



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

MUŞ ALPARSLAN UNIVERSITY
INTERNATIONAL JOURNAL OF
SPORTS SCIENCE

VOLUME 1, ISSUE 1 – DECEMBER 2017
CILT 1, SAYI 1 - ARALIK 2017

www.alparslan.edu.tr
dergipark.gov.tr/mausbid





Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi *Muş Alparslan University International Journal of Sports Science*

Spor Bilimleri Dünyasının Değerli Akademisyenleri,

Muş Alparslan Üniversitesi, Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, siz değerli bilim adamlarının katkıları ile yayın hayatına başlamıştır. Dergimizin asıl amacı, başta ülkemizde olmak üzere uluslararası platformda, Spor Bilimleri Alanında, bilimsel temellere dayalı, özgün akademik makalelerin, bilim dünyasında yer almasına öncülük etmektir.

Dergimizin yayın hayatına başlamasında bizleri teşvik eden ve sürecin her aşamasında destekleri ile bizleri cesaretlendiren, başta Rektörümüz Prof. Dr. Fethi Ahmet Polat olmak üzere, Rektör Yardımcımız Prof. Dr. Abdullatif TÜZER ve Yrd. Doç. Dr. Celal ÖNEY hocamıza, değerli katkıları ve değerlendirme sürecindeki özverili çalışmaları ile akademik kalite çitımızı yükselten hakemlerimize ve nihayet Yüksekokulumuzun kıymetli akademik ve idari personeline teşekkürlerimi sunar, uzun soluklu bir maratonun ilk adımı olan dergimizin bu sayısının üniversitemiz için hayırlı olmasını dilerim.

Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU
Editör



VOLUME 1, ISSUE 1 – DECEMBER 2017
CILT 1, SAYI 1 - ARALIK 2017

Editör
Doç. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Muş Alparslan Üniversitesi
<http://www.alparslan.edu.tr/>

+904362494949/1299
Email: hkirim2005@gmail.com
Web: <http://dergipark.gov.tr/mausbid>

Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

Muş Alparslan University International Journal of Sports Science

Editör / Editor

Doç. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Yayın Kurulu Başkanı / Director of Editorial Board

Prof. Dr. Serkan HAZAR

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Adem CİVAN Selçuk Üniv.

Dr. Ahmet SANIOĞLU Selçuk Üniv.

Dr. Ahmet YATKIN Fırat Üniv.

Dr. Ali Dursun AYDIN Kafkas Üniv.

Dr. Ali Gürel GÖKSEL Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Alparslan GÖRÜCÜ Selçuk Üniv.

Dr. Ali TEKİN Bitlis Eren Üniv.

Dr. Alpaslan YILMAZ Erciyes Üniv.

Dr. Alpay GÜVENÇ Akdeniz Üniv.

Dr. Alper KARADAĞ Muş Alparslan Üniv.

Dr. Amin AZIMKHANİ Imam reza International University IRAN

Dr. Atalay GACAR Fırat Üniv.

Dr. Atike YILMAZ Bilecik Üniv.

Dr. Ayhan T. ERDOĞAN Uluslararası Final Üniv.

Dr. Bengü Güven KARAHAN Başkent Üniv.

Dr. Bilal ÇOBAN Fırat Üniv.

Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ GOP Üniv.

Dr. Burhan ÇUMRALIĞIL Mustafa KEMAL Üniv.

Dr. Bülent GÜRBÜZ Kırıkkale Üniversitesi SBF.

Dr. Cecilia GEVAT, Ovidius University of Constanța, Romania

Dr. Çetin YAMAN Sakarya Üniv.

Dr. Daniela DASHEVA National Sports Academy, Sofia

Dr. Dursun KATKAT Atatürk Üniv.

Dr. Duygu H. DEMIREL- Dumlupınarı Üniv.

Dr. Ebru ÇETİN Gazi Üniv.

Dr. Ekrem BOYALI Selçuk Üniv.

Dr. Elif KARAGÜN, Kocaeli Üniv.

Dr. Emin KURU Gazi Üniv.

Dr. Emin SUEL Aksaray Üniv.

Dr. Emine Dolu ÇAĞLAR Kırıkkale Üniv.

Dr. Emre EROL Gazi Üniv.

Dr. Ene Voiculescu Carmen Ovidius University of Constanta, Romania

Dr. Engin GEZER Kafkas Üniv.

Dr. Erbil HARBİLİ Selçuk Üniv

Dr. Ercan POLAT Ömer Halisdemir Üniv.

Dr. Ercan ZORBA Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Erkan Faruk ŞİRİN Selçuk Üniv.

Dr. Erkut TUTKUN Uludağ Üniv.

Dr. Erman ÖNCÜ Karadeniz Teknik Üniv.

Dr. Ertuğrul GELEN Sakarya Üniv

Dr. Evren TERCAN Akdeniz Üniv.

Dr. Fatma ARSLAN (Aksaray Üniv)

Dr. Fatma İLKER KERKEZ Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Fehmi TUNCEL Ankara Üniv.

Dr. Feride Zişan KAZAK ÇETİNKALP Ege Üniv.

Dr. Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU Gazi Üniv.

Dr. Georgian BADEA-MISS Constantin Brancusi Univ. of Targu-Jiu Romania

Dr. Gökhan ARASTAMAN Hacettepe Üniversitesi

Dr. Gökhan BAYRAKTAR İbrahim Çeçen Üniv.

Dr. Gül ÖZKAYA, Akdeniz Üniv.

Dr. Gülgün ERSOY Hacettepe Üniv.

Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN Selçuk. Üniv.

Dr. Hakan SUNAY Ankara Üniv.

Dr. Hakkı ULUCAN Erciyes Üniv.

Dr. Halil SAROL Kırıkkale Üniv.

Dr. Halil TAŞKIN Selçuk Üniv.

Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Dr. Hamdi PEPE Selçuk Üniv.

Dr. Hayri DEMİR Selçuk Üniv.

Dr. Hayri ERTAN Anadolu Üniv.

Dr. Hüdaverdi MAMAK Nigde Üniv.

Dr. Hüseyin GÜMÜŞ Afyon Kocatepe Üniv.

Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU Muş Alparslan Üniv.

Dr. Hüseyin ÜNLÜ Aksaray Üniv.

Dr. İbrahim BOZKURT Selçuk Üniv.

Dr. İbrahim CAN Gümüşhane Üniv.

Dr. İbrahim CİCİOĞLU Gazi Ü.

Dr. İbrahim ŞAHİN Aksaray Üniv.

Dr. İbrahim YILDIRAN Gazi Üniv.

Dr. Joaquim Luís Coimbra. University of Porto

Dr. Kadir PEPE Süleyman Demirel Üniv.

Dr. Kemal TAMER - Gazi Üniv.

Dr. Levent İLHAN Gazi Üniv.

Dr. Leyla SARAÇ Mersin Üniv.

Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU Fırat Üniv.

Dr. M.Akif ZİYAGİL Amasya Üniv.

Dr. Mahmut GÜLLE Mustafa KEMAL Üniv.

Dr. Malik BEYLEROĞLU Sakarya Üniv.

Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN Mersin Üniv.

Dr. Mehmet DALLI Sıtkı Koçman Üniv.

Dr. Mehmet DEMIREL- Dumlupınarı Üniv.

Dr. Mehmet GÜNAY Gazi Üniv.

Dr. Mehmet ÖZDEMİR Selçuk Üniv.

