006: 141-149; Petrov, 1994: 107-108).

Bir güreş müsabakası sırasında güreşin akışını sağlayan ve yapılan oyunları değerlendirenlerde üç kişiden oluşan hakem heyetidir. Bunlardan birisi, minder üzerinde idareyi sağlayıp çeşitli işaretlerle müsabaka sırasındaki hareketlerin değerlendirmesini yaparken diğer ikisi ise minder kenarında müsabakayı izleyerek bu değerlendirmeye kendi fikirleri ile katılarak oyunların en adil ve doğru şekilde değerlendirmesini yapan jüriyi oluşturur (Cicioğlu, 2001). Güreş hakemliği psikolojik ve bilişsel (zihinsel) yönleri olan bir fiziksel eylemdir. Olayın farkına varan hakem çok kısa bir zaman dilimi içerisinde karar vermek durumundadır. Kısaca hakem uyarıcıyı seçerek algılar, analiz eder, kategorilere ayırır, kıyaslama yapar ve daha sonra bu uyarana en uygun tepkiyi verir (Cel, 1994).

Hakemler saha içinde ve saha dışında pek çok baskılara maruz kalmaktadır. Her müsabaka sonrasında günah keçisi ilan edilir, olumlu veya olumsuz her türlü sonuçtan onlar sorumlu tutulur ve en önemlisi kişilikleri hakkında çeşitli yorumlar yapılır. Tüm bu gelişmeler, hakemler üzerinde gerek psikolojik gerekse zihinsel olarak olumsuz etkiler yaratmaktadır (Sülün, 2013). Güreş hakemlerinin de müsabaka öncesinde, müsabaka sırasında ve sonrasında stresi en yoğun yaşadıkları, antrenörlerden, sporculardan ve taraftarlardan zaman zaman çeşitli olumsuz tepkiler aldıkları da görülmektedir. Çünkü hakem; seyirci ile sporcu arasında ve aynı zamanda rakip takımlar arasında köprü görevini görmekte, öte yandan oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirmesini yapmaktadır (Orta, 2000).

Öfke; engellenme, saldırıya uğrama tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama gibi durumlarda hissedilen genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygudur (Budak, 2000). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Balkaya, 2001). İnsanları öfkeli eden nedenlerin başında engellenme (isteğin yerine gelmemesi), önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma (haksızlığa uğrama) ve saldırıya uğrama (psikolojik yönden hakarete uğrama; fizyolojik yönden bedensel saldırıya uğrama) gelir. Amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarını karşılaması noktasında insanı engelleyecek durum, olay ya da kişi, öfke duygusunun oluşumunda en başta gelen nedenlerdir (Atkinson ve ark., 1996). Bu noktada önemli olan bireyin, doğru kişiye, doğru derecede, doğru zamanda, doğru amaçla ve doğru yolla öfkesini ifade edebilmesidir (Baltaş, 2005).

Empatik eğilim, doğuştan getirdiği ve yaşantılar yoluyla bir miktar geliştirebildiği kabul edilen kişiliğin bir parçası olup; kişilerin günlük davranışları içerisinde empatik davranışta bulunma potansiyelidir (Çelik ve Çağdaş, 2010). Bir kimse ile birlikte var olma şekli olan

empatinin çeşitli görünüşleri vardır. Bir kimsenin özel algısal dünyasına girmek ve onunla tümüyle beraber olmak olan empatik eğilim, sosyal duyarlılık olarak tanımlanmıştır (Rogers, 1983). Empati kuracak kişi, karşısındakinin yerine kendisini koymalı ve onun gözüyle, onu bakış açısıyla olaylara bakmalı, karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerine karşı duyarlı olmalı ve doğru olarak anlamalı, diyalog sonunda zihninde oluşan empatik anlayışı empati kurduğu kişiye iletmelidir (Dökmen, 2008).

Sosyal duyarlılığın bir kişilik özelliği olduğunu ve her insanda bulunmadığını, sosyal duyarlılığa sahip bireylerin daha fazla empatik olabileceklerini ve empatiyi kolayca öğrenebileceklerini belirtmiştir. Nitekim öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlarda etkili iletişim becerileri, sosyal beceri eğitimi, sosyal desteklerin kullanımı, empatik olma, çatışma çözümleri ve duygusal kontrolün artırılması gibi beceriler önemsenmektedir (Lerner, 1989).

Bireylerin hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyen yüzeysel ve başarısız ilişkiler, bireylerin birbirlerini anlayamamasına ve çatışmaların yaşanmasına neden olmaktadır. Yaşanılan çatışmaları yapıcı yollarla çözümlenebilmek ve daha nitelikli bir iletişim kurabilmek ancak bireylerin empatik becerilerini etkin bir şekilde kullanmalarıyla mümkün olabilmektedir (Kılıç, 2016). Davis'e göre empati kurabilme potansiyeli bulunan kişiler, kişiler arası iletişimde daha başarılı olmaktadır (Akt. Öztürk ve ark., 2004). Spor müsabakaları esnasında da öfke ve kızgınlığın kaçınılmaz olması, sağlıklı iletişim ve empatinin önemini arttırmaktadır. İnsanlar arası ilişkilerde başarıyı belirleyen ve sosyal ilişkileri yönlendiren empati kavramı toplum dokusunu koruyan önemli ve gerekli bir beceri olarak kabul edilir. Çünkü öfke normal ve sağlıklı bir duygudur. Öfkesi ve kızgınlığından ötürü insanın kendisini suçlu hissetmesi doğru değildir. Sağlıksız olan, öfkenin saldırganlığa dönüşmesidir (Akdeniz, 2007).

Müsabakalarda tüm olumsuzluklar karşısında güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeylerini kontrol etmeleri ve duygudaşlık yaparak olaylara yaklaşması görevlerini başarıyla yerine getirmelerini sağlayacaktır. Çünkü insanlar arası ilişkilerde başarıyı belirleyen ve sosyal ilişkileri yönlendiren empati kavramı toplum dokusunu koruyan önemli ve gerekli bir beceri olarak kabul edilir. Bu kapsamda kişiler arası iletişimde öfkeli bireye empatik olarak yaklaşmak, bireyi yargılamadan, eleştirmeden anlamaya çalışmak, öfkenin kaynağına ulaşarak bireyin incinmesini önleyebileceği önemli görülmektedir (Ornstein, 1999). Bu açıdan güreş hakemlerinin de öfkelenedikleri esnada davranışlarını empati kurarak duygularına yenilmeden profesyonel bir şekilde görevlerini sürdürmelerinin taraftarlar, antrenörler ve sporcular tarafından hakeme daha da güvenilmesine olumlu katkı sağlayacaktır (Sülün, 2013).

Literatürde öfke kontrolü, öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim arasında ilişkiyi çeşitli disiplinlerde inceleyen (Akdeniz, 2007; Baygöl, 1997; Damışık ve Baker, 2005; Gökler, 2009; Rehber, 2007; Sala, 1997; Öz, 1998; Tambağ ve Öz, 2004) çalışmaların bir hayli mevcut olduğu ancak spor hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeylerini inceleyen çalışmaların (Demirkıran, 2003; Satman, 2014; Sülün, 2013;

Zorba ve ark., 2016) sınırlı sayıda kaldığı görülmektedir. Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın da alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Çalışmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

- 1- Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık ile empatik eğilimleri hangi düzeydedir?
- 2- Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasında cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim, hakemlik yılı, hakemlik kategorisi ve başka mesleğe sahip olup olmama değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından inceleyen bu çalışma, genel tarama modelinde ilişki nitelikte bir araştırmadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 27-30 Aralık 2016 tarihinde Antalya Kemer’de düzenlenen Türkiye Güreş Federasyonu- güreş hakemleri eğitim seminerine katılan 88 erkek güreş hakemi oluşturmaktadır

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri ölçeğin orijinali Spielberger (1983, The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği [SÖ-ÖTÖ]” ile Dökmen (1988) tarafından geliştirilen “Empatik Eğilim Ölçeği” ile toplanmıştır.

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği toplam 4 alt boyuttan ibaret olup 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.62 ile 0.84 arasında bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise ölçek 34 madde ile tek boyutlu olarak gözlenmiş, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır. Ölçek; 1: Hiç, 2: Biraz, 3: Oldukça, 4: Tümüyle olmak üzere 4’lü likert tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 132’dir.

Diğer bir ölçek olan “Empatik Eğilim Ölçeği” 5’ li Likert türünde olup 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler; 1: Tamamen Aykırı, 2: Oldukça Aykırı, 3: Kararsızım, 4: Oldukça Uygun, 5: Tamamen Uygun olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.77 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin yaklaşık yarısı, katılımcıların evet deme eğilimlerini önlemek için negatif olarak yazılmıştır. Ölçekte yer alan; 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, ve 15. maddeler negatif ifadeler olup, ters puanlanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, öfke ve kızgınlık ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi için “pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı”, öfke ve kızgınlık düzeyi yordamasına ilişkin “empatik eğilim gösterme düzeyi, medeni durum, yaş, eğitim durumu, hakemlik yılı, hakemlik kategorisi ve hakemlik dışı başka mesleğe sahip olup olmama durumuna” çoklu regreasyon analizi uygulanmıştır. Bulguların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi için $p < 0.05$ değeri baz alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar tablo 1’ de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımları

Medeni Durum	n	%
Bekâr	15	17.0
Evli	73	83.0
Yaş		
18-27 Yaş	10	11.4
28-37 Yaş	33	37.5
38-47 Yaş	33	37.5
48 ve Üzeri	12	13.6
Eğitim		
Lise	3	3.4
Lisans	58	65.9
Lisansüstü	27	30.7
Hakemlik Yılı		
1-4 Yıl	13	14.8
5-8 Yıl	20	22.7
9-12 Yıl	15	17.0
13-16 Yıl	17	19.3
17 Yıl ve Üstü	23	26.1
Hakemlik Kategorisi		
Milli hakem	59	67.0
Uluslararası 3 kademe	9	10.2
Uluslararası 2 kademe	11	12.5
Uluslararası 1 kademe	9	10.2
Başka Meslek		
Evet	79	89.8
Hayır	9	10.2
Toplam	88	100.0

Tablo 1’e göre; medeni durum olarak hakemlerin % 17,0 (15 kişi) bekar, % 83,0 (73 kişi) evlidir. Yaş aralığı olarak hakemlerin; % 11,4’ü (10 kişi) 18-27 arası, % 37,5’i (33 kişi) 28-37 arası ve 38-47 arası yaşa sahiptir. 48 ve üzeri yaş aralığına sahip hakemlerin ise % 13,6 (12 kişi) olduğu görülmektedir.

Hakemlerin eğitim düzeyleri incelendiğinde ise % 65,9 ’unun (58 kişi) lisans, % 30,7 (27 kişi) lisansüstü ve % 3,4’ünün (3 kişi) lise düzeyinde eğitime sahip oldukları görülmektedir. Hakemlerin büyük çoğunluğu (%81,8) lisans ve lisansüstü eğitim mezunudur. Hakemlerin meslekteki çalışma yılları incelendiğinde, 1-4 yıl arası % 14,8 (13 kişi), 5-8 yıl arası %22,7 (20 kişi), 9-12 yıl arası % 17,0 (15 kişi), 13-16 yıl arası % 19,3 (17 kişi) ve 17 yıl üstü % 26,1 (23 kişi) oldukları görülmektedir. Yine tablo 1’ e göre; hakemlerin % 67,0’i (59 kişi) Milli Hakem, % 10,2’si (9’ar kişi) Uluslararası 3. ve 1. Kademe Hakemi, %12,5’i (11 kişi)

Uluslararası 2 Kademe Hakemi oldukları tespit edilmiştir. Hakemlerin % 89,8'i (79 kişi) hakemlik dışında başka mesleği de icra ettikleri, % 10,2'sinin (9 kişi) ise sadece hakemlik yaptıkları belirlenmiştir.

Tablo 2. Hakemlerin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon analizi

Değişken	N	r	p
Öfke ve Kızgınlık Empatik Eğilim Gösterme	88	0.18	0.08

Tablo 2' ye göre erkek güreş hakemlerinin, öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Hakemlerin öfke ve kızgınlık düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları (enter metodu)

	B	SH _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	50.59	10.21		4.95	0.00		
Empatik Eğilim	0.14	0.12	0.14	1.22	0.23	0.15	0.14
Medeni Durum	-1.20	2.47	-0.06	-0.49	0.63	0.00	-0.05
Yaş	2.49	1.45	0.27	1.72	0.09	0.16	0.19
Eğitim	1.39	1.73	0.09	0.81	0.42	0.06	0.09
Hakemlik Yılı	-0.80	0.88	-0.14	-0.91	0.37	0.09	-0.10
Hakemlik Kategorisi	0.27	0.87	0.04	0.31	0.76	0.08	0.03
Başka Meslek	5.08	2.87	0.19	1.77	0.08	0.18	0.19

$r=0,30$; $r^2=0,09$; $f=1,18$; $p=0,35$

Tablo 3'e göre; hakemlerin medeni durumu, yaşları, eğitim durumları, hakemlik yılı, hakemlik kategorileri ve başka meslek icra edip etmemeleri ile empatik eğilimleri, öfke ve kızgınlık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermemektedir ($r=0,30$; $r^2=0,09$, $p>0.05$). Bir başka ifade ile hakemlerin demografik değişkenleri öfke ve kızgınlık düzeylerini anlamlı olarak yordamamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık-kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada; hakemlerin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuca göre güreş hakemlerinin medeni durumları, yaşları, eğitim durumları, hakemlik yılları ve hakemlik dışı başka meslek icra edip etmeme değişkenleri ile empatik eğilimlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri de anlamlı bir ilişki vermemektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Sülün (2013), futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, hakemlerin öfke eğilimleri ile empati ilişkileri arasında anlamlı bir farkın olmadığını belirlemiş, hakemlerin hangi seviyede hakemlik yaptıkları, yıl değişkenine göre, eğitim düzeylerine göre, mesleki düzeylerine göre, hakemlik kariyerlerine göre, sürekli öfke ve öfke ile empatik eğilim düzeyleri açısından anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamıştır.

Yine Zorba ve ark. (2016)'nın, futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında, müsabaka öncesi sürekli

kaygı düzeyi bakımından cinsiyet değişkenine, hakemlik kategorilerine ve hakemlik yapma sürelerine göre hakemlerde anlamlı bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Kolayış ve ark., (2002), çalışmalarında, hakemlik yaşı ile kaygı arasında anlamlı bir farkın olmadığını, Satman (2014), hakemlerin sesli ve sessiz ortamlarda verdikleri kararlar arasında genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir.

Kargün (2011), Futbol hakemlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerini çeşitli faktörler açısından incelediği çalışmada, klasman futbol hakemlerinin yaşlarına, medeni durumlarına, mesleklerine, aylık ortalama gelirlerine, eğitim düzeylerine, hakemlikteki kategorisine, hakemliğin maddi getirisine, hakemliğin sosyal statüsüne, görev alma durumlarına, farklı branşlarda hakemlik yapma durumlarına ve hakemliğin asli mesleğini etkileme durumlarına göre iş doyum düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeylerinin bütün alt boyutları (duyarsızlaşma, duygusallık, kişisel başarı) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Öztürk ve ark., (2004), çalışmalarında bireysel ve takım sporları hakem ve antrenörlerinin empati puanları arasında önemli bir farklılığın olmadığını, katılımcıların eğitim durumlarının, hakem veya antrenör olarak görev yapma sürelerinin ve mesleklerinin empatik yaklaşımlarını etkilemediğini saptamışlardır. Bu bulgular çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Alan yazında farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar da mevcuttur. Castagna ve ark., (2007), hakemlerin müsabaka esnasında psikolojik stres altında olduklarını, Weston ve ark., (2011) ise hakemlerin psikolojik stresleri ile birlikte fiziksel stresi de ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Can ve ark., (2011), çalışmalarında futbol hakemlerinin çalışma süreleri arttıkça yaşadıkları stres düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. Rainey ve Hardy (1999), çalışmalarında genç ve deneyimsiz olan hakemlerin müsabaka öncesinde daha fazla kaygı ve stres yaşadıklarını belirtirken, Sülün (2013) çalışmada, hakemlerin hangi seviyede hakemlik yaptıklarına göre empatik eğilim düzeyleri, arasında anlamlı bir farkın olmadığını saptamıştır. Zorba ve ark., (2016) ile Arslanoğlu ve ark., (2010) çalışmalarında, hakemlik kategorisi değişkeni ile hakemliklerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını rapor etmişlerdir.

Örneklem grubunu Türkiye Güreş Federasyonu- güreş hakemleri eğitim seminerine katılan erkek güreş hakemlerinin oluşturduğu bu çalışmanın sonucunda; çalışmanın kadın güreş hakemlerinin de dahil edileceği daha geniş bir örneklem grubu üzerinde yürütülmesi, farklı spor branşı hakemleri ile çalışmanın yapılarak verilerin karşılaştırılması, hakem eğitim seminerlerinde bu alanda yapılmış çalışma bulguları ışığında uzman kişilerce hakemlerin öfke ve kızgınlık düzeylerini kontrol etmelerine ve empatik eğilim göstermelerine yönelik özel eğitimler verilmesi çalışmamızın önerileri olarak getirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C. ve Özmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-995.
- Atkinson, R.L., Smith, E.E., Bem, D.J., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's introduction to psychology*. New York: Harcourt Brace Company.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel boyutları nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4 (7), 21-45.
- Baltaş, A. (2005). *Ekip çalışması ve liderlik*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Can, Y., Soyer, F., Çoban, Ü. (2011). Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: Faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 165-174.
- Castagna, C., Abt, G. & D'Ottavio, S. (2007): Physiological aspects of soccer refereeing performance and training. *Sports Medicine* 37(7), 625-646.
- Cel, A. (1994). Hakemlik psikolojisi, (Çev: Ayşe Kin). *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1, 21-23.
- Cicioğlu, İ. (2001). Türk güreş hakemliğinin bugünkü durumu, 1. Türk Güreş Kurultayı, 6-7 Ocak 2001, Belek-Antalya.
- Çelik, E., ve Çağdaş, A. (2010). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 9.
- Danışık, N.D., ve Baker, Ö.E. (2005). Ergenlerde sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve problem çözme. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 13 (3), 161-167.
- Decker, W. (1992). *Sports and games of ancient Egypt*. (Çeviri: A. Guttmann), Yale University Press: New Haven.
- Demirkıran, S. (2003). *Futbol fanatizmi: Taraftar kimliği, öfke ve saldırganlık eğilimleri arasındaki bağlantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1-2), 155-190.
- Gökler, R. (2009). Empatik eğilim ölçeğinin ilköğretim sekizinci sınıflar için uyarlanması. *Aile ve Toplum Eğitim - Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(19), 77-86.
- Kargün, M. (2011). *Futbol hakemlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kılıç, A. (2016). *Turizm işletmeciliği ve otelcilik anabilim dalı turist rehberlerinde empatik eğilim ve çatışma çözme davranışı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Esentaş, M., Dinçer, N., Işıköz, E., ve Çelik, E. (2017). Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20-28.

Kolayış, H., Taşkıran, Y., Ulusoy, Y., Sertbaş, K., ve Gönener, A. (2002). Marmara bölgesi A, B ve C klasmanı futbol hakemlerinin kaygı seviyelerinin reaksiyon zamanı ile ilişkisi, 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 27-29 Ekim 2002, Antalya.

Lerner, H. (1989). *The Dance of anger: A woman's guide to changing the patterns of intimate relationships*. New York: Harper and Row Publishers.

Ornstein, P.H. (1999). Conceptualization and treatment of rage in self psychology. *Journal of Clinical Psychology/In Session: Psychotherapy in Practice*, 55, 283-293.

Orta, L. (2000). Dünya'da ve Türkiye'de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi semineri, Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale

Öz, F. (1998). Son sınıf hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilimleri, empatik becerileri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 32-38.

Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M. ve Özkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-25.

Pehlivan, Z. ve Demir, A. (2006). Türk kültüründe güreş ve pehlivanlık imgesi, Uluslararası II. Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirileri, Edirne Trakya Üniversitesi, 2-4 Temmuz.

Petrov, R. (1994). *Olympic wrestling throughout the millennia*. Colorado Springs: IAWF, Printing & Publishing Distributing Co. Ltd. H-1037, 107-108.

Rainey, D., Hardy, L. (1999). Sources of stress, burnout and intention to terminate among rugby union referees. *Journal of Sports Sciences*, 17, 797-806.

Rehber, E. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Rogers, C.R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir [Be empathic is a way of being undigested value], (Çev: Füsün Akkoyun) *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 103-124.

Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Satman, C. (2014). Futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 147-154.

Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Tambağ, H. ve Öz, F. (2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 1, 11-21.

Vikipedi (2017). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Güreş>, Erişim Tarihi: 12.02.2017

Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2011). Intensities of exercise during match-play in FA Premier League referees and players. *Journal of sports sciences*, 29(5), 527-532.

Zorba, E., Göksel, A.G., Pala, A. ve Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi Örneği). *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 175-181.

Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi: Nitel Çalışma

Naci KALKAN^{*1}, Aylin ZEKİOĞLU¹

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışma, eskrim sporcularının performanslarını etkileyen psikolojik faktörlerin neler olduğunu ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Örneklem yöntemi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesidir. Örneklem grubu: 28-45 yaş arası, en az 5 yıllık antrenörlük deneyimine sahip, faal olarak antrenörlük mesleğini sürdüren 5 antrenörden oluşmaktadır. Veriler, araştırmacının geliştirmiş olduğu yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Ses kayıt cihazı ile elde edilen veriler önce düz yazıya geçirilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, betimsel ve içerik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Çalışmada analiz edilen bulgular neticesinde eskrim antrenörlerine göre eskrim sporcularını psikolojik açıdan etkileyen faktörler; eskrim antrenörlerinin sporcuların performansına etki eden psikolojik faktörlere ilişkin görüşleri ana teması altında, antrenman motivasyonuna ilişkin görüşler, müsabaka esnasındaki faktörlere ilişkin görüşler, sporcunun kişilik özelliklerine ilişkin görüşler, sporcuyu etkileyen zihinsel faktörlere ilişkin görüşler alt temalarında incelenmiştir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 15.05.2017

Kabul Tarihi: 11.06.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

Anahtar kelimeler:

Eskrim,
Psikoloji,
Beden eğitimi ve spor,
Nitel

Evaluation of Psychological Factors Affecting Performance of Fencing Players According to Fencing Coaches: Qualitative Study

Abstract

This research was designed with the aim of measuring psychological factors affecting the performance of fencing athletes. In the research, case study design from qualitative research methods was used. Sampling method is an easily achievable case sampling from purposive sampling methods. Data were collected with a semi-structured interview form constructed by the researcher. Interview was done with 5 trainers at national team level. The interview was done with voice recorder, data were first written down in plain form. The information written in plain form were then coded by professionals in the area. Descriptive and content analysis methods were used to solve the findings from the research. In terms of findings analyzed in the study, according to the fencing coaches, factors affecting fencing athletes psychologically; under the main theme of the fencing coaches' opinions on the psychological factors affecting the performance of the athletes, the following topics were examined: opinions regarding training motivation, opinions regarding factors during competition, opinions regarding athlete's personality traits, opinions regarding mental factors affecting athletes.

Original Article

Article Info

Received: 15.05.2017

Accepted: 11.06.2017

Online Published: 16.06.2017

Keywords:

Fencing,
Psychological adaptability,
Physical education and sport,
Qualitative

GİRİŞ

Spor günümüzde tüm dünyayı ilgilendiren bir mesele haline gelmiş kültürel, ekonomik, sosyal, zihinsel, psikolojik, fiziksel bir olgudur. Sporun tüm dünyayı etkileyen bir fenomen haline gelmesi, dev bir ekonomik ortam oluşmasına sebebiyet vermiş bu da beraberinde

* Sorumlu Yazar: Naci KALKAN, Arş. Gör.
kalkannaci@hotmail.com

sürekli gelişen ve amansızlaşan mücadeleyi de beraberinde getirmiştir. Spor ortamında hedeflenen başarıya ulaşmada toplam performansın yükseltilmesi önem arz etmektedir. Sportif performans; hedeflenen bir atletik görevin sergilenmesi esnasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Diğer anlamıyla performans, yarışma veya karşılaşma sırasında göreceli olarak kısa zamanda ve sonucu etkileyen tüm değişkenleriyle bir bütün oluşturmakta ve bu sonuçlar neticesinde değerlendirilmektedir (Atasü ve ark., 2004).

Sporcuların rekabet ortamında var olabilmesi ve ilerleyebilmesi için performansını sürekli olarak yukarıya taşıması gerekmektedir. Spor denince akla ilk olarak fiziksel becerilerin ön plana çıktığı bir durum gelmektedir ancak son yıllarda yapılan çalışmalar mental becerilerin de fiziksel beceriler kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Tavacıoğlu, 1999). Sportif performansı en üst düzeye taşımak amacı ile yapılan fiziksel antrenmanların yanı sıra zihinsel becerileri geliştirici mental antrenmanlar da antrenman repertuarlarının içerisinde kendisine yer bulmaktadır (Erkan, 1998). Fiziksel antrenmanların yanı sıra, sportif performansına adına girilen çabalarda, psikolojik hazırlığın çok dikkate alınmadığı programlarda, sportif performansı olumsuz etkileyen sonuçlar ortaya çıkabilir, bunun neticesinde de başarısız sonuçların alınabilmesi mümkün olabilmektedir (Konter, 2006). Sonuç olarak; psikolojik beceriler de tıpkı fiziksel beceriler gibi antrene edilebilir ve performans yönü artırılabilir. Bunun için de “psikolojik beceri antrenmanlarının da fiziksel antrenmanlar gibi düzenli ve sistematik olarak programlanması ve uygulanması gerekmektedir” (Ercan, 2013).

Eskrim sporu 3 farklı branşta epe, flöre ve kılıç silahlarıyla yapılmaktadır. Eskrim sporunda epe ve flöre silahları dürtüş silahı iken kılıç silahı dürtüş ve vuruş silahıdır. Epe ve flöre branşlarında, 1 cm çapında puandere ismi verilen ucun rakibe dürtüş amacıyla kullanılması, kılıç branşında ise gövde kısmına dürtüş ve vuruş yapılması gerekliliği düşünüldüğünde, eskrim sporcularının müsabaka boyunca fiziksel performansı üst seviyede sergilemesi gerekliliği kadar, dikkat, konsantrasyon, motivasyon gibi psikolojik değişkenleri de koruması ve sergilemesi önemlidir (Roi & Bianchedi, 2008). Zihinsel açıdan eskrim, birçok stratejinin ardışık biçimde geliştirilmesi ve bu süreç içerisinde sürekli değişen taktiksel hamlelere karşı uygulamaların gerçekleştirilmesini gerektirir. Eskrim sporcularının, yıldız, genç, büyük kategorilerinde pul maçlarının 5 tuş üzerinden 3 dakika sürdüğü, direkt eleme müsabakalarının da 15 tuş üzerinden 3 dakikadan 3 periyot sürdüğü oldukça kısa maç sürelerinde, rakibini hızlıca değerlendirmesi ve buna karşılık taktik ve teknik uyarlamaları yapmaları gerekmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında, eskrimin zihinsel bir oyun özelliklerini büyük oranda kapsadığını düşünebiliriz. Bu nedenlerle, eskrim sporcularının performansını etkileyen psikolojik etmenlerin değerlendirilmesi, bunların geliştirilmesi ya da sporcuyla olumsuz etkileyebilecek faktörlerin olası etkilerinin engellenmesi sporcunun performansı açısından önem kazanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada eskrim antrenörlerinin görüşlerine göre sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörler, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması yöntemi kullanılarak saptanmaya çalışılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmada görüşülen grup, 28-45 yaş arası, en az 5 yıllık antrenörlük deneyimine sahip, faal olarak antrenörlük mesleğini sürdüren 5 antrenörden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde, amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme seçilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan 5 eskrim antrenörünün kişisel bilgileri Tablo 1 ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Görüşmecilerin Özgeçmişleri

Görüşmeciler, 28-45 yaş arası, en az 5 yıllık antrenörlük deneyimine sahip, faal olarak antrenörlük mesleğini sürdüren 5 antrenörden oluşmaktadır. Örneklem grubu araştırmacıya yakın olması sebebiyle bulunduğu bölgeden seçilmiştir. Tüm antrenörlerin ulusal ve uluslararası tecrübesi bulunmaktadır. Tüm antrenörler en az 2. Kademe antrenörlük belgesine sahiptir ve faal olarak sporcu yetiştirmektedirler.