Dr. Mehmet Y. TAŞMEKTEPLİĞİL

Ondokuzmayıs Üniv.
Dr. Melike Taşbilek YONCALIK Kırıkkale Üniv.
Dr. Mergül ÇOLAK Erzincan Üniv.
Dr. Metin BAYRAM Ağrı İbrahim Çeçen Üniv.
Dr. Mehmet TÜRKMEN Muş Alparslan Üniv.
Dr. Metin POLAT Niğde Üniv.
Dr. Metin KARAYOL Muş Alparslan Üniv.
Dr. Metin YAMAN Gazi Üniv.
Dr. Monica Delia Bica, University of Constantin Brancusi Romania
Dr. Muhsin HAZAR Gazi Üniv.
Dr. Murat AKYÜZ. Atatürk Üniv.
Dr. M. Alper BAŞARAN Ömer Halisdemir Üniv.
Dr. Murat ERDOĞDU Yıldırım Beyazıt Üniv.
Dr. Murat KALDIRIMCI Atatürk Üniv.
Dr. Murat ÖZMADEN Balıkesir Üniv.
Dr. M. Önder ŞEKEROĞLU Muş Alparslan Üniv.
Dr. Mustafa KARAHAN Aksaray Üniv.
Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ- Aksaray Üniv.
Dr. Mustafa Y. ŞAHİN Gazi Üniv.
Dr. Nurtekin ERKMEN Selçuk Üniv.
Dr. Oğuzhan YONCALIK Kırıkkale Üniv.
Dr. Orcan MIZRAK Atatürk Üniv.
Dr. Ömer ŞENEL Gazi Üniv.
Dr. Özcan SAYGIN Muğla Üniv.
Dr. Özden TAŞGIN Selçuk Üniv.
Dr. Özkan IŞIK Afyon Kocatepe Üniv.
Dr. Rajagopal I AVT Government High School
Dr. Rana VAROL Ege Üniv.
Dr. Recep GÜRSOY Muğla Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. S. Ahmet AĞAOĞLU Ondokuzmayıs Üniv.
Dr. Sedat MURATLI Akdeniz Üniv.
Dr. Selami YÜKSEK Kafkas Üniv.
Dr. Selcen KORKMAZ Erciyes Üniv.
Dr. Selma KARACAN Selçuk Üniv.
Dr. Sema ALAY Gazi Üniv.
Dr. Semiyha Dolaşır TUNCEL Ankara Üniv.
Dr. Serap İNAL İstanbul Üniv.
Dr. Serdar CEYHUN Karabük Üniv.
Dr. Serdar ORHAN Fırat Üniv.
Dr. Serkan HAZAR Ömer Halis Demir Üniv.
Dr. Settar KOÇAK ODTÜ
Dr. Seydi KARAKUŞ Dumlupınar Üniv.
Dr. Suat KARAKÜÇÜK Gazi Üniv.
Dr. Summani EKİCİ Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. Süleyman PATLAR Selçuk Üniv.
Dr. Sümmani EKİCİ Muğla Üniv.
Dr. Şebnem Ş.CENGİZ Celal Bayar Üniv.itesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU Gazi Üniv.
Dr. Tennur YERLİSU Akdeniz Üniv.

Dr. Thomas MARTİNEK Univ. of North Carolina at Greensboro USA
Dr. Turhan TOROS Mersin Üniv.
Dr. Ulviye BİLGİN Gazi Üniv.
Dr. Ümid KARLI Bolu A.İ.B. Üniv.
Dr. Ümit YETİŞ Pamukkale Üniv.
Dr. Vedat ÇINAR Fırat Üniv.
Dr. Velizar MIHAJLOV National Sports Academy
Dr. Yağmur AKKOYUNLU Dumlupınar Üniv.
Dr. Yakup Akif AFYON - M.Sıtkı Koçman Üniv.
Dr. Yalçın KAYA Selçuk Üniv.
Dr. Yaprak KALEMOĞLU- Aksaray Üniv.
Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU Gaziosmanpaşa Üniv.
Dr. Zeynep FİLİZ Osman Gazi Üniv.
Dr. Ahmet ŞİRINKAN Atatürk Üniv.
Dr. Cemil Tuğrulhan ŞAM Atatürk Üniv.
Dr. Elif ŞIKTAR Atatürk Üniv.
Dr. Emre BELLI Atatürk Üniv.
Dr. Erdinç ŞIKTAR Atatürk Üniv.
Dr. Fatih KIYICI Atatürk Üniv.
Dr. İlhan ŞEN Atatürk Üniv.
Dr. Mehmet Haluk SIVRIKAYA Atatürk Üniv.
Dr. Murat KALDIRIMCI Atatürk Üniv.
Dr. Necip Fazıl KISHALI Atatürk Üniv.
Dr. Nurcan DEMIREL Atatürk Üniv.
Dr. Orcan MIZRAK Atatürk Üniv.
Dr. Ömer KAYNAR Muş Alparslan Üniv.
Dr. Sertaç ERCİŞ Atatürk Üniv.
Dr. Süleyman Erim ERHAN Atatürk Üniv.
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR Atatürk Üniv.

Danışma Kurulu / Advisory Board

Dr. A. Azmi YETİM Gazi Üniv.
Dr. Ali Ahmet DOĞAN Kırıkkale Üniv.
Dr. Hürmüz KOÇ Çanakkale Üniv.
Dr. Vedat ÇINAR Fırat Üniv.
Dr. M. Vehbi SAYIN Celal Bayar Üniv.
Dr. Fikret SOYER

Sekreteryaya / Secretariat

Araş. Gör. Ayça GENÇ
Araş. Gör. M. Fatih BİLİCİ
Araş. Gör. Muhammed BAŞ

İletişim Sorumluları / Correspondents

Doç. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Mizanpaj ve Dizgi / Layout and Design

Yrd. Doç. Dr. Celal ÖNEY

BU SAYININ HAKEMLERİ

Dr. Ali TEKİN

Bitlis Eren Üniversitesi BESYO

Dr. Atike YILMAZ

Bilecik Üniversitesi Rektörlük

Dr. Baki YILMAZ

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi BESYO

Dr. Ersin ESKİLER

Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Fikret SOYER

Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. M. Önder ŞEKEROĞLU

Muş Alparslan Üniversitesi BESYO

Dr. Metin KARAYOL

Muş Alparslan Üniversitesi BESYO

Dr. Muhsin HAZAR

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Serkan İBİŞ

Ömer Halis Demir Üniversitesi BESYO

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

TÜRKİYE İLE FİNLANDİYA'NIN EĞİTİM SİSTEMLERİ İLE DERS PROGRAMLARINDAKİ BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN YERİ VE ÖNEMİ.....8
The Role And Importance Of The Education Systems Of Turkey And Finland And The Physical Education Course in the Course Programs

Gizem CEYLAN

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KARŞI TUTUMLARI İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....26
Investigation Of The Relationship Between The Attitudes To The Sport And Their Quality Of Life In Ataturk University Students

Levent ÖNAL; Hasan Hüseyin YILMAZ; Murat KALDIRIMCI; Fatih AĞDU; MAN

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ (ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)*...35
Undergraduate Students's Attitudes Towards Sport ; (Ankara Yıldırım Beyazıt University Sample)

Aydiner Birsin YILDIZ ; Çağrı ARI; Baki YILMAZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ).....46
Comparing the Anger Levels of University Students (Kocaeli University Case)

Hakan AKDENİZ; Deniz DEMİRCİ; Gülşah SEKBAN; Yunus YURTSEVER

KAYAK MİLLİ TAKIMLARINDA YER ALAN ALP DİSİPLİNİ VE KUZEY DİSİPLİNİ KAYAKÇILARININ DENGE VE REAKSİYON ZAMANI ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ.....61
Investigation of the Balance and Reaction Time Characteristics of Alp and Nordic Disciplinary Skiers of National Teams

Ruçhan İRİ; Tunç İLÇİN; M. Mustafa İLÇİN

TÜRKİYE İLE FİNLANDİYA’NIN EĞİTİM SİSTEMLERİ İLE DERS PROGRAMLARINDAKİ BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN YERİ VE ÖNEMİ

The Role And Importance Of The Education Systems Of Turkey And Finland And The Physical Education Course in the Course Programs

Gizem CEYLAN

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Hareketsiz bir yaşam tarzının benimsendiği son günlerde özellikle çocukların bedensel ve zihinsel gelişim süreçlerinde hareket etmeleri, sağlıklı bir şekilde büyüme evresi geçirmelerine ve aktif yaşam biçimi edinmelerini olumlu etkiler. Beden eğitimi, spor ve oyun aktivitelerine katılımın çocuk, genç ve yetişkinlere olan faydası çoğu araştırmaya konu olmuştur. Öğrenme anne karnında başlayan aile ile devam eden ve okul ile desteklenen bir kavramdır. Toplumların gelişim ve ilerlemelerinin temel taşı eğitimidir. Bu çalışmada Türkiye ile Finlandiya’nın eğitim sistemleri ve ders programlarındaki beden eğitimi dersinin yeri ve beden eğitimi ve spor konusunda coğrafi ve kültürel farklılıkların etkisi altında uygulanan müfredatlarına spor yapma alışkanlığı açısından kazandırdıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Tematik derleme deseninin kullanıldığı çalışmada, literatüre dayalı Detaylı Kaynak Taraması metodu kullanılmıştır. Araştırma bilgileri uluslararası çeşitli kütüphanelerde, dergilerde, kitaplarda ve birincil kaynaklar olarak spor kurumlarında konuya ilişkin kaynaklar incelenerek elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen bilgilere göre; Finlandiya’nın Eğitimi ‘ Herkes için eşit imkânlar sağlamak’ ilkesine dayandırdığı ve eşitlik kavramına olağanüstü değer verdiği tespit edilmiştir. Fin okullarında spora bol bol yer verildiği ve beden eğitimi ders saatlerinin daha da arttırılması yönünde çalışmalar yapıldığına dair bilgiler edinilmiştir. Finlandiya’da zorunlu eğitime başlama yaşı 7 iken, Türkiye’de 6 yaşında çocuklar zorunlu eğitime başlamakta, Türkiye’de ders kitapları eğitimin baş aktörleri olarak bilinirken, Finlandiya’da kitaplar sadece figüran olarak yer almaktadır. Bununla birlikte Fin eğitiminde çocuklar zorunlu eğitim bitene kadar sınav olmazken; Türkiye’de ilkökul da sınavlar başlamaktadır. Finlandiya’da Beden Eğitimi ve Spor dersleri 1.sınıftan 9. Sınıfa kadar branş öğretmeni tarafından uygulanmaktadır. Türkiye’de ise, beden eğitimi ve spor dersleri ilkökul döneminde “Oyun ve Fiziki Etkinlik” adı altında sınıf öğretmeni tarafından uygulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim Sistemi, Beden Eğitimi, Spor, Finlandiya, Türkiye