Tablo 1: Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Kişi No	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Üniversite Bölümü
K1	Erkek	28	Bekar	Lisans/Mezun	BESYO
K2	Erkek	29	Bekar	Yüksek Lisans/ Mezun	BESYO
K3	Erkek	38	Evli	Lise/Mezun	-
K4	Erkek	45	Evli	Lisans/Mezun	BESYO
K5	Kadın	30	Bekar	Lisans/Mezun	BESYO

Tablo 2: Araştırmaya katılan katılımcıların spor branşı özgeçmişi hakkında bilgiler

Kişi No	Ant. Derecesi	Başlama Yılı	Milli Sporculuk	Milli Antrenörlük	Başarılar
K1	2. Kademe	2011	Var	Var	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K2	2. Kademe	2010	Var	Yok	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K3	3. Kademe	2000	Yok	Var	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K4	2. Kademe	1995	Var	Yok	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K5	3. Kademe	2006	Var	Var	Çeşitli Türkiye Dereceleri

Araştırma Yapılan Alan

Araştırmada yapılan görüşmeler, katılımcıların talepleri doğrultusunda, sessiz ve uygun ortamlarda yapılmıştır. Yapılan tüm görüşmeler antrenörlerin ofislerinde gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Görüşme Formunun Hazırlanması

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak, “görüşme” yaklaşımı ve bu yaklaşımda “görüşme formu yöntemi” kullanılmıştır.

Görüşmeler

Bu araştırmada yapılan yüz yüze görüşmeler, 28-45 yaş arası, en az 5 yıllık antrenörlük deneyimine sahip, faal olarak antrenörlük mesleğini sürdüren 5 kişi ile yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Elde edilen veriler düz yazıya dönüştürülmüş, ham veriler alanında uzman 3 kişi tarafından kodlanmıştır. Veriler Nvivo 11 Programı ile analiz edilmiştir.

Görüşme Soruları

- 1) Size göre, sporcuların performansını etkileyen sosyal faktörler hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 2) Müsabaka sırasında, sporcunun performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 3) Antrenman sırasında, sporcunun performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 4) Sporcunun kişilik özellikleri psikolojik performansını nasıl etkiler? Sizin bu konuyla ilgili tespitleriniz var mı?
- 5) Zihinsel faktörler sporcunun performansını sizce nasıl etkiler? Takımınızda böyle bir gözlem yaptınız mı?

Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin anlaşılır bir biçimde özümlenmesi, neden sonuç ilişkilerinin irdelenerek birtakım sonuçlara ulaşılması ve bulguların yorumlanması için, nitel analiz yöntemlerinden “betimsel analiz” yöntemi kullanılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Elde edilen veriler düz yazıya dönüştürülmüş, ham veriler alanında uzman 3 kişi tarafından kodlanmıştır. Veriler Nvivo 11 Programı ile analiz edilmiştir.

- Araştırmanın Amacı: Eskrim sporcularının performansını etkileyen psikolojik faktörlerin değerlendirilmesidir.
- Araştırmanın nemi: Eskrim sporcularının başarı düzeylerini etkileyen psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi ile eskrim antrenrlarına ve Türkiye Eskrim Federasyonu’na (TEF) psikolojik etmenlerin sporcunun performansına etkilerinin anlatılabilmesi.
- Örneklem Grubu: 28-45 yaş arası, en az 5 yıllık antrenörlük deneyimine sahip, faal olarak antrenörlük mesleğini sürdüren 5 antrenrdenden oluşmaktadır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik; Araştırmacı araştırma sürecinde gerekli gördüğü takdirde, yeni stratejilere başvurabilir, görüşmeye yeni sorular ekleyebilir, daha önce planlanmayan yeni görüşmeler yapabilir, elde ettiği bilgileri teyit etmek amacıyla farklı veri toplama yöntemleri kullanabilir. Tüm bu özellikler araştırmacının iç geçerlilik konusunda duyarlı olmasını ve gerekirse buna yönelik ek önlemler almasını gerektirmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

İç Geçerlik; Bu süreç araştırmacının, araştırma sonuçlarına ulaşırken izlediği yolların becerisini ortaya koymaktadır.

- Bulguların tutarlı ve anlamlı olmasına özen gösterilmiştir.
- Bulguların bütünlüğüne dikkat edilmiştir.
- Araştırmada bulgular, araştırmacı tarafından ses kayıt cihazı ile kontrol edilmiş aynı zamanda görüşme esnasında kısa notlar tutmuştur.

Dış Geçerlik; Bu bölümde araştırma süresince dış geçerliğe ait şu konulara dikkat edilmiştir;

- Araştırmacı, araştırmanın yöntemlerini ve aşamalarını açık şekilde tanımlamıştır.
- Araştırmacı, verilerin elde edilmesi, kodlanması, yorumlanması hususlarını açıkça ifade etmiştir.
- Araştırmanın her sürecinde spor psikolojisi ve eskrim alanından uzmanların görüşlerine başvurulmuştur.

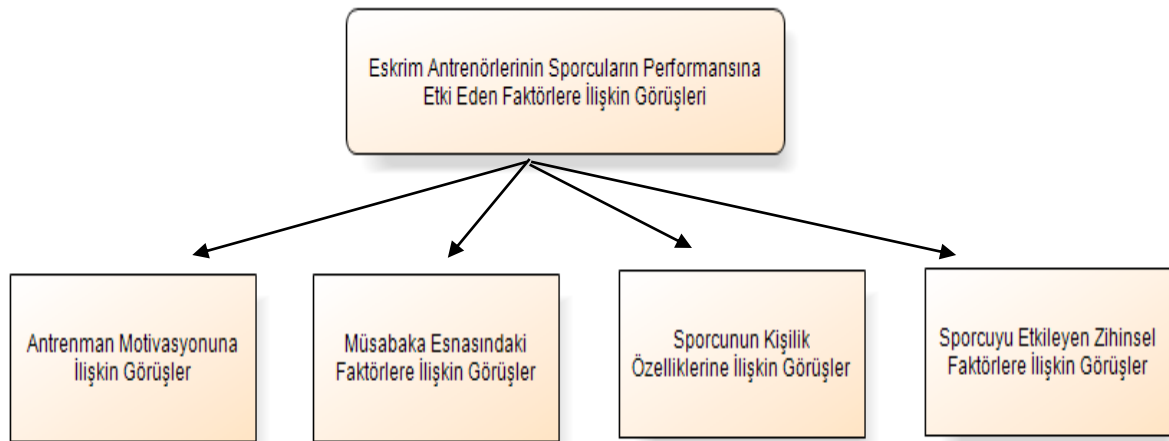
Güvenirliği; İnsan davranışlarının değişkenliği ve komplike yapısı, insan davranışını konu edinen bir araştırmanın aynı şekilde tekrarını güçleştirmektedir ancak nitel araştırmalarda güvenilirliğe yönelik bazı önlemler vardır. Araştırmacının araştırma sürecinde kendi konumunu açık hale getirmesi, araştırmada veri kaynağı olan bireylerin açık şekilde tanımlanması, araştırma sürecinde oluşan sosyal olayların ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması, veri toplama ve analiz yöntemlerinin detaylı olarak açıklanması, bu önlemler arasındadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

- Araştırmada katılımcılara sorulan sorular net bir biçimde ifade edilmiştir.
- Araştırma sürecinde kullanılan yöntem ve aşamalar ifade edilmiştir.
- Araştırma kapsamında elde edilen veriler gerektiğinde değerlendirilmek üzere saklı tutulmuştur.
- Görüşme yapılan kişiler K koduyla tanımlanmıştır.
- Araştırmada alanında uzman iki araştırmacı kodlamaları gerçekleştirmiştir.

BULGULAR

Eskrim Antrenörlerine Göre Sporcuların Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörler

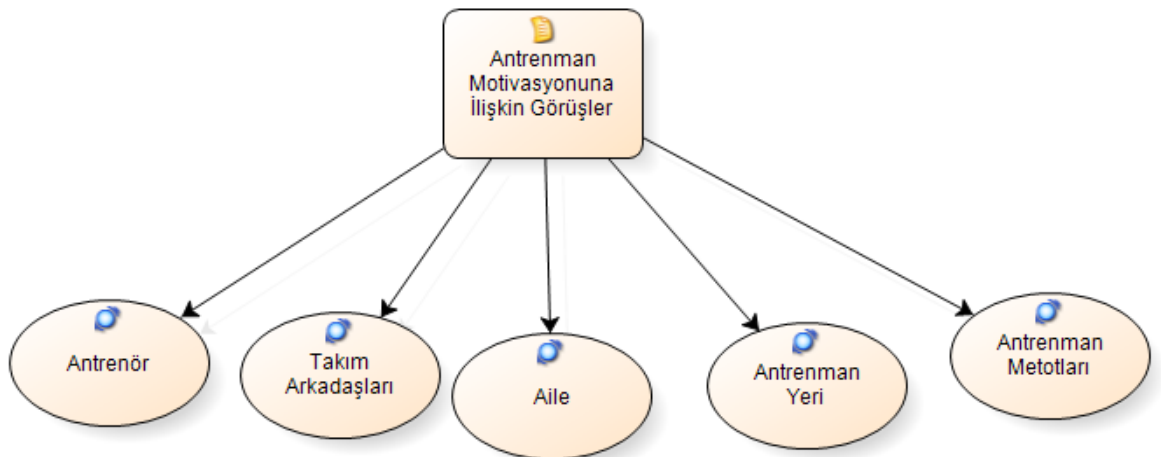
Çalışmada elde edilen veriler ışığında eskrim sporcularının performansını etkileyen psikolojik faktörler ana teması altında toplanmıştır. Bu faktörler, antrenman motivasyonuna ilişkin görüşler, müsabaka esnasındaki faktörlere ilişkin görüşler, sporcunun kişilik özelliklerine göre ilişkin görüşler ve sporcuyu etkileyen zihinsel faktörlere ilişkin görüşler alt temalarında ele alınmıştır.



Şekil 1: Eskrim antrenörlerine göre sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörler

Antrenman Motivasyonuna İlişkin Görüşlere Dair Bulgular

Antrenman motivasyonuna ilişkin görüşlere dair ana tema bulgularında görüşmeciler, antrenör, takım arkadaşları, aile, antrenman yeri ve antrenman metotları alt temaları hakkında görüş bildirmişlerdir.



Şekil 2: Antrenman motivasyonuna ilişkin görüşlere dair bulgular

Antrenman Yeri

K1: Farklı gruplar aynı anda çalışırsa çok büyük sıkıntı çünkü zaten minimum bir branşta 10 kişi var bu salonda demek 30 kişi ve her kafadan başka ses demek her antrenörü farklı çalışma sistemi demek hedef bulamamak demek ya da çalışma alanın daralması demek. Kalabalık faktörü etkiliyor. **K3:** Antrenman sahası bizde çok çok önemli, küçük salonlar, kalabalık mevcutlar, işimizi çok zorlaştırmakta, sporcuların hedef çalışmak için bile sıra beklediği durumlarda, onların %80'lerde antrenman yapmasını beklemek hayalcilik oluyor.

Antrenman Metotları

K2: Kesinlikle antrenman öncesi çalışmalar eskrimde yapılmıyor, bizde klasik bir uygulama vardır, eskrimci gelir ayak hareketi çalışır, eline silahı verirsin, ya ders verirsin ya da komba dediğimiz antrenman maçını yaparlar.

K:4 Gönül ister ki; yıllık plan yapılırsa, antrenman gün ve saatleri belli olsa, belli bir sürede, birkaç aylık bir süreçte çocukların koşu yapması, yüzmesi, tabii ki belli kontroller altında ağırlık çalışması ki çünkü bacak ve koldan önemli bir şey yok.

Antrenör

K1: Eskrim bireysel bir spordur ve piste çıktığınızda hakem ve rakipten başka kimse yoktur, arkanızda sadece bir antrenör bulunabilmekte, o antrenörün jestlerinden mimiklerine, verdiği taktiklere kadar sporcunun performansına inanılmaz büyük etkileri var.

K5: Antrenör çocuğu sakinleştirecek, çocuk hata yapabilir. Önemli olan ikinci antrenmanda bu hatayı tekrar etmemesi o yüzden psikolojik olarak antrenöre iş düşüyor.

Aile

K3: Salon içerisinde veli kesinlikle olmamalı, bu şart...

K4: Aile. Eğer aile izliyorsa ve sporcu bir hareketi yanlış yaptıysa eve ya da antrenman çıkışında eve gittiklerinde ya da antrenmandan çıktıklarında veliler hemen onu öyle yapmamalıydın yanlış yaptın gibi söylemlerle çocukları demoralize ediyor. Aslında bizde en büyük sıkıntı ailenin işe karışması...