ABSTRACT

In recent days when a sedentary lifestyle has been embraced, particularly in the physical and mental development processes of children, they have positively contributed to their healthy growth and their active lifestyle. The benefits of activities such as physical education, sports and games for children, adolescents and adults have been the subject of many researches. Learning is a process that begins in the mother's womb, continues with the family and is supported by the school. Education is the basic element of the development and progress of societies. In this study, it is aimed to show that Turkey and Finland have gained the role of the physical education course in the curriculum of education systems and curriculums in terms of habit of sports to the applied curriculum under the influence of geographical and cultural differences in physical education and sports. In the study, scanning method based on the literature was used. Research data was obtained by examining the related sources on the subject in various international libraries, journals, books and sports organizations. According to the information obtained in the research; Finland's Education has been based on the principle of 'providing equal opportunities for all' and has been of exceptional value to the concept of equality. Fin Schools have been informed that a wide range of sporting activities are available and that workshops are being conducted to further increase the number of hours of physical education classes. Compulsory education in Finland starts at age 7, while children in Turkey at age 6 start compulsory education, while textbooks in Turkey are known as the main actors in education, books are only included as extras in Finland. Furthermore, in the Fin education system, when the children are not tested until the end of compulsory education; In Turkey, examinations are started in primary school period. In Finland, Physical Education and Sports lessons are administered by the branch teacher from the 1st to the 9th. In Turkey, physical education and sports lessons are implemented by the class teacher under the name of "Games and Physical Activity" in primary school period.

Keywords: Education System, Physical Education, Sports, Finland, Turkey

GİRİŞ

Bir toplumun gelişmesi, zenginleşmesi ve ilerleyebilmesi, o toplumun içinde dünyaya gelen, yetişen çocukların fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden sağlıklı bir şekilde gelişmesiyle sağlanmaktadır (Bostancı ve ark. 2006). Çocukların ve gençlerin geleceğin güvencesi olduğu gerçeği veya sağlıklı yeni nesilleri yine sağlıklı toplumların yaratacağı da bir gerçektir (Parasız ve ark. 2015).

Günümüzde teknolojik gelişmelerden kaynaklı giderek hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmektedir bu yaşam tarzının özellikle etkilediği yaş gurubu çocuklar ve gençlerdir. Hareket bir çocuğun büyüme ve gelişmesinin sağlıklı olmasını yani bedensel gelişimi, aktif yaşam biçimini kazanmasını olumsuz etkiler (Çelik ve Şahin,2013). Çocuklar ve gençler hareketsiz bir yaşam tarzına yol alırken zihinsel aktivitelerde kayıplar bilimsel olarak ortaya çıkmaktadır. Hareketsiz yaşam beraberinde beden tembelliği dolayısıyla kilo, zihin tembelliği, hastalık riskleri gibi olumsuzlukları da getirmektedir. Buda sporun bireyin beden ve zihin sağlığının ve kalitesinin önemini günden güne arttırmaktadır (Tosun ve Ark. 2015).

Beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın sağlık üzerine birçok yararı olduğu bilinmektedir. Yapılmış olan çoğu araştırma da bu düşünceyi desteklemiştir (Hekim, 2016). Kişileri bedensel, ruhsal, duysal ve sosyal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek çağdaş eğitimin bir parçası ise çağdaş yaklaşıma uygun eğitimin amacının gerçekleşmesi kişinin, zihinsel eğitiminin yanı sıra bedensel eğitimi ile de mümkündür. Hareket etmeyi öğrenme ve davranış yoluyla öğrenmeyi hedefleyen beden eğitimi, genel eğitimin koparılamaz bir parçasıdır (Kangalgil ve ark., 2006).

Beden eğitimi ve sporun ötesine uzanan sıhhat, sağlıklı kişisel gelişim ve sosyal katılım gibi amaçlar bu dersin okullarda öğretim programına dâhil edilmesinin önemini artırmıştır. Fiziksel eğitim ve sporun sosyal değeri Avrupa Komisyonu tarafından hazırlanan çeşitli belgelerde de belirtilmiştir (Avrupa Komisyon Raporu, 2013). Beden eğitimi ve hareket eğitiminin çocukların bedensel ve davranış gelişimlerine olan etkisi temel alınarak, beden eğitimi derslerini ilkökul birinci sınıftan itibaren sistematik şekilde müfredata koymak ve programların ilerlemesini gerçekleştirmek, günümüzde eğitimin devamlılığını ve bütünlüğünü sağlamak açısından önem arz etmektedir (Ünlü ve Aydos, 2007).

Okul programlarında yer alan beden eğitimi ve spor derslerinin temel hedefi bireylere beden eğitimi ve spor kültürünü aşılıyarak bunu yaşam boyu fiziksel aktivite yapmaları ve iyi bir spor izleyicisi olabilmelerini sağlamak olmalıdır. Bu amaca ulaşabilmek için, öğretme-öğrenme etkinliklerinde izlenen yol önem taşır. Öğrenme bilişsel, duyuşsal ve devinişsel (psikomotor) alanlarda bütünlük teşkil ettiğine göre beden eğitimi ve sporda sadece devinişsel gelişim yeterli değildir. Bilişsel ve duyuşsal gelişimde ayrıca önem taşımaktadır. (Demirhan, 1997).

Bütün Avrupa ülkeleri beden eğitimi ve sporun okullardaki yeri ve önemini kabul etmektedir. Ders, bütün Avrupa'da ortaöğretim kademelerinde öğretimin temel programını kapsamakta ve zorunludur. Ülkeler spor ve fiziksel aktivitelerin boş zamanı yararlı değerlendirmek için önemli olduğunu vurgulamakta ve altını çizmektedirler. Eğitim sistemlerinin yaklaşık yarısının beden eğitimi ve spor, fiziksel etkinlikler, sağlıklı yaşam aktiviteleri ile desteklemeye yönelik stratejilere sahipken, üçte ikisi de geniş ölçekli girişimlerde bulunmakta ve bu girişimleri desteklemektedirler. Beden eğitimine yönelik idari belgelerde, beden eğitiminin esas amaçları öğrencilerin fiziksel, kişisel ve sosyal gelişimleri olarak belirlenmiştir (Avrupa Komisyon Raporu, 2013).

Bu araştırma; Türkiye ve Finlandiya'nın zorunlu eğitim sistemleri ile ders programlarındaki beden eğitimi ve spor dersinin yeri ve önemini incelemek ve karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Yukarıda belirlenen amaç ve kapsam çerçevesinde, literatüre dayalı Detaylı Kaynak Taraması metodu kullanılmıştır. Çalışmanın içeriğine ilişkin araştırma bilgileri uluslararası çeşitli kütüphanelerde, dergilerde, kitaplarda ve birincil kaynaklar olarak spor kurumlarında konuya ilişkin kaynaklar incelenerek elde edilmiştir. Ayrıca Finlandiya'nın ilgili üniversite bölüm öğretmenlerine ulaşılmaya çalışılmış ve kendilerinden gelen bilgiler de incelenmiştir. Elde edinilen bilgiler, amaç ve kapsama yönelik yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında, eğitim ve eğitim sisteminde beden eğitimi ve spor dersi amaç ve kapsamının temel ilkeleri hakkında bilgiler verilmiş; bu bilgiler doğrultusunda Türkiye ve Finlandiya'da eğitim sisteminde beden eğitimi ve sporun amaç, kapsam ve planlanması ele

alınmıştır. Elde edilen bilgiler ışığında benzerlik ve farklılıklar ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmaya ilişkin benzer çalışmalar incelenmiş ve sonuçlar değerlendirilerek birtakım öneriler belirtilmiştir.

BULGULAR

Türkiye ve Eğitim Sistemi

Türkiye, 814,578 km²'lik yüzölçümünün %3 bölümünün Avrupa'da (Trakya), %97'lik bölümünün ise Asya'da (Anadolu) bulunduğu geniş bir coğrafyada yer almaktadır. Başkenti Ankara, resmi dili ve eğitim dili Türkçedir. Türkiye bugün, 1982 yılında yürürlüğe girmiş anayasasıyla yönetilmektedir. Anayasaya göre Türkiye Cumhuriyeti demokratik, laik ve sosyal bir hukuk devletidir (aktaran, Mustafa 2011). Türkiye nüfusu 79. 814. 871 kişidir (TÜİK,2016).