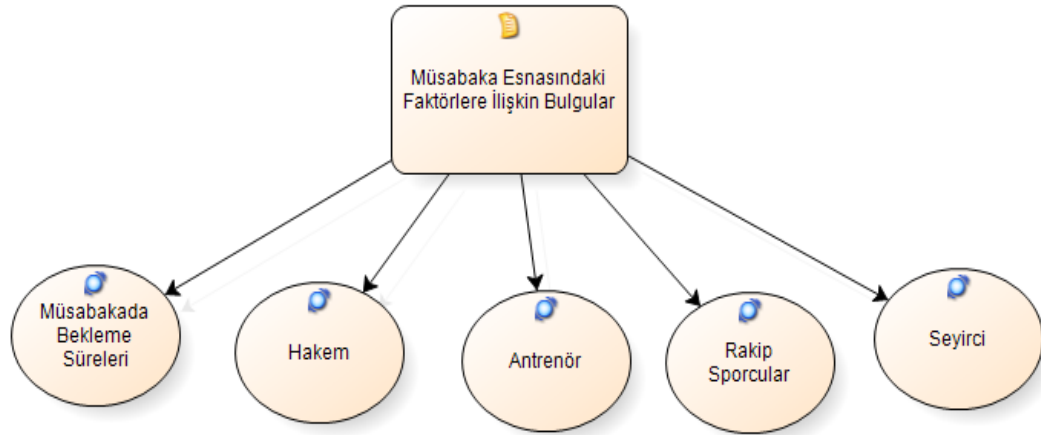
Takım Arkadaşları

K2: Eskrimde takım arkadaşlık biraz uzak bir kavram, partner olarak çalıştığınız bir sporcu, yarın size bir final müsabakasında, milli takım seçmesinde direkt olarak rakip olabiliyor.

K3: Sporcular arasında iyi olanlar, daha az iyi olanlar ve yeniler olabiliyor. Alaycı konuşmalar olabiliyor, küçümsemeler olabiliyor, bu da yeni başlayan sporcular bundan etkilenebiliyor, tecrübeliler uyarmamıza rağmen bu alaya devam edebiliyor

Müsabaka Esnasındaki Faktörlere İlişkin Bulgular

Müsabaka esnasındaki faktörlere ilişkin görüşlere dair ana tema bulgularında görüşmeciler, müsabakalardaki bekleme süreleri, hakem, antrenör, rakip sporcular, seyirci alt temaları hakkında görüş bildirmişlerdir.



:

Şekil 3: Müsabaka esnasındaki faktörlere ilişkin bulgular

K2: Seyircilerin müsabakaya etkisi var, seyircilerin bağırışları, yeri geldiğinde itirazları, hakemlerin bundan etkilenmesi olabiliyor, bu da sporcuyla etkiliyor. Seyircinin tepkileri hakeme kendini sorgulatabiliyor.

K3: Müsabaka salonunun atmosferine de 'seyirciyi bir motivasyon aracı olarak gören sporcularda etkili oluyor' kimi sporcu bunu bir baskı unsuru olarak görürken kimi sporcular da seyircilere ve çevreye kendini ispat etmek için ekstra efor sarfediyorlar.

Hakem

K1: İkinci faktör hakem faktörü yanlış bir karar verebilir verdiği anda antrenörün çocuğu sakinleştirmesi lazım yani olabilir hata yapılabilir ama bu hareketi değiştirebilirsin diyebilir.

K5: Hakemlerin maçta almış olduğu kararlar da sporcuyla etkileyen bir faktördür bana göre, müsabaka içerisinde hakem yanlış bir karar verebilir ve sporcu o kararın etkisinde kalabilir. Rakiple maç yaparken rakibi kural harici bir sayı aldığı anda hakem bunu göremeyebiliyor ve sporcu bunu gördüğünde çöküyor, 'tuş benimdi, hakem bana vermedi, bu yüzden yenildim' gibi söylemlere dönüşebiliyor.

Müsabakada Bekleme Süreleri

K3: *Günümüz şartlarında müsabakalar artık değişti. Sabah grubu, öğlen grubu, öğleden sonra grubu gibi çocuk belli bir süreyi bekleyerek yani uyuyarak geçiriyor. Bu performansı etkileyen en büyük faktörlerden biri.*

K4: *Eskrim 6 branşı olan kızılı erkekli oynanan bir spor, katılım çok yoğun oluyor, bir salonda aynı günde 3 branş oynanıyor, müsabakalar arasında çok uzun bekleme süreleri olabiliyor, bu da sporcuların dağılmasına sebep olabiliyor*

Rakip Sporcular

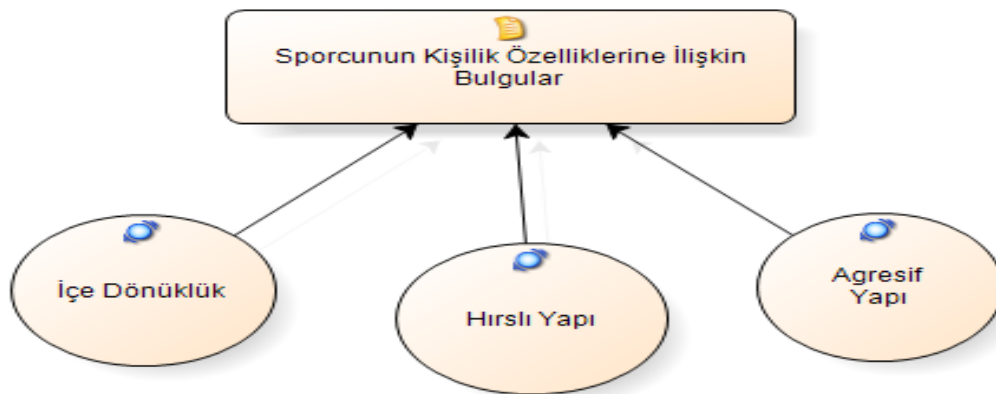
K5: *Rakip bir sporcunun sırtında yazan TUR ibaresi onunla karşılaşacak rakibini baskı altına alabiliyor. 'Aa bu milli takım sporcusu, kesinlikle benden iyidir' diyerek, daha maç başlamadan maç kaybedilebiliyor.*

Antrenör

K2: *Hoca olarak bizim de hatalarımız olabiliyor, bir hareket üzerinde inatlaşabiliyoruz, yapamadıkları zaman sinirlenip yüksek sesle tepki verebiliyoruz.*

K4: *Bizim sporda da şöyle bir durum var, aynı anda birkaç sporcu da maç yapabiliyor, 3-4 dakika bir sporcunuzun yanındayken birkaç dakika başka birinin yanına gidebiliyorsun, öyle sporcular var ki, antrenörü yanında olmadan maç bile oynayamaz veya tam tersi antrenörü yanında olmaması gerekli veya başka bir sevdiği, iyi eskrimci olan abisinin yanında olmasını ister.*

Sporcunun Kişilik Özelliklerine İlişkin Görüşlere Dair Bulgular



Şekil 4: Sporcunun kişilik özelliklerine ilişkin görüşlere dair bulgular

Sporcunun kişilik özelliklerine ilişkin görüşlere dair ana tema bulgularında görüşmeciler, içe dönüklük, hırslı yapı, agresif yapı alt temaları hakkında görüş bildirmişlerdir.

Hırslı Yapı

K1: Hırsla beraber psikoloji eksi tarafa dönebilir, fazlası çok tehlikelidir.

K5: Çok hırslı bir sporcunun çok başarısız olduğunu görebiliyorsunuz veya tamamen boş gözle bakan ciddiye almayan birinin de başarılı olmasını ama başarılı derken, kısa zamanı kapsayan bir başarı çünkü zaten kendini vermediğin sürece bu olay bitmiştir.

Agresif Yapı

K3: Mesela çok sinirli bir sporcu özellikle eskrimde çok tehlikeli bir şeydir, eskrim çünkü teknik üzerine kurulu bir spordur. Sinirli olan sporcu tekniğini kaybeder, koordinasyonunu kaybeder, silaha hakimiyet kuramaz.

K4: Hırçınlık aslında iyi, ama onu ayarlayabilirsek iyi. Yan frenlemesi çok iyi frenleyemezse zaten direkt hataya meyilli oluyor.

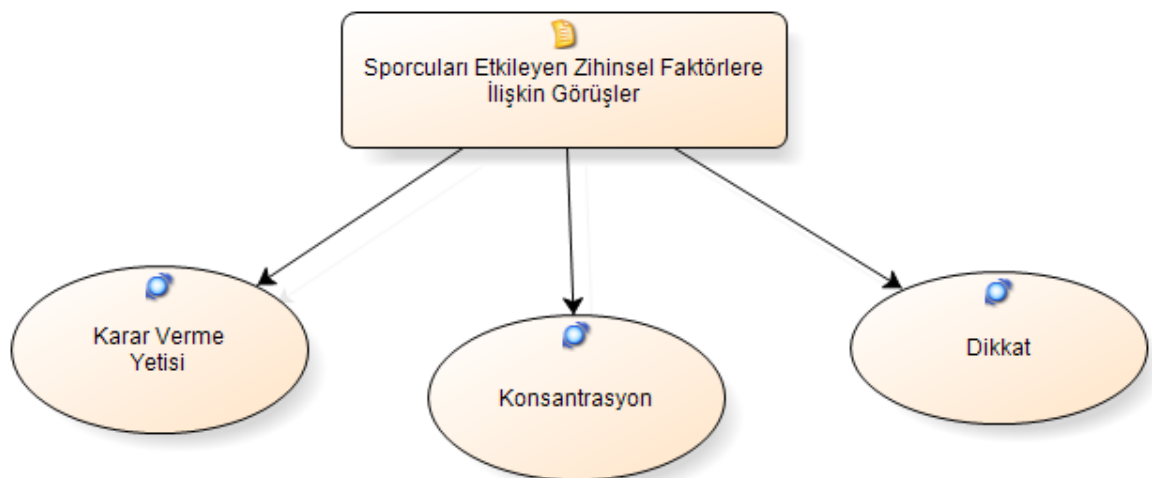
İçe Dönüklük

K1: İçe dönükler çok problem yaşıyor, atak yapıp tuş yiyor, bir daha atak yap dediğin zaman atak yapmıyor çünkü biliyor tuş yiyeceğini ve korkuyor bu sefer geri kaçmaya başlıyor hakemin hazır başla komutundan sonra direkt geri atağa başlıyor, kontratak yapmaya başlıyor.

K4: Çok zayıf bir çocuk psikolojik olarak zayıf bir çocuk işte kaştan, gözden ya da rakibin bağırmasından etkileniyor, rakibin bağırması da onu oyundan düşürüyor.

Sporcuyu Etkileyen Zihinsel Faktörlere İlişkin Görüşlere Dair Bulgular

Sporcuları etkileyen zihinsel faktörlere ilişkin görüşlere dair ana tema bulgularında görüşmeciler, karar verme yetisi, konsantrasyon, dikkat alt temaları hakkında görüş bildirmişlerdir.



Şekil 5. Sporcuyu etkileyen zihinsel faktörlere ilişkin görüşlere dair bulgular

Konsantrasyon

K1: *Odaklanmak yani rakibe ne yapacağını bilmek ertesi gün piste çıktığında ilk atağının ne olacağını düşündürmek bu odaklanmak yani atakla mı başlayacak yoksa atak esnasında farklı bir hareket mi yapacak.*

K5: *Öncelikle çocuğun hayatında, müsabakası olsun olmasın, o günlerde kafasının rahat olması gerekiyor, okulda bir düzen olması gerekiyor, yaşadığı her şeyin dışarıda kalması gerekiyor.*

Dikkat

K3: *Dikkat, net bir şekilde olmalı. Eskrimin net şeyleri vardır, hep deriz ya, 'eskrim satrancın ayakta oynanır' diye, ben buna hep gülerim esnasında ama... Eskrim kombine bir spor, dikkat şart.*

K4: *Bunu çocuklar sınavlarda da yaşıyor 2+2'ye 3 diyor, nedir bu dikkat eksikliği, eskrimde çok dikkatli olacaksın, yani ummadığın bir sporcu, 2 günlük bir eskrimci 30 yıllık bir eskrimciyi 5-0 yenebiliyor, bu küçümsemedir, dikkatsizliktir.*

Karar verme yetisi

K1: *Tamam bacak önemli, kol önemli, zamanlama önemli ama bunun yanında 'beyin' her şey beyin dediğim gibi, ani düşünce ve bunun yanına şunu koyabiliriz, her rakibe karşı farklı düşünce.*

K2: *Hızlı karar verebilme yetisi bence motorik özelliklerden daha önemli, eskrim zekasını yansıtmak bence hepsinden önemli.*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Gould ve arkadaşları (1999), sporcuların olimpiyatlardaki performansını etkileyen faktörleri araştırmıştır. Çalışmada sportif performansı etkileyen fiziksel, sosyal ve çevresel faktörlerin yanı sıra zihinsel beceri ve strateji kurma becerilerinin performansı doğrudan etkileyen faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eskrim antrenörlerinin görüşlerine göre tasarlanmış bu çalışmada elde edilen verilerden ulaşılan sonuçlarda, sporcuların performansını etkileyen zihinsel faktörlerin önemine dair çıktılara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, dikkat, konsantrasyon ve karar alma sürecinin sportif performansa etki ettiğine yönelik sonuçların benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Bali (2015), spor performansını etkileyen psikolojik faktörler üzerine yaptığı çalışmasında, zihinsel hazırlığın Olimpiyat sıralamasında en önemli istatistiksel bağlantı olduğu düşündüğünü belirtmiştir. Spor performansının psikolojik yönü parametrelerinde spor psikolojisi konulu uluslararası konferans ve seminerlerde gündeme getirilen, tartışılan ve tartışılan yüzde 70'ten fazla sorunun, duyguların türüne göre endişe ve saldırganlık ile ilgili olduğunu belirtilmektedir. Stres, kaygı, gerginlik ve saldırganlığı yönetmek veya kontrol altına alınması gerektiğini vurgulamıştır. Bali'nin çalışmasındaki, stres, kaygı, gerginlik ve

saldırganlığı yönetmenin performansı biçimlendirmedeki önemli rolü, eskrim sporcularının psikolojik performansını gözeten bu çalışmada da ön plana çıkmaktadır. Eskrimin bireysel bir spor olması, kısa süre içerisinde müsabakaların sonuçlanması, ince motor becerinin sürekli olarak kontrolü gerekliliği, müsabaka esnasında sporcuları etkileyen psikolojik faktörler temasıyla örtüşmektedir. Eskrim sporcularının müsabaka içerisinde, psikolojik performansını biçimlendiren faktörler antrenörler tarafından, müsabakalardaki bekleme süreleri, hakem, antrenör, rakip sporcular, seyirci olarak belirtilmiştir, tüm bunların sporcular üzerinde bir stresör olduğu, bu stresörlerin yönetme becerisinin Bali'nin çalışması göz önüne alındığında sportif performansı şekillendiren faktörler olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Onağ ve ark., (2013) yaptıkları "Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma" isimli çalışmada, antrenörlerin özellikleri, kulüp yapısı, sporcular, teknik ekip, tesis, taraftar, basın gibi unsurların da sportif başarı üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada sportif performansını oluşturmada etkisi olduğu düşünülen psikolojik faktörler arasında antrenman motivasyonuna ilişkin görüşler temasında belirtilen, antrenör, tesis, antrenman metotları gibi faktörler iki çalışma arasındaki paralelliğe işaret ettiği söylenebilir.