Türkiye'de eğitim sisteminin işleyişiyle ilgili tüm sorumluluk Milli Eğitim Bakanlığı'na aittir. Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye Cumhuriyeti'nde merkezden yönetilen bütün eğitim-öğretim etkinliklerini yürütmekten sorumludur (MEB,2017). Bakanlık, Milli Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki 3797 sayılı Yasaya göre merkez, taşra, yurtdışı örgütleri ve bağlı kuruluşlardan oluşmaktadır (aktaran Mustafa 2011).

Türk Milli Eğitiminin temel ilkeleri şunlardır: (Milli Eğitim Temel Kanunu; 4-17. maddeler): Bunlar; 'genellik ve eşitlik', 'ferdin ve toplumun ihtiyaçları', 'yöneltme', 'eğitim hakkı', 'fırsat ve imkan eşitliği', 'süreklilik', 'Atatürk İnkılap ve İlkeleri ve Atatürk milliyetçiliği', 'demokrasi eğitimi', 'laiklik', 'bilimsellik', 'planlılık', 'karma eğitim', 'okul ile ailenin işbirliği' ve 'her yerde eğitim' olarak belirtilebilir (Türk Eğitim Sisteminin Örgütlenmesi, 2011).

Her eğitim sisteminde olduğu gibi Türk Eğitim sisteminin de merkezi bir yapı görülmektedir. Türk Milli Eğitim hedeflerini, milli ilkeler doğrultusunda ülke çıkarlarını koruyacak bireyler yetiştirmek ve sağlıklı kuşaklar yaratmak olarak tespit edilmiştir (Cho, 1997).

Türkiye Cumhuriyetinin eğitim seviyeleri dört bölümden oluşmaktadır;

- Okul Öncesi
- İlköğretim
- Ortaöğretim
- Yükseköğretim

Ülkemizde zorunlu eğitimin geçmişten günümüze çok eskiye uzanan bir gelişim evresi vardır. İlköğretimin zorunluluğu ile ilgili bir girişim eğitimde ilk yenileşme dönemine rastlar. İlköğretimi toplumsal düzeyde yaygınlaştırma ve refah seviyesine ulaştırma çabaları Osmanlı Devleti zamanında, II. Mahmut dönemi öncesi okuma yazmanın gereği üzerinde duran fermanlar çıkarılmışsa da, 1824 fermanı bu konuyu geniş olarak ele aldığı için zorunluluğu getiren ilk belge kabul edilmektedir. Daha sonra 1913 yılında çıkarılan "İlköğretim İçin Geçici Kanun'un birinci maddesiyle "İlköğretimin zorunlu ve devlet okullarında ücretsiz sunulmasını öngörülür.

Cumhuriyetin ilanından sonra da, ilkokulları parasız ve zorunlu olması konusu yeniden gündeme getirilir ve ilköğretimin 7-14 yaş çocukları için “parasız ve zorunlu” olduğu ifadesi 1924 Anayasasının 87. Maddesinde yer alır (Aktaran, Karakurt, 2012).

Türkiye’de zorunlu eğitim 9 Mayıs’ta yayımlanan 2012/20 sayılı ve “12 Yıllık Zorunlu Eğitime Yönelik Uygulamalar” konulu genelgeyle 4+4+4 uygulaması açıklanmıştır. Bu genelgeye göre zorunlu eğitim;

- 4 yıl süreli ilkokul, (Birinci kademe; 1.2.3.4. sınıf)
- 4 yıl süreli ortaokul (İkinci kademe; 5.6.7.8. sınıf)
- 4 yıl süreli lise eğitimini (Üçüncü kademe; 9.10.11.12. sınıf) kapsamaktadır (Başaran,2016).

Ayrıca özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için ilkokul, ortaokul ve lise kademesi yanında okul öncesi eğitim kademesi de zorunludur. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitimlerine yönelik okul öncesi, ilkokul, ortaokul, mesleki ve teknik ortaöğretim programları ile özel eğitim programlarının uygulandığı okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise seviyelerinde özel eğitim kurumları bulunmakta olup bu kurumlar Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün sorumluluğu altında faaliyetlerini devam ettirmektedir (MEB,2017).

Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor

Dünya milletlerinin beden eğitimi ve spor alanında yaptıkları ilerleme, gelişme ve çağdaş atılımların Türk topraklarında söz konusu olabilmesi millet ve Hükümet tarafından bilinçli bir şekilde şuurulu bir çalışma programı ile kapsamlı ve faali ele alınması Cumhuriyet döneminde mümkün olmuştur (Evcin,).

Ulu Önder Atatürk, kurulan yeni Türkiye Cumhuriyetinin gelişme ve ilerlemesi esnasında sporun modernize olup ve sporda ilerleyerek gelişmiş ulusların düzeyine gelebilmek için bizzat kendisi çalışmalar yapmıştır. Ulu Önder Atatürk’ün spor ile ilgili yapmış olduğu çalışmaları dünya da bir ilk olmuş Ve dünyanın en ünlü spor gazetesi olan Fransız “L’Auto” Atatürk’ten şu sözlerle bahsetmiştir; *“Dünyada ilk defa beden eğitimi zorunlu kılan devlet adamı o oldu, yalnız kağıt üzerinde ve nutuklarda değil, bunu bilfiil yerine getirdi, Stadyumlar ve çeşitli spor merkezleri tesis ettirdi. Halk Evlerinin spor kollarını bizzat denetledi ve milletin mukadderatına hakim olduğu günden itibaren Türkiye’de spor gittikçe artan bir ve önem kazandı...”* (Hafız, 2004).

Ülkemizde, devletin spora etkili ve devamlı bir destek sağlamasının hukuki dayanağı olan 1982 Anayasasında ise Spor konusunda özel düzenlemelerin yapıldığı görülmektedir. Türk sporunun milli ve uluslararası alandaki spor politikasının amaç ve hedeflerini belirleyen ve devletin spor politikasını ana hatlarıyla ortaya koyan 1982 Anayasasının 58.maddesine göre;

“Devlet, İstiklal ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müspet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılapları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır.

Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır”

59.maddesine göre; “Devlet her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır. Sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur” (Gsgm, 1986).

Ülkemizde Cumhuriyet dönemiyle birlikte spor ile ilgili ciddi adımlar atılmıştır ve Türkiye’de gençlik ve spor politikalarının temelini Anayasa, yasa, kalkınma planları ve hükümet programları ile oluşturmaya ve korumaya çalışılmıştır (Yetim, 2010).

Türkiye 1.2.3. ve 4. sınıflarda Beden eğitimi ve spor dersleri Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı’nın 29.08.2012 tarihli ve 139 sayılı kararı ile “İkoku Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi (1.ve4. Sınıflar), Öğretim Programının, 2012-2013 Öğretim Yılından itibaren ilkokul birinci sınıftan başlayarak kademeli bir şekilde uygulamak koşulu ile kurulda onaylanmıştır (MEB,2012).

Oyun ve fiziki etkinlikler adı altındaki ilkokullarda verilen bu ders zorunlu dersler kapsamında, ilgili sınıfların kendi “sınıf öğretmenleri” tarafından verilmektedir. Sadece eğitimci kadrosu geniş olan özel okullarda “beden eğitimi ve spor öğretmenleri” tarafından verildiği de ayrıca bilinmektedir. Eğitim programı kapsamında ilkokul 1,2 ve 3. sınıflarda hafta da 5 ders saati; 4.sınıflarda ise haftada 2 ders saati olarak uygulanmaktadır (www.ttkb.meb.gov.tr).

Çocukların okul dönemini sağlıklı geçirmesi, gelecek dönemlerindeki gelişimleri açısından sağlam temeller atıldığı anlamı taşımaktadır. Çocuğun büyüme ve gelişiminde beslenme, sevmeye ve sevilmeye, güven ve huzur içinde olma gibi temel ihtiyaçlarının yanı sıra oyun oynama ve hareket etme gereksinimi de söz konusudur. Hareket becerisi büyüme ve gelişmeyi etkileyen en önemli unsurdur (Özyürek ve ark., 2015). Bu bağlamda ilkokul düzeyindeki çocukların gelişim ihtiyaçları ve eğitim öncelikleri göz önüne alınarak “Hareket Yetkinliği” ve “Aktif ve Sağlıklı Yaşam” olmak üzere iki ana unsur öğrenme ve gelişim üzerine tasarlanmış ve öğretim programında kapsamlı bir şekilde yer verilmiştir (MEB,2012).

Amaç ve Hedefleri

Dersin amacı, öğrencilerin oyun ve fiziksel etkinlikler dersi vasıtası ile yaşamları boyunca kullanabilecekleri temel hareketleri, aktif ve sağlıklı yaşam beceri, kavramları ve stratejileri ile beraber tüm bunlarla bağlantılı yaşam becerilerini geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarını sağlamaktır (MEB,2012).

Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı’nın dayandığı temel ilkeler

Oyun ve fiziki etkinlikler, oyun yoluyla öğrenme temellidir.

Öğrencilerin gelişimi bir bütün olarak ele alınmıştır.

Öğrenci merkezli ortamlarda, öğrencilerin kendi öğrenmelerini yapılandırılmalarına imkân verir.

Süreç ağırlıklıdır.

Gelişimsel ve sarmal bir yapıdadır.

Esnek bir yapıdadır.

Temalar/konular istenilen kazanımlara ulaşmada bir araçtır.

Öğrencilerin eğitiminde çevresi ve diğer kişilerle deneyimleri önemlidir.

Öğrenme□öğretme ortamlarında bireysel, eşli ve grupla çalışmalar (etkinlikler) dengeli bir şekilde sunulur.

Yaratıcılığı geliştirme, eleştirel ve yansıtıcı düşünme ön plandadır.

Evrensel ve toplumsal değerlere yer verilmiştir.

Centilmence oyun ve mücadele anlayışı geliştirmek teşvik edilir.

Öğretmene özgürlük tanır.

Tüm öğrencilerin katılımı önemlidir.

Çevreye ve doğaya duyarlılık önemlidir.

Eğlenerek öğrenme ortamı sunar.

Değerlendirme süreci çok yönlüdür.

Aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırır.

Keşfederek öğrenme yaklaşımı, öğrencilerin düşünmesi ve problem çözmesini sağlayan bir anlayışla kullanılır (MEB, 2012).

Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 13.06.2017 tarihli 2017-2018 Öğretim yılı için zorunlu ve seçmeli derslerin çizelgesinde “Beden Eğitimi ve Spor” dersi ortaöğretim 5.6.7. ve 8. sınıflarda zorunlu ders kapsamında haftada 2’şer saat olarak belirlenmiştir. Ayrıca “Spor ve Fiziki Etkinlikler” seçmeli ders kapsamında 2 saat seçebilmektedirler (MEB,2017)

Amaç ve Hedefleri

Beden eğitimi ve spor dersi ortaokul öğrencileri için öğretim programının amacı; 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu’nda belirtildiği üzere Türk Millî Eğitimi’nin Genel Amaçları ve Temel İlkeleri doğrultusunda hareket etmektir. Bu bağlamda; öğrencilerin hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmalarıdır (MEB,2017).

Bu amaç ve kapsam doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor dersini alan öğrencilerin aşağıdaki program çıktıklarına erişmeleri hedeflenmektedir;

Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.

Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.

Hareket stratejilerini ve taktiklerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.

Sağlıklı hayatla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.

Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.

Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.

Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.

Beden eğitimi ve spor yoluyla sosyal becerilerini geliştirir.

Beden eğitimi ve spor yoluyla düşünme becerilerini geliştirir (MEB,2017).

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın dayandığı temel ilkeler

Fiziksel etkinlikler, oyun ve spor yoluyla öğrenme temellidir.

Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimleri bir bütün olarak ele alınmıştır.

Öğrenci merkezli ortamlarda, öğrencilerin kendi öğrenmelerini yapılandırmalarına imkân verir.

Süreç ağırlıklıdır.

Gelişimsel ve sarmal bir yapıdadır.

Esnek bir yapıdadır.

Temalar/konular istenilen kazanımlara ulaşmada bir araçtır.

Öğrencilerin eğitiminde, çevresi ve diğer kişilerle deneyimleri önemlidir.

Öğrenme öğretme ortamlarında bireysel, eşli ve grupla çalışmalar dengeli bir şekilde sunulur.

Uygulamalar sırasında öğrencilerin kendilerini fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmeleri önemlidir.

Yenilikçi, eleştirel ve yansıtıcı düşünme ön plandadır.

Evrensel ve toplumsal değerlere yer verilmiştir.

Centilmence oyun ve mücadele anlayışı geliştirmek hedeflenir.

Öğretmene özgürlük tanınmış, kendi özgürlüğünü katmasına fırsatlar sunulmuştur.

Tüm öğrencilerin katılımı önemlidir.

Çevreye ve doğaya duyarlılık önemlidir.

Eğlenerek öğrenme ortamı sunar.

Değerlendirme süreci çok yönlüdür.

Aktif ve sağlıklı hayat alışkanlığı kazandırır (MEB,2017).

Finlandiya ve Eğitim Sistemi

Finlandiya Cumhuriyeti Kuzey Avrupa da Baltık denizi kıyısında bir Kuzey Avrupa ülkesidir. İskandinavya yarımadasındadır, başkenti Helsinki'dir. Resmi dili; Fince ve İsveççedir. Toplam nüfusu ise yaklaşık 5.523.904 kişidir. (Ekinci ve Öter, 2010).

Finlandiya'da eğitim, Eğitim Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır. Ulusal Eğitim Kurulu Bakanlıkla birlikte ilk, orta ve yetişkin eğitimi için eğitim amaçlarını, kapsamaların, metotlarını ve stratejilerini geliştirmek ve ilerletmek amacıyla çalışmaktadır. Bunlara ilaveten, okul denetiminin söz konusu olmadığı altı eyaletten oluşan Finlandiya'da eyaletlerin her biri için bu konularla ilgilenen bir Eğitim ve Kültür Bakanlığı'na sahiptir (Eurydice, 2008). Yerel yönetim, eğitim verme hususunda çok önemli ve büyük roller üstlenen yerel yetkililerin (belediyeler) sorumluluğundadır. Okullara ne kadar özerklik verileceğine yerel yetkililer karar vermektedirler. Okullar, kanunun gerektirdiği temel işlevleri yere getirdikleri sürece kendi idari düzenlemelerine göre eğitim hizmeti sunma hakkına sahiptirler (Eurydice, 2013).

Finlandiya Eğitiminde Fince ve İsveççe olmak üzere iki ana dili vardır. Temel öğretimde ve ortaöğretim ikinci devrede öğrenim gören öğrencilerin yaklaşık olarak yüzde beşi öğrenim dilinin İsveççe olduğu okullarda okumaktadırlar. Buna ek olarak, genel olarak İngilizce başta olmak üzere tüm öğretimin ya da öğretimin bir kısmında yabancı bir dilde eğitim verildiği bazı eğitim kurumları da mevcuttur. Ayrıca Özel Eğitime muhtaç olanlara da her türlü eğitim olanakları sunulmasına özen gösterilmektedir (Ekinci ve Öter, 2010).

Finlandiya'da yerel yönetimlerce finanse edilen ve yasalarla güvence altına alınan okul öncesi eğitim kurumlarına 6 yaşındaki çocuklar parasız eğitim alma hakkına sahiptir. Okul öncesi eğitime katılmak zorunlu değildir. Zorunlu temel eğitim 7 yaşında başlar ve 9 yıl sonra 16 yaşında sona erer. 9 yıl süren bu temel eğitimin zorunlu dersleri ana dil (Fince ya da İsveççe) edebiyat, yabancı diller, çevre çalışmaları, sağlık eğitimi, din ya da ahlak bilgisi, tarih, sosyal bilgiler, matematik, fizik ve kimya, biyoloji ve coğrafya, beden eğitimi, müzik, görsel ve el sanatları, ev ekonomisi ve rehberlik dersleri yer almaktadır (FNBE,2012). Sabah 8 ila 10 arasında başlayan ve öğlen 1 ila 4 arasında biten dersler, genellikle 45 dakika sürmekte

ve dersler arasında on beşer dakikalık aralar bulunmaktadır. Okullarda öğrencilere parasız öğle yemeği sunulmaktadır (FNBE, 2009).

Zorunlu eğitimde okullaşma oranı neredeyse %100'dür. Zorunlu (temel) eğitimin ilk kısmını oluşturan (1.2.3.4.5.ve 6. Sınıfları kapsayan) dönemde eğitim, görsel sanatlar, müzik ve spor gibi özel yetenek gerektiren dersler dışında tümüyle sınıf öğretmenleri tarafından verilmektedir. Son üç yılda ise derslere branş öğretmenleri girmektedir (FNBE,2009). Öğretmenler kendi öğretim metotlarını seçerler ve yine kendi eğitim malzemelerini belirleme konusunda özgürdürler. Kitaplar figürandır ve zorunlu eğitim sonuna kadar sınav değerlendirilmesi yoktur (Eurydice, 2013). Temel eğitimde sınıf mevcutlarına ilişkin bir standart bulunmamakla birlikte ortalama 20–25 arasındadır. Gruplar normalde aynı yaştaki çocuklardan oluşmaktadır. Ancak sınıflarda öğrenci sayısı çok düşük ise birleştirilmiş eğitim uygulamalarına da yer verilebilmektedir (Ekinci ve Öter, 2010).