Marcora'nın (2009) yapmış olduğu bir çalışmada ise insanlardaki zihinsel yorgunluğun fiziksel aktiviteyi etkilediğini belirtmiştir. Adeyyeye (2013)'de çalışmasında motivasyonel değişkenlerin sportif performansı belirleyen önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Zihinsel becerilerin önemli olduğu eskrim sporunda, fiziksel performansın devamlılığının zihinsel becerilerin antrene olmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Pensgaard (2002) çalışmasında küçük yaşta spora başlayan sporcuların, başarıya ve hedefe yönelik olarak yarışmacı biçimde motive edilmesinin, sporcuların kaygı durumlarında değişiklikler yarattığı sonucuna ulaşmış bunun da müsebbibi olarak antrenörlerin yönlendirmelerini göstermiştir. Çalışmada ulaşılan antrenörün sporcu performansı üzerindeki etkisinin önemine dair bu sonuçlar, çalışmamızda antrenörler tarafından ifade edilen psikolojik performans üzerindeki antrenörün etkisi ve önemine dair bulgular ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Cox (2012) çalışmasında, elit sporcularda bulunması gereken özellikleri, içsel motivasyon, kendini denetleyebilme, imgeleme yapabilme, stresle başa çıkabilme yeteneği, başarı ve başarısızlığı yönetebilme, hedef koyabilme, zihinsel açıdan dayanıklı olma, uygun kişilik özellikleri, güven ve motivasyonu sağlama adına kendini telkin edebilme, duygu ve uyarılmışlık kontrolü, tam konsantrasyonu sağlayabilme olarak tespit etmiştir. Çalışmamızda antrenörlerin görüşleri neticesinde elde edilen bulgularda da bunlara benzerlik gösteren ifadelere rastlanmaktadır. Oluşan alt temalarda, kişilik yapısının etkisi, konsantrasyon, dikkat ve karar verme becerilerinin önemine dair bulgular Cox'un tespitlerini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak;

- Antrenörlerin görüşleri neticesinde sporcuların performansını etkileyen faktörlerde, antrenman motivasyonu, müsabaka esnasındaki psikolojik durum, sporcunun kişilik özellikleri ve zihinsel becerileri önemli olduğu söylenebilir.
- Sporcuların başarı düzeylerinin artmasında psikolojik faktörler ile başa çıkma becerilerinin önemli olduğu söylenebilir.
- Antrenman mekanlarının düzenlenmesinde sporcuları psikolojik açıdan etkileyebilecek tüm faktörlerin göz önüne alınması gerektiği ve bu faktörlerin ekarte edilmediği durumlarda antrenman performansında düşüş yaşanabilmesinin mümkün olduğu ifade edilebilir.
- Müsabaka esnasında sporcuların başarı düzeylerini etkileyen bir takım psikolojik faktörler olabilmektedir. Eskrim müsabakalarının programının sporcuların fiziksel ve psikolojik performansına etki eden bir faktör olduğu söylenebilir.
- Sporcuların zihinsel becerilerin eskrim başarı düzeyine doğrudan etkisinin olduğu ifade edilebilir.
- Eskrim hakemlerinin kararlarının sporcuların psikolojik performansını etkilediği söylenebilir.
- Eskrim antrenörlerinin antrenman ve müsabaka sürecinde sporcuyla psikolojik açıdan etkileyen bir faktör olduğu düşünülebilir.

ÖNERİLER

- Eskrim antrenörlerinin psikolojik antrenmanlar hakkında bilgilendirilmesi gereklidir.
- Federasyon ve kulüplerin sporcuların performansını yükseltmek amacıyla mentör desteği sağlaması düşünülebilir.
- Antrenman salonlarının daha sağlıklı yapılara kavuşturulmaları önem arz etmektedir.
- Eskrim hakemlerinin özellikle küçük yaş müsabakalarında daha dikkatli olması sağlanmalıdır.
- Sporcu velilerinin müsabaka alanlarında ve antrenman alanlarında çalışmaları aksatıcı müdahalelerine yönelik salon düzenlemeleri titizlikle yapılmalıdır.
- Sporcuların etkileşim halinde olduğu diğer sporcular ile ilişkilerine yönelik çeşitli aktiviteler düzenlenerek, sporun birleştirici unsurunun ön plana çıkması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Adeyeye, F. M., Vipene, J. B. & Asak, D. A. (2013). The Impact of motivation on athletic achievement: A case study of The 18th National Sports Festival. *Academic Research International*, Vol. 4 No. 5.
- Atasü, T., ve Yücesir, İ. (2004). *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*. İstanbul: TFF yayınları.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6): 92-95.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Klinik Gelişim*, 22 (1), 16-24.
- Cox, R.H. (2012). *Psychological skills training*. In Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. 2. Baskı. Ankara: Nobel.
- Erkan, U. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenör rehberi*. Ankara: Bağırgan.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. Volume 13, Issue 4.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı* (s,84). Ankara: Nobel.
- Marcora, S., M., Staiano, W. & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*. Vol. 106, no. 3, 857-864.
- Onağ, G. Z., Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2): 125-145.
- Pensgaard, A.M., Roberts, G.C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: the coach matters. *Scand J Med Sci Sports*, 12:54-59.
- Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008). The science of fencing. *Sports Medicine*, 38(6), 465-481.
- şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2003). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırgan.

Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Nurten DİNÇ*¹, Mehmet Hilmi GÖKMEN¹, Esin ERGİN²

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Adnan Menderes Üniversitesi, BESYO, AYDIN

Öz

Bu çalışmanın amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir. Aydın ilinde özel spor salonunda düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 115 gönüllü çalışmaya katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve Alpar (2011) tarafından geliştirilen beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları anket formları kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları 21,51±5,02 vücut ağırlıkları ortalamaları 74,81±14,04 kg, boy ortalamaları 177±7,17 cm ve vücut kitle indeksi (VKİ) 23,57±3,57 bulunmuştur. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların ana öğünlerini atlamadıkları; %81,2'sinin kahvaltı yaptığı, %92,2'sinin öğle yemeği yediği, %97,4'ünün akşam yemeği yediği saptanmıştır. Ara öğünlerde ise oranların daha düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma durumlarına bakıldığında %27'sinin besin ergojeniği kullandığı %72,2'sinin besin ergojeniği kullanmadığı ortaya konmuştur. Besin ergojeniği kullanan %27'lik oranda en çok kullanılan besin ergojeniği çeşidinin protein tozu olduğu saptanmıştır.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.05.2017

Kabul Tarihi: 10.06.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

Anahtar kelimeler:

*Egzersiz,
beslenme alışkanlığı,
besin ergojeniği*

Investigating the Dietary Habits of the Individuals Who Regularly Exercise

Abstract

The purpose of this study is to identify the nutritional knowledge levels of the individuals who regularly do sports. 115 volunteers who regularly do fitness and bodybuilding in a private gym in Aydın province. A personal background form, and dietary habits and frequency of eating questionnaire developed by Alpar (2011) were employed to collect research data. It was found that the averages of age among the participants were 21.51±5.02, body weights 74.81±14.04 kg, heights 177±7.17 cm, body mass index (BMI) 23.57±3.57 kg/m². SPSS 22 software was utilized to analyze the data. Descriptive statistics were used to demonstrate the data collected statistically. As a result of the study, it was discovered that the participants did not skip any of the main meals, that 81.2 % of them had daily breakfast, 92.2 % of them had daily lunch, and 97.4 % of them had dinner. It was also seen that these proportions were less in Snacks. When the use of supplements by the participants was investigated, it was found that 27 % of them consumed supplements while 72.2 % did not consume them. It was identified that the most common type of supplement taken was the protein powder among the participants who took supplements.

Original Article

Article Info

Received: 17.05.2017

Accepted: 10.06.2017

Online Published: 16.06.2017

Keywords:

*Exercise,
dietary habits,
supplements*

* Sorumlu Yazar: Nurten DİNÇ, (Yrd. Doç. Dr.)
E-mail: nurten.dinc@hotmail.com

GİRİŞ

Fiziksel aktivite ve besin alımı, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır. Diğer bir deyişle fiziksel hareketsizlik ve düşük kaliteli diyetler sağlık için önemli risk faktörü oluşturmaktadır (Tainio et al., 2017). Fiziksel aktivite ve besin alımının sağlığa etkisi genellikle ayrı olarak araştırılmıştır. Fiziksel hareketsizlik çoğu kronik hastalığın temel sebeplerinden biridir (Booth vd., 2012). Yetersiz beslenme ise kardiyovasküler hastalıklar diyabet ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklarda önemli bir risk faktörüdür (Skof et al., 2015). Dünya sağlık örgütünün (WHO, 2002) raporlarına bakıldığında bulaşıcı olmayan hastalıkların en önemli risklerinin, yüksek tansiyon, kandaki yüksek kolesterol konsantrasyonları, meyve ve sebzelerin yetersiz alınması, fazla kilolu veya obez olmak, fiziksel hareketsizlik ve tütün kullanımı olduğu açıklanmıştır. Bu nedenle, diyet ve fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Dengeli beslenme bir kişinin enerji ve beslenme gereksinimlerini karşılamak için farklı gıda bileşenlerinden istenilen oranlarda alınmasıyla oluşur (Padavinangadi et al., 2017). Yeterli enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve mikro besin sağlayan kaynaklardan ve çok çeşitli gıdalardan gelmelidir (Potgieter et al., 2011). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı, sağlığın yanı sıra fiziksel performansın iyi olması için de gereklidir (Schröder vd., 2004) Beslenmenin bir sporcunun sağlıklı yaşam ve performansı açısından önemi tartışılmaz bir gerçektir. (Sporel Özakat ve Büyükbahar, 2016). Aktif bireylerdeki beslenme hedeflerinin temelini sportif performans, fitness ya da sağlığı optimize etmek için yeterli besin alımı oluşturur (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011).

Sporda beslenme, optimal vücut kompozisyonuna ulaşmanın yansıra artan antrenman yüklerine yakıt sağlamak için de önemli bir faktördür. Bununla birlikte, pozitif enerji kullanılabilirliğini sürdürmek için yeterli kalori ve besin alımını gerektirir ve buna bağlı olarak genel performans arttırdığı ve sporculara rekabet üstünlüğü sağladığı ispatlanmıştır. (Hoogenboom et al., 2009) Ek olarak; tekrarlanan antrenmanlara enerji, besin ve sıvı desteği vermek ve antrenmanlardan sonra adaptasyon ve toparlanma sürecini desteklemektedir (Sporel Özakat ve Büyükbahar, 2016).

Sporcu beslenmesi planlanırken; öğün aralığı ve frekansı, spor beslenmesinin çeşitli hedeflerini gerçekleştirmede rol oynayabilir. Enerji veya besin alım zamanlaması ve sıklığı, spesifik beslenme hedeflerine ulaşmak için manipüle edilebilir (Burke et al., 2003) Besinler besin öğeleri adı verilen organik ve inorganik öğelerden oluşmuşlardır. Vücudun kimyasal bileşimini de meydana getiren bu öğelerin her birinin gereksinim ölçüsünde kullanılması gerekmektedir (Güneş, 1998).

Bu planlama yapılırken sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları dikkate alınmalıdır. Sporda beslenmenin önemi, çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya Aydın ilinde özel spor salonunda düzenli olarak fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 12 kadın ve 103 erkek olmak üzere toplamda 115 gönüllü katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel özellikler formu ile beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla Alpar (2011) tarafından hazırlanan ve araştırmacı tarafından yeniden yapılandırılan anket formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerin yaşları, cinsiyetleri, ve vücut kitle indeksleri (VKİ) belirlenmiştir.

Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıklarını belirlemek üzere kullanılan anket formu (Alpar, 2011) tarafından geliştirilmiş olup mevcut araştırma için araştırmacılar tarafından yeniden düzenlenmiştir. Bu bölümde, katılımcıların ana öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) ve ara öğünlerini yapıp yapmadığı ve ana öğün atlanıyorsa yapılmama sebepleri sunulmuştur. Ayrıca besin ergojeniği kullanıp kullanmadıkları, kullanan katılımcıların besin ergojeniği kullanım sebepleri ve hangi besin ergojeniğini kullandıkları belirlenmiştir.