Finlandiya'da Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi ve spor ders saatleri eğitim sistemlerinde her okulda zorunlu derstir ancak esnek ders programlıdır. Esnek ders programı; temel eğitimde zorunlu derslere ayrılan zamanın kesin net olarak yani net bir şekilde saptanmadığını ya da belirlenen zamana ek olarak müfredatın okul ya da öğrencilere kendi seçimleri doğrultusunda belli bir saat sunduğunu gösterir (Eurydice, 2013).

Finlandiya Beden Eğitimi Müfredatında Türkiye'den farklı olarak; Fin okullarında spora bol bol yer var ama spor karşılaşmaları yapacak takımlar yoktur. Çünkü Fin okullarında rekabet, üstünlük kazanmak; Fin kültüründe değer verilen bir şey değildir. İlkokul ve sonrasında 45 dakikalık dersler ile 15 dakikalık tenefüslere ek olarak 45 dakikalık tenefüsler var. Çünkü bu 45 dakikalık arada öğrenciler giyinip spor dersine çıkıyorlar.

Fin eğitiminde 1.ve 2. sınıflar haftada 4 ders saati, 3.4.5. ve 6. sınıflar haftada 9 ders saati, 7.8.ve 9. sınıflar ise haftada 7 ders saati "Beden Eğitimi ve Spor" dersini zorunlu ders kapsamında uygulanmaktadır (Lesson Hours İn Basic Education, 2012).

Fin Eğitiminde 1. ve 4. sınıflarda Beden Eğitimi dersi öğrencinin yeteneklerini ve kişisel gelişim potansiyelini dikkate almaktadır. Öğretme, cesaret verici bir atmosferde ve fiziksel aktivitenin belirli formlarında temel motor becerilere yönelik neşeli bir şekilde yapılmaktadır. Beden eğitiminde öğretme için çıkış noktası öğrencilerin aktivizm ve öğretmede onların anlayışı ile hayal gücünden faydalanmaktadır (Finnish National Board of Education, 2012).

Amaçları – Hedefleri

Farklı bir şekilde temel motor becerileri edinmek ve fiziksel aktivite için uyarıcı almak,

Temel yüzme becerisi, güvenli ve sağlıklı destekleyici egzersiz yollarını öğrenmek,

Bir rekabet üzerinde durmaksızın, hem bireysel hem de işbirliği içinde çalışma becerilerini pratikleştirmek,

Hilesiz bir oyun ruhu içinde kararlaştırılan yönergelere uymayı öğrenmek.

Ana Kapsam

Beden eğitimi formlarının uygulamalarında; koşma, zıplama, atlama,

Yer jimnastiği, jimnastik donanımı ile aletli jimnastik,

Müzik ve dışavurumcu hareketlerle danslar,

Eğlence oyunları, basit oyunlar, öğretim beceri ve kuralları için kullanılan oyunlar, top sporları,

Doğal çevrede egzersiz,

Kış egzersizleri

Suya alışmak; Yüzme egzersizleri,

Neşeli fiziksel aktiviteler (National Core Curriculum for Basic Education, 2004).

Fin eğitiminde 5. ve 9. sınıflarda Beden Eğitimi dersi; Öğretme, genellikle çocukların büyüme ve gelişmesindeki farklılıkların yanı sıra, gelişim aşamalarında kız ve erkeklerin ihtiyaçları kapsamında oluşturulmaktadır. Çeşitlendirilmiş beden eğitimi öğretme tarzı bağımsız bir büyümeyi, toplum ruhunu ve öğrencilerin refahını desteklemeye yardımcı olur ve eğlenceler peşinde bağımsız yetenekler yaratır. Beden eğitimi; öğrencinin kendini ifade etmesini destekler ve egzersiz deneyimi için fırsatlar sağlar (Finnish National Board of Education, 2012).

Amaçlar – Hedefler

Temel motor becerilerini geliştirmeye devam etmek ve fiziksel aktivitenin belirli bir formunda beceri edinmek,

Huzuru(refahı) ve sağlığı korumada fiziksel aktivitenin önemini kavrayabilecek durumu gelmek,

Gözlemlenmek ve fonksiyonel yeteneklerini geliştirmek,

Yüzme yeteneklerini geliştirmek ve cankurtaranlık becerileri edinmek,

Fiziksel aktivite durumlarında güvenli ve uygun bir şekilde davranmayı öğrenmek,

Bağımsız veya bir grup ile hareket etmeyi öğrenmek,

Hoşgörü çeşitliliği ve kendini kabul etmeyi öğrenmek.

Ana Kapsam

Beden eğitimi formlarının uygulamalarında; koşma, zıplama, atlama,

Yer jimnastiği, jimnastik donanımı ile aletli jimnastik,

Müzik ve dışavurumcu hareketlerle danslar,

Top oyunları,

Oryantiring ve yürüyüş yapmak,

Kış egzersizleri,

Yüzme ve cankurtaranlık,

Fonksiyonel yeteneklerin geliştirilmesi ve gözlemlenmesi; Kas bakımı,

Fiziksel aktivenin yeni formlarına giriş; Egzersiz bilgisi (National Core Curriculum for Basic Education, 2004).

TARTIŞMA VE SONUÇ

İki ülke arasında eğitim sistemleri, öğretimin aşamaları, yaş grupları ve beden eğitimi spor dersi farklılıklar göstermektedir. Türkiye’de zorunlu eğitim 12 yıl kesintisiz eğitim uygulanmaktadır, Finlandiya’da ise zorunlu eğitim 9 yıldır. Finlandiya; eğitim sisteminde müfredatları “yaparak öğrenme” prensibini temel alarak düzenlenmiştir. Öğrenciler serbest bir şekilde sınıf içi harekette özgür ve eğitimci baskısı olmadan ders işleyebilmektedirler. Eğitimi her çocuğun durumuna özgü, kendi öğrenebilme ve öğrenme yöntemine göre ödev vermektedir. Dolayısıyla bu yöntem öğrencilerin bireysel başarısının öncelik olmasına olanak sağlamaktadır. Türkiye’de eğitim olarak ayrılma söz konusu fakat başarı durumuna göre ayırım söz konusu değildir (Bal ve Başar, 2014).

Her iki ülkede de zorunlu eğitim ücretsizdir. Bunun dışında Finlandiya’da öğrencilere finansal destek vardır, kitapları ve materyalleri ücretsiz verilir, öğrenciler okula ücretsiz taşınır, öğle yemekleri ücretsizdir, öğrencilere sağlık ve kaza sigortası yapılır. Türkiye’de Finlandiya’daki gibi öğrencilere yapılan finansal desteğin etkili olduğu söylenemez. Ülkemizde de benzer finansal destekler (öğrencileri taşıma, öğle yemekleri ve ders kitapları ücretsiz) veriliyor ama Finlandiya’daki gibi öğrencilere sağlık ve kaza sigortasından söz etmek mümkün değildir (Akgül, 2011).

Türkiye’deki denetim kurulları Bakanlığa koşulsuz bağlı hizmet etmektedir. Finlandiya’da ise Eğitim Denetimi Kurulu, yalnızca ihtiyaç duyduğu finansal desteği Bakanlıktan temin etmektedir. Denetim konusunda ve bu denetimin nasıl yerine getirileceği durumunda ise tamamen bağımsız hareket etmektedir. İlköğretim müfettişlerine göre, Türkiye’de ki Bakanlığa karşı duyulan bu bağlılık, tabandaki eğitim sorunlarının çözümlenememesinin bir nedenidir. Finlandiya Eğitim Denetimi Sisteminin örgüt yapısında Ulusal Eğitim Yönetimi Kurulu, Üniversiteler, Eğitim Araştırma Enstitüsü ve Finlandiya İstatistikleri gibi eğitim denetimini halka ve ilgi alanlarına duyuran yardımcı kurumlar bulunmaktadır. Türkiye’de ise bu tür kurumların eğitim denetimine herhangi bir katkısı yoktur. İlköğretim müfettişlerine göre, Finlandiya’da, Türkiye’ye oranla daha yoğun bir kurumlar arası işbirliği vardır (Çakırer, 2010).