Besin Tüketim Sıklıkları

Araştırmada besin tüketim sıklıklarını tespit etmek için Alpar (2011) tarafından geliştirilen besin tüketim sıklıkları ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte 46 adet besinin her gün, haftada 3-5 kez, haftada 1-2 kez, on beş günde bir kez, ayda bir kez ve hiç tüketmeme sıklığında olmak üzere tüketim durumları sorgulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veriler frekans (f), aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Sayı (N)	\bar{x}	ss
Yaş	115	21.51	5.02
Ağırlık	115	74.8	14.04
Boy	115	177.73	7.17
VKİ	115	23.57	3.57

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları $21,51\pm 5,02$, vücut ağırlıkları ortalamaları $74,81\pm 14,04$ kg, boy ortalamaları $177\pm 7,17$ cm ve VKİ $23,57\pm 3,57$ olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de katılımcıların öğün alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların öğün alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Öğünler	Sayı (N)	Yüzde (%)	
Kahvaltı	Evet	94	81.7
	Hayır	21	18.3
	Toplam	115	100
Kuşluk	Evet	59	51.3
	Hayır	56	48.7
	Toplam	115	100
Öğle yemeği	Evet	106	92.2
	Hayır	9	7.8
	Toplam	115	100
İkinci	Evet	54	47.0
	Hayır	61	53.0
	Toplam	115	100
Akşam yemeği	Evet	112	97.4
	Hayır	3	2.6
	Toplam	115	100
Geç akşam yemeği	Evet	41	35.7
	Hayır	74	64.3
	Toplam	115	100

Katılımcıların %81,7’si (n=94) kahvaltı yaptıklarını ifade ederken, % 18,3’ü (n=21) ise zaman yetersizliğinden (n=15; %13), canı istemediği için (n=2; %1,7), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), zayıflamak istediği için (n=1; % 0,9), alışkanlığı yok (n=2; %1,7), geç kalkma (n=2; %1,7) nedenlerinden kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Öğle yemeği alışkanlıklarına baktığımızda katılımcıların % 92,2’si (n=106) öğle vakti yemek yediğini ifade ederken, % 7,8’i (n=9) ise zaman yetersizliği (n=3; % 2,6), canı istemiyor (n=1; % 0,9), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), alışkanlığı yok (n=3; % 2,6), atıştırdığı için (n=1; % 0,9) nedenlerinden öğle yemeği yemediklerini belirtmişlerdir.

Akşam yemeği alışkanlıklarına bakıldığında ise katılımcıların % 97,4'ü (n=112) akşam yemeği yediği, % 2,6'sı (n=3) ise % 0,9'u (n=1) zaman yetersizliği, % 0,9'u (n=1) atıştırdığı için, % 0,9'u (n=1) diğer sebeplerden akşam yemeği yemediği bulunmuştur.

Tablo 3'te katılımcıların fitness yapma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların fitness yapma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikler

Fitness yapma nedenleri	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yağ yakarak daha estetik bir görünüme sahip olmak için	26	22.6
Kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırmak için	37	32.2
Sağlıklı olmak veya form düzeyini korumak için	41	35.7
Boş zamanımı daha iyi değerlendirmek için	6	5.2
Diğer	5	4.3
Total	115	100.0

Tablo 3'te fitness sporu yapma nedenlerine bakıldığında katılımcıların % 22,6'sı (n=26) yağ yakarak daha estetik bir görünüme sahip olmak için, % 32,2'si (n=37) kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırmak için, % 35,7'si (n=41) sağlıklı olmak veya form düzeyini korumak için, % 5,2'si (n=6) boş zamanımı daha iyi değerlendirmek için, % 4,3'ü (n=5) diğer olarak belirtmişlerdir.

Tablo 4'te katılımcıların besin ergojeniği kullanma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma nedenlerine göre tanımlayıcı istatistikleri

Besin ergojeniği kullanma nedenleri	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yeterli beslenemediği için	14	12.2
Kısa sürede performans artırmak için	9	7.8
Toparlanmayı hızlandırmak için	4	3.5
Antrenör veya arkadaş tavsiye etti	5	4.3
Besin ergojeniği kullanmıyor	83	72.2
Toplam	115	100.0

Katılımcıların besin ergojeniği kullanma durumlarına bakıldığında % 27'sinin (n=32) besin ergojeniği kullandığı %72,2'sinin (n=83) besin ergojeniği kullanmadığı saptanmıştır. Tablo 4'te besin ergojeniği kullanan % 27,8'inin (n=32) besin ergojeniği kullanma nedenlerine bakıldığında % 12,2'si (n=14) yeterli beslenemediği için, % 7,8'i (n=9) kısa sürede performans artırmak için, % 3,5'i (n=4) toparlanmayı hızlandırmak için, % 4,3'ü (n=5) antrenör veya arkadaşı tavsiye ettiği için besin ergojeniği kullandıkları görülmektedir.

Tablo 5'te katılımcıların besin ergojeniği kullanma çeşitlerine göre tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların besin ergojeniği kullanma çeşitlerine göre tanımlayıcı istatistikler

Besin ergojeniği çeşidi	Sayı (N)	Yüzde (%)
Protein tozu	24	20.9
Amino asit	2	1.7
Kreatin	1	0.9
Diğer	5	4.3
Besin ergojeniği kullanmıyor	83	72.2
Toplam	115	100.0

Tablo 5'te besin ergojeniği kullanan katılımcıların % 20,9'ünün (n=24) protein tozu, % 1,7'sinin (n=2) amino asit, % 0,9'unun (n=1) kreatin, % 4,3'ünün (n=5) diğer olarak belirttiği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 57,8'i (n=55) besin ergojeniği kullanımının zararlı olduğunu %52,2' si (n=60) zararlı olmadığını belirtmişlerdir.

Tablo 6'da katılımcıların besin tüketim sıklıkları verilmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların besin tüketim sıklıkları

Besinler	Her gün	Haftada 3-5 gün	Haftada 1-2 gün	15 günde 1	Ayda 1	Hiç
Kırmızı et	4 (% 3.5)	24 (% 20.9)	47 (% 40.9)	23 (% 20.0)	14 (% 12.2)	3 (% 2.6)
Tavuk, hindi eti	18 (% 15.7)	47 (% 40.9)	37 (% 32.2)	3 (% 3.2)	7 (% 6.1)	3 (% 2.6)
Balık	2 (% 1.7)	8 (% 7.0)	31 (% 27.0)	32 (% 27.8)	29 (% 25.2)	13 (% 11.3)
Sakatatlar (karaciğer, dalak, böbrek, vb.)	1 (% 0.9)	6 (% 5.2)	7 (% 6.1)	13 (% 11.3)	38 (% 33.0)	50 (% 43.5)
Sucuk, salam, sosis	5 (% 4.3)	22 (% 19.1)	24 (% 20.9)	20 (% 17.4)	18 (% 15.7)	26 (% 22.6)
Yumurta	57 (% 49.6)	31 (% 27.0)	14 (% 12.2)	4 (% 3.5)	1 (% 0.9)	7 (% 6.1)
Kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye)	16 (% 13.9)	28 (% 24.3)	42 (% 36.5)	18 (% 15.7)	5 (% 4.3)	6 (% 5.2)
Fındık, fıstık, ceviz, badem gibi çerezler	26 (% 22.6)	29 (% 25.2)	31 (% 27.0)	16 (% 13.9)	4 (% 3.5)	9 (% 7.8)
Süt (tam yağlı)	25 (% 21.7)	24 (% 20.9)	17 (% 14.8)	11 (% 9.6)	6 (% 5.2)	32 (% 27.8)
Süt (yarım yağlı, yağsız)	30 (% 26.1)	27 (% 23.5)	20 (% 17.4)	5 (% 4.3)	3 (% 2.6)	30 (% 26.1)
Yoğurt, ayran (tam yağlı)	32 (% 27.8)	26 (% 22.6)	22 (% 19.1)	6 (% 5.2)	4 (% 3.5)	25 (% 21.7)
Yoğurt, ayran (yarım yağlı)	24 (% 20.9)	34 (% 29.6)	19 (% 16.5)	5 (% 4.3)	1 (% 0.9)	32 (% 27.8)
Peynir (tam yağlı)	43 (% 37.4)	23 (% 20.0)	9 (% 7.8)	3 (% 2.6)	4 (% 3.5)	33 (% 28.7)
Peynir (yarım yağlı)	45 (% 39.1)	24 (% 20.9)	12 (% 10.4)	7 (% 6.1)	1 (% 0.9)	26 (% 22.6)
Yeşil yapraklı taze sebze	17 (% 14.8)	22 (% 19.1)	39 (% 33.9)	16 (% 13.9)	8 (% 7.0)	13 (% 11.3)
Patates	10 (% 8.7)	25 (% 21.7)	51 (% 44.3)	17 (% 14.8)	8 (% 7.0)	4 (% 3.5)
Diğer taze sebzeler	16 (% 13.9)	35 (% 30.4)	37 (% 32.2)	10 (% 8.7)	7 (% 6.1)	10 (% 8.7)
Turunçgiller	23 (% 20.0)	36 (% 31.3)	25 (% 21.7)	21 (% 18.3)	3 (% 2.6)	7 (% 6.1)
Diğer taze meyveler	27 (% 23.5)	44 (% 38.3)	25 (% 21.7)	12 (% 10.4)	3 (% 2.6)	4 (% 3.5)
Hazır kurutulmuş meyve/ sebzeler	10 (% 8.7)	14 (% 12.2)	23 (% 20.0)	22 (% 19.1)	18 (% 15.7)	28 (% 24.3)
Ev yapımı kurutulmuş meyve/ sebzeler	9 (% 7.8)	10 (% 8.7)	17 (% 14.8)	23 (% 20.0)	17 (% 14.8)	39 (% 33.9)
Beyaz ekmek türleri (çarşı ekmeği, bazlama, yufka)	31 (% 27.0)	23 (% 20.0)	22 (% 19.1)	8 (% 7.0)	8 (% 7.0)	23 (% 20.0)
Tam tahıl ekmekler (kepekli, çavdar, yulaf vb.)	25 (% 21.7)	27 (% 23.5)	17 (% 14.8)	11 (% 9.6)	5 (% 4.3)	30 (% 26.1)
Pirinç, bulgur, makarna, buğday unu, kurabiye	32 (% 27.8)	36 (% 31.3)	25 (% 21.7)	11 (% 9.6)	3 (% 2.6)	8 (% 7.0)
Bisküvi/ Kraker	15 (% 13.0)	25 (% 21.7)	36 (% 31.3)	10 (% 8.7)	9 (% 7.8)	20 (% 17.4)
Kahvaltılık tahıllar	24 (% 20.9)	25 (% 21.7)	23 (% 20.0)	14 (% 12.2)	9 (% 7.8)	20 (% 17.4)
Simit	13 (% 11.3)	16 (% 13.9)	39 (% 33.9)	20 (% 17.4)	13 (% 11.3)	14 (% 12.2)
Hazır meyve suları	7 (% 6.1)	19 (% 16.5)	29 (% 25.2)	19 (% 16.5)	14 (% 12.2)	27 (% 23.5)
Gazlı içecekler	10 (% 8.7)	19 (% 16.5)	25 (% 21.7)	21 (% 18.3)	8 (% 7.0)	32 (% 27.8)
Kahve, neskafe	38 (% 33.0)	26 (% 22.6)	17 (% 14.8)	16 (% 13.9)	6 (% 5.2)	12 (% 10.4)
Çay (siyah, yeşil)	59 (% 51.3)	25 (% 21.7)	13 (% 11.3)	3 (% 2.6)	5 (% 4.3)	10 (% 8.7)
Bitki çayları	17 (% 14.8)	18 (% 15.7)	23 (% 20.0)	14 (% 12.2)	13 (% 11.3)	30 (% 26.1)
Alkollü içecekler	7 (% 6.1)	18 (% 15.7)	10 (% 8.7)	16 (% 13.9)	23 (% 20.0)	41 (% 35.7)
Şeker, bal, reçel, pekmez	22 (% 19.1)	21 (% 18.3)	25 (% 21.7)	13 (% 11.3)	12 (% 10.4)	22 (% 19.1)
Şekerleme, lokum, çikolata	7 (% 6.1)	21 (% 18.3)	26 (% 22.6)	23 (% 20.0)	15 (% 13.0)	23 (% 20.0)
Hazır yemekler (meze, sarma, konserve yemek vb.)	4 (% 3.5)	14 (% 12.2)	25 (% 21.7)	23 (% 20.0)	15 (% 13.0)	34 (% 29.6)
Pide, lahmacun, pizza vb.	2 (% 1.7)	11 (% 9.6)	23 (% 20.0)	40 (% 34.8)	26 (% 22.6)	13 (% 11.3)
Döner, kebab vb.	4 (% 3.5)	16 (% 13.9)	33 (% 28.7)	29 (% 25.2)	21 (% 18.3)	12 (% 10.4)
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	3 (% 2.6)	12 (% 10.4)	30 (% 26.1)	16 (% 13.9)	31 (% 27.0)	23 (% 20.0)
Cips	3 (% 2.6)	7 (% 6.1)	14 (% 12.2)	26 (% 22.6)	27 (% 23.5)	38 (% 33.0)
Dondurulmuş besinler	2 (% 1.7)	8 (% 7.0)	15 (% 13.0)	25 (% 21.7)	8 (% 7.0)	44 (% 38.3)
Hamur işi tatlı	2 (% 1.7)	9 (% 7.8)	19 (% 16.5)	27 (% 23.5)	30 (% 26.1)	28 (% 24.3)
Sütlü tatlı, dondurma	4 (% 3.5)	13 (% 11.3)	19 (% 16.5)	33 (% 28.7)	29 (% 25.2)	17 (% 14.8)
Katı yağı (tereyağı, margarin)	8 (% 7.0)	12 (% 10.4)	28 (% 24.3)	16 (% 13.9)	21 (% 18.3)	30 (% 26.1)
Sıvı yağı (ayçiçeği, mısırözü, soya yağı)	19 (% 16.5)	14 (% 12.2)	27 (% 23.5)	19 (% 16.5)	14 (% 12.2)	22 (% 19.1)
Zeytinyağı, fındık yağı	36 (% 31.3)	18 (% 15.7)	26 (% 22.6)	14 (% 12.2)	7 (% 6.1)	14 (% 12.2)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma düzenli spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Sporunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olacağı bilinmektedir (Saygın vd., 2009). Bu araştırmaya katılan bireylerin % 81,7'sinin kahvaltı yaptığı, % 51,3'ünün kuşluk vakti yemek yediği, % 92,2'sinin öğle yemeği yediği, % 97,4'ünün akşam yemeği yediği, %47'sinin ikinci vakti yemek yediği, % 35,7'sinin gece yatmadan önce yemek yediği saptanmıştır. Driskell ve arkadaşları (2005) 18-25 yaş arası bireylerin %57,11'inin kahvaltı yaptığını, % 19,9'unun sabah aperatifleri, % 87,4'ünün öğle yemeği yediğini, % 4,4'ünün ara öğün yaptığı, % 95'inin akşam yemeği yediğini ve % 72,82'sinin gece yatmadan önce yemek yediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermesine rağmen özellikle Judy vd., (2005) çalışmalarındaki gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığının fazlalığının katılımcı grubun yaş ortalamasının bu çalışmanın katılımcı grubundan daha küçük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Cavadini ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında ise adolosan dönemde % 60-80'inin sabah aperatifleri, % 80-90 oranında ise öğleden sonra aperatiflerini tükettiklerini belirtirken, fiziksel aktivite yapan adolosanların beslenme alışkanlıklarının daha sağlıklı olduğunu ve daha yüksek bir oranda tüketim yaptıklarını, süt ürünleri, tahıllar, meyve, meyve suları ve salata tüketim sıklıklarının daha yüksek olduğunu, böylece adolosan dönemdeki fiziksel aktivite yapan bireylerin spor yapmayan bireylere oranla daha fazla mikro besin tüketimlerinin olduğunu saptamışlar. Ara öğün tüketim oranları açısından bu çalışmanın bulgularıyla Cavadini ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında ortaya çıkan farklılığın değişik yaş gruplarında farklı beslenme alışkanlıklarının oluşabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beslenme durumlarına bakıldığında çalışmalarda daha çok kahvaltı üzerinde durulmuştur. Kahvaltı ve düzenli olarak egzersiz yapmak yaygın olarak sağlık uygulamaları olarak kabul edilmektedir. Kahvaltı atlama alışkanlığı ise normal ve aşırı kilolu insanlar arasında popüler bir kilo kontrol stratejisi olmaktadır (Lluch vd., 200). Lluch ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında egzersiz ve kahvaltıdan yoksun bırakıldığında, memnuniyetsizlik ve dolgunluk hissi önemli ölçüde azalırken, sinirlilik ve yemek yeme isteği arttığını ortaya koyarken egzersiz yapılmaması ve düşük enerjili kahvaltının durumunu sabah döneminde ruh hali bozukluğuyla ilişkilendirmişlerdir. Bu çalışmanın bulgularında katılımcıların %81,7'si kahvaltı yaptıklarını ifade ederken, % 18,3'ü ise kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcıların zaman yetersizliği (n=15; %13), canı istemediği için (n=2; %1,7), yemek hazırlanmadığı için (n=1; % 0,9), zayıflamak istediği için (n=1; % 0,9), alışkanlığı olmamasından (n=2; %1,7), geç uyanma (n=2; %1,7) nedenlerinden kahvaltı yapmadıkları ortaya konmuştur. Bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösteren Bora ve arkadaşlarının (2014) çalışmasına göre katılımcıların %84'ü hemen hemen her sabah kahvaltı yaptığını, %13'ü arada sırada, %3'ü ise sadece hafta sonları kahvaltı yaptığını belirtmişlerdir. Öğün atlayan olgulara öğün atlama nedenleri sorulduğunda, %68,8'i zaman yetersizliği, %20,8'i geç kalma, %20,8'i atıştırma, %10,4'ü canı istemediği için, %4,2'si hazırlanmadığı için, %4,2'si diğer nedenlerle ve birer kişi (%2,1) zayıflamak istediği için, alışkanlığı olmadığı

için, ekonomik nedenlerden dolayı öğün atladığı cevabını vermişlerdir. Ek olarak; Özerson'un (2013) yaptığı çalışmada tüm futbolcuların %90'ı güne mutlaka kahvaltı ile başlamaktadır. Futbolcuların %54,4'ü gün içinde öğün atlamazken; en sık (%48,8) ara öğünler atlanmaktadır. Amatör futbolcuların %28,6'sı, profesyonel futbolcuların %70'i ara öğünleri atlarken; amatör futbolcuların en sık (%33,2) atladığı öğün ise öğle yemeği olduğunu saptamışlardır.

Yaptığımız çalışmada Araştırmaya katılan kişilerin % 51,3'ünün kuşluk vaktinde ara öğün yaptığı, % 48,7'sinin kuşluk vaktinde ara öğün yapmadığı, %47'sinin ikinde vaktinde ara öğün yaptığı %53'ünün yapmadığı, %35,7'sinin akşam yemeğinden sonra yemek yediği %64,3'ünün yemediği saptanmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Çimen'in (2012) araştırmasına göre, masa tenisi ile ilgilenen sporcuların %26,6'sının gün içerisinde bir öğün ara %24,5'inin iki ara öğün %8,5'inin üç ara öğün, %2,1'inin dört ara öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu farklılığın sebebinin katılımcı gruplarının farklı branşlardan oluşturulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada besin tüketim sıklıklarına göre en çok tüketilen besinlere bakıldığında, katılımcıların % 49,6'sının her gün yumurta tükettiği görülmektedir. Her gün tüketilen besin öğelerinde yumurtadan sonra % 39,1 yarım yağlı peynir, % 37,4 tam yağlı peynir, % 26,1 yarım yağlı süt, % 21,7 tam yağlı süt, ve % 51,3 ile çay tüketimi gelmektedir. Haftada 3-5 kez tüketilen besinlerin başında % 40,9 ile tavuk ve hindi eti gelmektedir. Kırmızı eti ise katılımcıların % 40,9'u haftada 1-2 gün tüketmektedirler. Katılımcıların % 38,3'ünün ise haftada 3-5 kez meyve tükettiği gözlenmektedir. Bu çalışmadan farklı olarak Özyılmaz (2013) vücut geliştirme sporu yapıp besin ergojeniği kullanmayan ve kullanan katılımcıların besin tüketim sıklıklarını inceledikleri çalışmasında besin ergojeniği alan katılımcıların % 46'sının tavuk etini haftada 4-5 kez, yumurtayı % 86,7'sinin haftada 6-7 kez, süt ve yoğurdu %86,7'sinin haftada 1 kez tükettiği, besin ergojeniği kullanmayan katılımcıların ise yumurtayı % 53,3'ünün haftada 2-3 kez, tavuk etini % 66,7'sinin haftada 2-3 kez, süt ve yoğurdu % 53,3'ünün haftada 2-3 kez tükettiklerini saptamıştır.

Bu çalışmanın bulgularında araştırmaya katılan kişilerin % 27,8'inin (n=32) besin ergojeniği kullandığı, % 72,2'sinin (n=83) besin ergojeniği kullanmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına benzer bulgular Çetin ve arkadaşlarının (2008) çalışmasıdır. Çetin ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmaya göre sporcuların performanslarını artırmak amacıyla besin ergojeniği kullanma oranlarına bakıldığında % 14,7'sinin besin ergojeniği alırken %85,3'ünün almadığını saptamışlardır. Bu bulguları desteklemeyen çalışmalar da literatürde bulunmaktadır. Aljaloud ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada katılımcıların % 6,6'sının besin ergojeniği kullanmadığını ve % 93,3'ünün besin ergojeniği kullandığını bulmuşlardır. Bununla birlikte Striegel ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmaya göre katılımcıların % 60,5'i besin ergojeniği kullandığını % 39,5'i besin ergojeniği kullanmadığını belirtmişlerdir.

Yaptığımız çalışmada besin ergojeniği kullanan katılımcıların %27,8'ine (n=32) besin ergojeniği kullanma nedenleri sorulduğunda; 12,2'si (n=14) yeterli beslenemediği için, % 7,8'i (n=9) kısa sürede performans artırmak için, % 3,5'i (n=4) toparlanmayı hızlandırmak

için, % 4,3'ü (n=5) antrenör veya arkadaş tavsiye ettiği için besin ergojeniği kullandıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında en fazla besin ergojeniği alma nedeninin kas ağırlığını ve performansını arttırmak olduğu saptanmıştır (Darvishi et al., 2013; Dascombe et al., 2010; Goston & Correia, 2010; Özyılmaz, 2013; Yazar, 2010). Bu çalışmalardan farklı olarak Kim ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında besin ergojeniği tüketme nedenlerinin başında % 66 ile toparlanma sürecini hızlandırmak, ikinci olarak kas performansını arttırmak olduğunu saptamışlardır. Besin ergojeniği kullanıp kullanmama ve besin ergojeniği kullanma tercihleri arasında ortaya çıkan bu farklılığın katılımcı gruplarının sportif beslenme ihtiyaçları ve performans beklentilerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma yalnızca düzenli spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamıştır. Literatüre bakıldığında gerek fiziksel uygunluk gerekse performans adına beslenme alışkanlıkları ve besin ergojeniği kullanımı sporun ve branşın amacı ve ihtiyaçlarına göre değişmektedir. Bu çalışmada elde edilen verilerin diğer branşlarda beslenme ve besin ergojeniği kullanımı adına yapılabilecek çalışmalara destek olacaktır.

KAYNAKLAR

- Aljaloud, S.O., & Ibrahim, S.A. (2013). Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2013:1-7. doi: 10.1155/2013/245349
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Ss: 89-91.
- Booth, F.V., Roberts, C.K., & Laye, M.J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.
- Burke, L.M., Slater, G., M. Broad, E.M., Haukka, J., Modulon, S., & William G. H. (2003). Eating patterns and meal frequency of elite Australian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13, 521-538.
- Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F., & Michaud P.A. (2000). Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54(1), 16-20.
- Çetin, E., Ertaş, B.D., ve Orhan. Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcıları, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 129-132.
- Çimen, O. (2012). *Elit masa tenisçilerinin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Ss: 48.
- Dascombe, B.J., Karunaratna, M., Cartoon, J., Fergie, B., & Goodman, C. (2010). Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state-based sporting institute. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 274-280.
- Darvishi, L., Askari, G., Hariri, M., Bahreynian, M., Ghiasvand, R., Ehsani, S., et. al. (2013). The use of nutritional supplements among male collegiate athletes. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(1), 68-72.
- Hoogenboom, B.J, Morris, J, Morris, C., & Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), 139-148.

- Driskell, J.A., Kim, Y.N. & Goebel, K.J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of The American Dietetic Association*, 105(5), 798-801.
- Goston, J.L., & Correia, M.I. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, 26(6), 604–611.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Bağırhan. Ss.9
- Kim, J., Kang, K.S., Jung, H.S., Chun, Y.S., Trilk, J., & Jung, S.H. (2011). Dietary supplementation patterns of Korean olympic athletes participating in the Beijing 2008 summer olympic games. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(2), 166-174.
- Lluch, A., Hubert, P., King N.A., & Blundell, J.E. (2000). Selective effects of acute exercise and breakfast interventions on mood and motivation to eat. *Physiology & Behavior*, 68(4), 515-520.
- Özdoğan, Y., & Özfer Özcelik, A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8:11. 1-7.
- Özerson, Z. (2013). *Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. Ss: 54.
- Özyılmaz, C. (2013). *Vücut geliştirme ve bilek güreşi federasyonu milli sporcularının, ergojenik öğe kullanımının kan parametrelerine etkisinin saptanması*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul. Ss: 29, 34.
- Padavinangadi, A., Xuan, L.Z., Chandrasekaran, N., Johari, N., Kumar, N., & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain - a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 1-3.
- Potgieter, S., Labadarios, D., & Labuschagne, I. (2011). Body composition, dietary intake and supplement use among triathletes residing in the western cape. *SAJSM*, 23(3), 74-79.
- Saygın, Ö., Göral, K., ve Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 176-196.
- Schröder, H., Navarro, E., Mora, J., Seco, J., Torregrosa, J.M., & Tramullas, A. (2004). Dietary habits and fluid intake of a group of elite Spanish basketball players: a need for professional advice. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1-15.
- Škof, B., & Kozjek, N.R. (2015). A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia. *Zdrav Var*, 54(3), 212-221.
- Sporel Özakat, E. ve Büyükbahar, R. (2016). Spor ve Beslenme. *Olympic World*, 57, 179.
- Striegel, H., Simon, P., Wurster, C., Niess, A.M., & Ulrich, R. (2006). The use of nutritional supplements among master athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 27(3), 236-241.
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N.R., Brand, C., & Woodcock, J. (2017). Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: a health impact assessment study. *BMJ Open*, 22;7(2), 1-11.
- Yarar, H. (2010). *Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Ss:47.
- World Health Organization: The world health report. (2002). Reducing risks, promoting healthy life Geneva: WHO.



Merkez Bölge (Kor) Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi için İzometrik Test Bataryasının Geliştirilmesi ve Geçerliliğinin Sağlanması

Necla ALTINOK¹, Asuman ŞAHAN,^{1*} K.Alparslan ERMAN¹, Ahmet UZUN²

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

²Necmettin Erbakan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Öz

Çalışmanın amacı kor kaslarında kuvvetinin değerlendirilmesi için tasarlanmış izometrik bir test bataryasının geliştirilmesi ve geçerliliğinin sağlanmasıdır. Araştırmaya yaş ortalamaları 24,25±1,91 yıl olan düzenli olarak spor yapmayan toplam 30 birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada yer alan tüm katılımcılara kuvvet testlerinden önce 10 dk ısınma yaptırılmıştır. Merkez bölgesi için toplam 8 hareket test olarak uygulanmış ve 2 adet merkez kuvveti ölçen geçerliliği ve güvenilirliği olan mekik ve sırt kuvvet testi ile karşılaştırılmıştır. 10 testin bitiminden 1 hafta sonra 8 test aynı sıra ile tüm katılımcılara uygulanarak son testler tamamlanmıştır. Çalışmanın sonunda kor bölgesi kuvvet antrenmanlarında kullanılan plank, crunch, çakı, çapraz kol ve bacak, topuğa değme, çift bacak yukarı kaldırma hareketlerinin izometrik kuvvet testi olarak kullanılması önerilmektedir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.06.2017

Kabul Tarihi: 16.06.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

Anahtar kelimeler:

Kor bölgesi,
kuvvet,
izometrik test

Development and Validity of Izometric Test Battery for the Evaluation of Core Muscle Force

Abstract

The aim of the study was to provide the development and validation of an isometric test battery for the evaluation of the strength of the core muscles. Average age of the study was 24,25±1,91 years and 30 individuals participated voluntarily. In the study all the participants were warmed up for 10 minutes before all participating force tests. A total of 8 motion tests were performed for the core muscles and the validity and reliability of the 2 central force measures were compared with the force test. After 1 week from the end of 10 tests, 8 tests were applied to all participants in the same order and the final tests were completed. It is recommended that isometric strength tests of plank, crunch, v ups, abbikef, heel touch, legraise movements used in core strength training at the end of the study.