Finlandiya’da ise eğitim politikası tüm nüfusa olabildiğince yüksek düzeyde eğitim verilmesi

üzerine kurulmuştur. Türkiye'nin milliyetçiliği ön plana çıkaran bir yaklaşım benimsediği söylenebilir (Bal ve Başar,2014). Fin eğitim sisteminde dil, din, ırk, cinsiyet, ekonomik durum, ikametgâh ayrımı gibi durumlar da ayırım gözetilmez ve her kişiye eşit fırsatlar sunmayı amaçlar (FNBE,2009). Diğer OECD ülkeleri ile kıyaslandığında ailelerin ekonomik durumunun ve öğrencilerin kent veya kırsal kesimde yer alan bir eğitim kurumunda öğrenim görmelerinin, Finlandiya'nın PISA başarısı üzerinde neredeyse hiç etki etmediğini belirtmiştir, buda Fin eğitiminde fırsat eşitliğinin varlığını açıkça göstermektedir (Çobanoğlu ve Kasapoğlu, 2010).

Finlandiya'nın başarısının arkasındaki önemli unsurlardan biri ister kırsal ister şehir merkezli yerleşim yerlerinden birisinde olsun okullar öğrencilere kendilerini evinde gibi hissetmelerini sağlayacak şekilde eşit eğitim imkânı sunmaktadır. Okula giden öğrenci özel bir üniforma giymemekte, okula girişte elbiselerini askılara asmakta, ayakkabılarını çıkarıp çoraplarıyla veya ev ayakkabılarıyla eğitim almaktadır. Ülkemizin Finlandiya ile karşılaştırıldığında en önemli problemi öğrencilere eşit olanakları sağlayamamasıdır. Şehir merkezinden kırsala gidildikçe azalan branş öğretmeni, alt yapı, malzeme ve donanım eksikliği gibi nedenler başarıyı azalmaktadır ve eşit şartlarda eğitimi engellemektedir (Eraslan, 2009).

Çoğunluğu genç olan bir nüfusa sahip Türkiye için bu genç nüfus, işsizlik açısından bakıldığında dezavantaj, iş gücü açısından ise avantaj olarak görülebilir. Avrupa Birliğinin gelecekte ihtiyaç duyacağı iş gücü Türkiye tarafından sağlanabilir. Ortaöğretimde yeniden yapılanma kapsamında mesleki ve teknik eğitime gerekli önem verilememiş, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun alanlara yönlendirmesi ve mesleki ve teknik eğitimin güçlendirilmesi sağlanamamıştır. Hâlbuki Avrupa Birliğine aday olmak isteyen genç nüfusa sahip Türkiye, AB' ye genç ve iyi eğitilmiş nüfusuyla katkıda bulunabilir. Bu nedenle mesleki eğitime daha çok kaynak ayrılma, mesleki eğitime bitirenlerin iş dünyasına atılabilmeleri, hatta mesleki eğitimlerini görürken daha çok iş dünyasının içinde olmaları, teorik bilginin yanı sıra uygulama derslerine çok daha fazla önem verilmelidir (Akgül, 2011).

Zorunlu eğitimde beden eğitimi ve spor dersinin öğretim süresine baktığımızda; Finlandiya eğitim sisteminde öğrenimin her kademesinde eğitim basamağı ile öğretim ve öğrenim süresi belirlidir ve okullar beden eğitimi ve spor dersinin öğretim süresinin nasıl dağıtılacağı konusunda bir karar sahibidir. Zorunlu eğitimde tüm zaman dilimine odaklanılıp bakıldığında beden eğitimi ve spor dersine ayrılan süre Finlandiya'da bir seneden; bir diğerine önemli bir fark göstermezken; Türkiye'de durum böyle değildir. Türkiye'de zorunlu eğitimin ilk dört senesinden sonra öğretim süresinde önemli bir düşüş görülmektedir. 2011-2012 ilköğretim kademesinde yıllık beden eğitimi ders saati Finlandiya için 57, Türkiye için 48 rakamına ulaşılmıştır; Ortaöğretim kademelerinde bu rakam Finlandiya'da değişmezken Türkiye'de 24 saate düştüğü görülmüştür (Avrupa Komisyon Raporu, 2013).

Beden eğitimi ve spordan ziyade öğrenme diğer dersler ile de ilişkilendirilebilmektedir. Portekiz, Almanya, İskandinav ülkeleri ve Birleşik Krallık gibi ülkelerde okullarda derslere yönelik içerikler arası bir perspektif söz konusu olmuştur ve bakış açısı ile derslere yönelik belirlenmiş amaçların yanı sıra ders aynı zamanda diğer derslerle de ilişkilendirilmiştir. Böylece öğrenciler beden eğitimi ve spor dersinde doğa ve sosyal bilimlerin tamamlayıcı unsurlarını öğrenebilecekleri gibi aynı zamanda ilgi çekici pratik bağlantıyı da keşfetme imkânını elde etmiş olurlar. Finlandiya bütün eğitimcileri derslerde fiziksel etkinlikleri dersin içine katmaları konusunda teşvik etmektedir. Türkiye müfredatında beden eğitimine ayrılan sürenin neredeyse iki katı kadar bir süreyi beden

eğitimine ayıran Finlandiya’da her iki seviyede de beden eğitimi öğretim süresi eşit; (%8)’dir (Avrupa Komisyon Raporu, 2013).

Genellikle öğrenciler beden eğitimi ve spor dersini sevmektedir fakat ülkemizde eğitim kademelerindeki haftalık beden eğitimi ve spor ders saati, genel ve özel hedeflere ulaşabilmek için yeterli değildir. Birçok öğrenci bu ders sayesinde kendilerinde var olan ancak kendilerinin dahi bilmediği yetenek ve kabiliyetin farkına varmışlardır (Taşmektepligil ve Ark. 2006).

Türkiye ile Finlandiya’nın eğitim ve öğretim sistemleri ile ilgili yapılan birçok araştırma da desteklemektedir ki; gerek nüfus, coğrafi yapı, ekonomik durumlar gerekse kanunlar eğitim sistemleri açısından şüphesiz farklılıklar yaratmaktadır. Lakin tüm dünyanın son yıllarda merak ettiği ve araştırdığı, kendi ülkeleriyle de kıyasladığı Fin Eğitim Sistemi’ nin temelinde yatan eşitlik kavramıdır. Akgül (2011), Çakırer (2010), Eraslan (2009), Çobanoğlu ve Kasapoğlu (2010), Şahinkaya (2008), ve benzeri çalışmalar Fin eğitiminden bahsederken özellikle eşitlikçi bir temele dayandığını ve ülkemizin en önemli sorununun bu eşitliği (kırsal-kentsel) sağlayamamış olmasından bahsetmişlerdir.

Çocuğun eğitim hayatının daha anne karnında başladığını düşünürsek aile ile başlayan öğrenme hayatının ikinci ailesi olan okul ile devam etmesi hayatını devam ettirebilmesi için öğrenme sürecinin ikinci evresinin başlamasıdır.

Eğitim, toplumların davranış ve düşünme yetisini geliştirip, ilerletebilmesini sağlayan önemli bir unsurdur. Kişi eğitim ile zihnini, bedenini, yeteneklerini ve davranışlarını istenilen doğrultuda geliştirilmesi veya yeni bilgiler kazandırılması yolundaki çalışmaların tümüdür. Aynı zamanda öğretimi de bünyesinde barındıran çok geniş bir kavramdır (Başaran,2016) Beden eğitimi ve sporun bireyin sadece beden sağlığını değil ruh sağlığına da fayda sağlayarak daha sağlıklı ve dengeli bireyler olmasına yardımcı olduğunu bilimsel gerçeklerde ortaya koymuştur.

Finlandiya’da ‘Okullar Hareket Halinde’ olarak bilinen program, çocukların okuldaki zamanlarını bedensel ve fiziksel olarak daha aktif hala getirebilmek için mevcut ve yeni eylem modellerini koordine etmektedir. Proje okul günlerinde çocukların bedensel faaliyetlerini ve fiziksel aktivitelerini arttırmayı amaçlamaktadır. Türkiye’nin de bu tür projelere yer vermesi, beden eğitimi ve spor dersini programında dengelemesi önemli sonuçlar doğurabilir ve yetişen yeni neslin daha bilinçli ve sağlıklı oluşmasına katkı sağlayabilir.

Finlandiya hükümeti planlanan düzenlemeler öğretim programı içindeki beden eğitimi ve spor dersine daha fazla dikkat çekmektedir. Yeni hükümet programı bu dersin öğretimini, zorunlu eğitim boyunca süresini daha da iyileştirmeyi ve beden eğitimi ve spor dersine ayrılan zamanı daha da arttırmayı hedeflemektedir. Finlandiya Eğitim Bakanlığı, 2016/17 öğretim yılından itibaren zorunlu eğitim süresince beden eğitimi dersine ayrılan süreyi yılda ortalama 57’den 63 saate çıkarılmasını arttırma önerisinde bulunmuştur.