Original Article

Article Info

Received: 01.06.2017

Accepted: 16.06.2017

Online Published: 16.06.2017

Keywords:

Core,
strength,
isometric test,

* Sorumlu yazar: Asuman ŞAHAN
E-mail: asusahan@akdeniz.edu.tr

GİRİŞ

Merkez bölgesi (kor), insan bedeninin ağırlık merkezinin de içinde bulunduğu bel-pelvis-kalça-karın kısımlarını kapsayan 29 farklı kastan oluşan alanı isimlendirmek için kullanılmıştır (Samson, 2005). Anatomik açıdan kor, gövde bölgesinin iskelet sistemi (göğüs kafesi, omurga, pelvis, omuz kemeri) yumuşak dokular (kıkırdak ve bağ dokular) ile bağlantılı vücudun stabilitesini sağlayan ya da aktif hareketlerde rol alan kaslar bütünüdür ve geneldir. Ayrıca merkez bölgesinin tam olarak hangi kaslardan oluştuğu hakkında ortak bir mutabakat olmamakla birlikte farklı sınıflandırmalar mevcuttur. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde kor egzersiz ve antrenman uygulamalarının sağlık ve sportif performans olmak üzere iki temel yaklaşım ile ele alındığı görülmektedir ve tercihe göre değişim göstermektedir (Behm ve ark., 2010).

Merkez bölgesi ve kor kasları hakkında farklılıklar oluşmasının temel nedeni bu noktadan kaynaklanmaktadır. Sağlıkla ilişkili kor egzersiz yaklaşımında temel hedef omurga stabilizasyonunu sağlamak ve çeşitli nedenler ile oluşan ve kronikleşen bel ağrılarının rahatlamasını ve problemlerin ortadan kalkması rehabilitasyonudur. Bu amaçla yapılan kor egzersizlerinin genel egzersizlerden daha yararlı olduğu bildirilmiştir (Wang ve ark., 2012). Sportif performans araştırmalarında ise merkez bölgesi; odak noktasına karın, bel ve kalçalar alınmakla birlikte, sternum (göğüs kafesi kemiği) ile dizler arasında kalan bölge olarak kabul edilmektedir (Axel, 2013; Santana, 2005; Hibbs ve ark., 2008).

Merkez bölge kas kuvveti spor performansını olumlu yönde etkileyen bir özelliktir. Kor alıştırma hem küçük hem de büyük kas gruplarını aynı anda aktive etmekle birlikte, her biri farklı kaslarını daha fazla çalıştırabildiğinden kor antrenman programında alıştırma konusunda dikkatli davranmak gerekir. Ayrıca merkez bölgedeki bu farklı kasların kuvvetinin belirlenmesi ve kuvvet antrenmanına verilen cevapların takibi önemlidir. Literatürde merkez bölge kaslarının kuvvetini ölçen test sayısı yetersiz olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle çalışmanın amacı kor kaslarının kuvvetini ölçmek için yeni izometrik test bataryasının geliştirilmesi ve geçerliliğinin sağlanması olarak belirlenmiştir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada, Plank, Çift Bacak Yukarı Kaldırma (ÇBYK), topuklara değme, Çapraz Kol Çapraz Bacak (ÇKÇB), crunch ve makas kor testlerinin geçerliliğinin belirlenebilmesi için mekik ve sırt dinamometresi (referans ölçümler) ile yapılan ölçüm sonuçları karşılaştırılmıştır. Güvenilirliğin belirlenebilmesi için ise testler aynı ortam ve koşullarda 1 hafta ara ile iki kez uygulanmıştır (Ercan, 2004; Roberts, 2006).

Çalışma, gövde fleksör ve ekstansörlerinin kuvvetini ölçmek amacı ile planlanmıştır. Bunun için ölçüm sonuçları, referans ölçüm araçları olarak bilinen mekik ve sırt kuvveti ölçüm yöntemleri ile elde edilen sonuçlar ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca, test aynı ortam ve koşullarda uygulandığında benzer sonuçlar elde edilip edilmeyeceği sınıanmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmaya yaş ortalaması $24,25 \pm 1,91$ yıl, boy uzunluğu $179,37 \pm 6,23$ cm ve vücut ağırlığı $75,77 \pm 5,82$ kg olan 30 sedanter erkek birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara çalışma ve uygulanacak egzersiz testleri hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

Veri Toplama Yöntemi

Tüm deneklerden bir gün içerisinde sadece iki maksimal alınmıştır. Diğer testler için kırk sekiz saat dinlenmeden sonra iki egzersizin maksimali alınmıştır. Tüm testler bittikten sonra 1 hafta dinlenme süresi verilmiştir daha sonra tekrar maksimaller alınmıştır. Tüm katılımcılara aşağıdaki alıştırmalar test olarak uygulanmıştır.

Plank Hareketi: Tüm karın kasını çalıştırır. Bunun dışında boyun, sırt, bel, göğüs ve ön/arka bacak kaslarını güçlendirir; duruş bozukluklarını düzeltir. Omzun geride, göğüslerin yukarıda olmasını sağlar. Dirsekler üzerinde parmak ucu yardımıyla tüm vücut sıkılır ve kafa karşıya bakar.

Çift Bacak Yukarı Kaldırma (ÇBYK): Tüm karın kasını, boyun, sırt, bacak kaslarını güçlendirir. Sırt üstü pozisyonunda kollar yanda bacaklar gergin çift bacağı aynı anda yukarı kaldırılır daha sonra yere değdirmeden devam ettirilir.

Çakı: Sırt yerde kollar başın arkasında gergin bacaklar gergin parmak uçları karşıyı gösteriyor daha sonra bacaklar ile kollar ortada buluşur. Karın kaslarını, bacak kaslarını, sırt kaslarını kuvvetlendirir.

Topuklara Değme: Sırt yerde kollar yanda bacaklar omuz genişliği kadar açık boyun yerden kalkar karına bakılır tüm vücut sıkılır ve topuklara değmeye çalışılır.

Çapraz Kol Çapraz Bacak (ÇKÇB): Karın kaslarını, boyun, sırt ve bacak kaslarını güçlendirir. Sırt üstü yatılır bir bacak bükülü diğer bacak gergin çaprazdaki kolumuzu çapraz bacağınaza değdirmeye çalışırız gergin bacak yere değmez.

Crunch: Sırt üstü yatılır eller başın arkasında boyun yere değmeden dizler 90 derece olur ve tüm vücut sıkılır. Sırt, boyun, karın kasları çalışır.

Makas Hareketi: Sırt üstü yatılır eller kalçanın altındadır destek almak amacıyla kullanılır. Bacaklar aşağı yukarı yere değdirilmeden harekete devam edilir. Bacak, sırt ve karın kaslarının kuvvetlenmesini sağlar.

Mekik: Kalça yerde bacaklar bükülü kollar göğüste çapraz tüm vücut sıkı bir şekilde harekete devam edilir.

Sırt Dinamometresi Kuvvet Testi: Sırt ve Bacak Dinamometresi; bir adet ayak zinciri, rahat el tutamaklarıyla kaplı sert alüminyumdan imal edilmiş kaldırma çubuğu ve bir adet kaldırma platformundan oluşur. Kaldırma platformu 61x61 cm boyutlarıyla her çalışma alanına kolaylıkla taşınabilir. Sırt ve Bacak Dinamometresi, ömür boyu yüksek hassasiyette ölçüm garantisi için yüksek dayanıklılıkta ve sertlikte yaylar içerir. Dinamometre 2,25 kg'lık artışlarla 22-272 kg arası ölçüm aralığına sahiptir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 18 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tüm grupların tanımlayıcı istatistik analizleri ve dağılımlarına bakılmıştır. Grup içi normallik dağılım özelliğine, (denek sayısının 50'nin altında olması sebebiyle) Shapiro-Wilk testi kullanılarak bakılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların testlerden aldıkları sonuçlar

Testler (n=30)	1. ölçüm			2. ölçüm
	A.O±S.S	r=	p=	AO± S.S
Plank (sn)	64,13±41,08	0.93	0,00**	69,78±43,44
Crunch(tekrar sayısı)	30,20±11,37	0.64	0,00**	35,00±19,67
Çakı(tekrar sayısı)	21,90±10,18	0.92	0,00**	24,60±9,44
Makas(tekrar sayısı)	43,71±15,90	0.83	0,00**	46,04±19,52
Çapraz kol ve bacak(tekrar sayısı)	22,57±9,04	0.88	0,00**	24,27±9,69
Çift Bacak Yukarı Kaldırma(tekrar sayısı)	18,87±8,42	0.84	0,00**	20,50±7,88
Topuğa Değme(tekrar sayısı)	26,17±8,66	0.83	0,00**	27,27±10,21

p<0,01**

Çalışmada yer alan katılımcıların 1. ve 2. ölçümden aldıkları puanlar arasında tüm testlerde anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0,01).

Tablo 2: Güvenirliliği olan testlerin sırt dinamometresi ve mekik testi ile olan ilişkisi

	Plank1	Plank2	Crunch1	Crunch2	Makas1	Makas2	Topuğa Değme1	Topuğa Değme2
Sırt Kuvveti (kg)	0,61**	0,70**	0,17	0,39*	-0,05	-0,08	0,30	0,28
Mekik (tekrar sayısı)	0,74**	0,77**	0,35	0,68**	0,14	0,18	0,41*	0,46*

Güvenirliliği olan testlerle daha önceden normları yapılmış testler arasında yapılan korelasyon analiz sonuçlarına göre plank hareketinin hem sırt kuvveti hem de mekik testi ile en yüksek ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Kranç, topuğa değme hareketleri mekik testi ile ilişkili bulunurken, makas hareketi ile sırt kuvveti ve mekik testi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3: Güvenirliliği olan testlerin sırt dinamometresi ve mekik testi ile olan ilişkisi.

	Çakı1	Çakı2	ÇKB1	ÇKB2	ÇBYK1	ÇBYK2
Sırt Kuvveti (kg)	0,31	0,43*	0,57**	0,70**	0,56**	0,65**
Mekik (tekrar sayısı)	0,32	0,48**	0,61**	0,71**	0,53**	0,61**

Güvenirliliği olan testlerle daha önceden normları yapılmış testler arasında yapılan korelasyon analiz sonuçlarına göre çakı, çapraz kol ve bacak ve çift bacak yukarı kaldırma test sonuçlarının sırt kuvveti ve mekik testi ile ilişkili olduğu olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın amacı, kor kaslarının kuvvetini ölçmek için izometrik bir test bataryasının geliştirilmesi ve geçerliliğinin sağlanmasıdır. Çalışmada uygulanan testlerin 1. ve 2. ölçüm sonuçları arasında yapılan korelasyon testi sonuçları uygulanan testlerin güvenirliliği hakkında bilgilerin edinilmesi için test sonuçlarının geçerliliği ve güvenirliliği olan mekik ve sırt kuvveti testi ile ilişki sonuçları ise testlerin geçerliliği olarak yorumlanmıştır. Literatürde benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Optimal sportif performans için merkez bölge antrenmanları gereklidir ve göz ardı edilemez. Merkez bölge kuvvet ve stabilitesinin rolünü belirlemek ve spora özgü olarak etkinliğinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Tek bir test bireyin kor stabilite/kuvvet değerlerini belirleyebilir fakat sportif performans açısından tüm vücut hareketlerine ilişkin kor antrenmanın rolünün doğru anlaşılması spora özgü testler yapmayı gerektirir (Nesser ve ark., 2008).

Yapılan istatistik analiz sonucunda çalışmada plank, crunc, çakı, makas, çapraz kol çapraz bacak, çift bacak yukarı kaldırma ve topuğa değeme testleri güvenirliliği olan testler olarak belirlenmiştir ($p<0,00$). Bu testlerin mekik ve sırt kuvveti testi ile olan ilişkilerine bakıldığında ise makas hareketi dışında tüm hareketlerde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Özellikle plank hareketinin kor bölgesinin kuvvetini belirlemek için güvenilir ve geçerliliği en yüksek test olarak kullanılması önerilmektedir. Çalışma sonuçlarına göre; genel olarak testlerin gövde ekstansör ve fleksörlerinin kuvvetinin belirlenmesinde geçerli ve güvenilir bir araç olabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Axel, T.A. (2013). The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes. *California State University, Long Beach*, 89; 1523042
- Behm, D.G., Drinkwater E.J., Willardson, J.M., Cowley, P.M., (2010). The use of instability to train the core musculature. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 35, 91–108.
- Ercan, İ., ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde geçerlik ve güvenirlilik, *Uludağ Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (3), 211-6.

Hibbs, A.E., Thompson, K.G., French, D., Wrigley, A., & Spear, L. (2008). Optimizing Performance by Improving Core Stability and Core Strength. *Sports Med*, 38(12), 995-1008.

Nesser, T.W., Huxel, K.C., Tincher, J.L., Okada, T. (2008). The relationship between core stability and performance in Division I football players. *J, Strength Cond Res.*, 22,1750 1754.

Roberts, P., Priest, H., Traynor, M. (2006). Reliability and validity in research. *Nursing Standart*, 20 (44), 41-5.

Samson, M.K. (2005). The Effects of a Five-Week Core Stabilization-Training Program on Dynamic Balance in Tennis Athletes, *Master's Thesis, West Virginia University*.

Santana, J.C. (2005). Strength training for swimmers: Training the core. *Clin J Sport Med*, 2(27),40–42.

Wang, X. Q., Zheng, J. J., Yu, Z. W., Bi, X., Lou, S. J., Liu, J., et al. (2012). A meta-analysis of core stability exercise versus general exercise for chronic low back pain. *PloS one*, 7(12), e52082.