Türkiye’de zorunlu eğitimde özellikle ilkökul kademesinde oyun ve fiziki etkinlikler adı altında verilen dersin sınıf öğretmenlerince verilmesi, zorunlu eğitimin son iki kademesinde bu dersin haftalık ders saatinin düşmesi, çocukların zihinsel ve bedensel gelişimi olumsuz etkileyebilir. Çoğu Avrupa ülkesi bedensel ve fiziksel aktive içeren bu dersin ders saatlerini arttırmaya giderken ülkemizin aza indirilmesi daha sağlıklı ve sporu yaşam biçimi edinmiş gençlerin gelecek

kuşaklarda çoğalabilmesi açısından maalesef olumsuz bir adımdır.

Sonuç olarak; elde edilen bilgiler incelendiğinde anlamlı bir fark olduğu aşikârdır. Türkiye'nin alana gereken önemi vermesi ve alanla ilgili çalışmalar, projeler ya da programlar geliştirmesi önerilebilir. Bu alanda eğitim almış bireyler tarafından dersin verilmesi; çocukların gelişimi, hedeflere ulaşılması açısından daha etkili olacağı sonucuna varılabilir.

Gelecek ve çağdaş bir toplum, eğitim ile mümkünse bu bireyin önce bedenini eğitmesiyle başlar. Dolayısıyla dünyanın merak ettiği ve araştırdığı bu ülkenin eğitim sistemini birebir ülkemize uygulanmasını değil de **alınması gereken dersleri almamız** gerekmektedir. Finlandiya ve diğer gelişmiş ülkelerin eğitim sistemlerinde beden eğitimi ve spor derslerinin müfredattaki yeri ve dersin işlenişi ile ilgili daha çok çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Akgül E. (2011), Avrupa Birliği Ülkeleri (Almanya, Finlandiya, İngiltere, Portekiz) İlk Türkiye'de İlköğretim ve Ortaöğretim Finansmanının Karşılama Durumunun İncelenmesi. İstanbul Yeditepe Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
2. Atalay A. (2007) Osmanlı Ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma. Hareketleri Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, Cilt:2 Sayı:2 Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İstanbul.
3. Avrupa Komisyonu/EACEA/Eurydice, (2013). Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor Eurydice Raporu. Lüksemburg: AB Yayın Ofisi.
4. Bal, B., Başar, E. (2014). Finlandiya, Almanya, Singapur ve Türkiye'nin Eğitim Sistemleri Açısından Kademeler Arası Geçiş Sistemlerinin Karşılaştırılması. Antalya (Uluslararası).
5. Başaran B.P. (2016), 4+4+4 Eğitim Sisteminde Yöneticilerin Ve Öğretmenlerin Karşılaştığı Sorunlar, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
6. Bostancı N., Albayrak B., Bakoğlu İ. (2006), Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Depresif Belirtileri Üzerine Etkisi. New Symposium Journal 44(2): 189- 95.
7. Cho İ.K. (1997), Güney Kore Eğitim Sistemi İle Türkiye Eğitim Sisteminin Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
8. Çakırer İ.(2010). Türkiye Eğitim Denetimi Sistemi İle Finlandiya Eğitim Denetimi Sisteminin Karşılaştırılması Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Sivas.
9. Çelik A. ve Şahin M. (2013). Sports and Child Development The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science, Volume 6 Issue 1, p. 467-478.

10. Çobanoğlu R., Kasapoğlu K., (2010) Pısa’da Fin Başarısının Nedenleri ve Nasılları, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 39: 121-131.
11. Demirhan G. (1997). Beden Eğitimi ve Sporda Öğretme- Öğrenme Etkinlikleri ve Felsefe. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4-16.
12. Ekinci A. ve Öter Ö.M. (2010). Finlandiya’da Eğitim ve Öğretmen Yetiştirme Sistemi. Çalışma Ziyareti Raporu, 10-12 Kasım.
13. Eraslan A., (2009), Finlandiya’nın PISA’daki Başarısının Nedenleri: Türkiye için Alınacak Dersler, Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED) Cilt 3, Sayı 2, Aralık 2009, sayfa 238-248.
14. EURYDICE, (2005). Avrupa Eğitim Bilgi Ağı Avrupadaki Eğitim Sistemleri ve sürdürülmekte olan reformlar üzerine ulusal özet belgeler Finlandiya. Socrates Programı, Son Güncelleme Ocak.
15. EURYDICE. (2008, Kasım). National summary sheets on education systems in Europe and ongoing reforms: Finland. Retrieved July 29, 2009 from
16. Evcin E. (2015), Atatürk’ün Spora ve Sporculara Bakışı Dr./Kültür Ve Turizm Uzmanı, T.C. Kültür Ve Turizm Bakanlığı Araştırma Ve Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara.
17. Finnish National Board of Education, (2012). Physical Activity and Learning. Status Review October. Summary.
18. Finnish National Board of Education. (2009). Education. Overview of the education system.
19. Finnish National Board of Education. (2012) Distribution Of Lesson Hours İn Basic Education (2012).
20. Finnish National Board of Education. (2012) Education, Training And Demand For Labour In Finland By 2025, Publications (2012):16.
21. Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat Ve Görevleri Hakkında Kanun, Kanun nu: 3289 Kabul Tarihi: 21.05.1986.
22. Hafız N., (2004), Bal-Tam Türklük Bilgisi, Prizren Yıl :1 sayı: 1, Ankara-Türkiye
23. Hekim M. (2016) Çocuklarda Beden Eğitimi, Spor Ve Oyun Etkinliklerine Katılımın Kemik Gelişimi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, GÜSBD 2016; 5(2): 66-71.
24. <http://sgb.meb.gov.tr/eurydice/> MEB. Türk Eğitim Sistemi – 2017 (Erişim Tarihi: 15.11.2017 Saat:20.35).

25. <http://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/dosya/6> Erişim Tarihi: 17.11.2017 Saati: 19.16).
26. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24638> TÜİK, 2016. (Erişim Tarihi: 15.11.2017 Saat: 20.27).
27. Kangalgi M., Hünük D., Demirhan G., (2006), İlköğretim, Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokul - ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2006, 17 (2), 48-57.
28. Karakurt A.S. (2012), Okul Modeli Olarak 'De Brede School'; Hollanda Örneği. İstanbul.
29. MEB Strateji Geliştirme Başkanlığı (2011), Türk Eğitim Sisteminin Örgütlenmesi, Ankara.
30. Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi (2007), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Oyun Albümü. TTKB, Ankara.
31. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı İlköğretim Kurumları (İlkokul-Ortaokul) Haftalık Ders Çizelgeleri (2017). <https://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/kategori/7> (Erişim Tarihi: 17.11.2017).
32. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, (2017), Beden Eğitimi Ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5, 6, 7 Ve 8. Sınıflar) TTKB, Ankara.
33. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. (2012), Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı (İlkokul 1-4. Sınıflar). TTKB, Ankara.
34. Mustafa, S. (2011). Türkiye, Almanya ve Hollanda İlköğretim Yabancıdil (İngilizce) Öğretim Programlarının Karşılaştırılması Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi Ankara.
35. National Core Curriculum for Basic Education, (2004). Physical Education. Finland.
36. Özyürek A., Özkan İ., Begde Z., Yavuz N.,F. (2015), Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi Ve Spor, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), July 2015 : Special Issue 3 ISSN : 2148-1148 Doi : 10.14486/IJSCS314. Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye.
37. Parasız Ö, Şahin M.Y, Çelik A, (2015), Sporda Çocuk Koruma Programı Uygulamaları: İngiltere Örneği. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, TÜRKİYE International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) July 2015 : Special Issue 3 ISSN : 2148-114 Doi : 10.14486/IJSCS329
38. Şahinkaya N., (2008), Türkiye-Finlandiya Sınıf Öğretmenliği Matematik Öğretimi Programları, Sınıf Öğretmeni Adayları İle Öğretmenlerin Öz-Yetkinlik Ve Öğrenme-Öğretme Süreçleri Açısından Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Ankara.

39. Taşmektepliği M., Y., Yılmaz Ç., İmamoğlu O., Kılıcıgil E., (2017), İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, IV (4) 139-147, ondokuz mayıs üniversitesi.

40. Tosun A., Dermir B., Uçkun G., Konak O., (2015), Spor Aktivitelerinin Üniversite Öğrencilerinin Başarı Ve Motivasyonu İle İlişkisi, Kocaeli Üniversitesi Kocaeli.

41. Ünlü H., Aydos L., (2007), Öğretmen Görüşlerine Göre; Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin Ve Öğrencilerin Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 8, Sayı 2, (2007), (71-81).

42. Yetim A.A., (2010), 'Sosyoloji ve Spor', Berikan Yayınevi, 4.baskı, Ankara.

Eser Geçmişi: 12 Aralık 2017 / 27Aralık 2017

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KARŞI TUTUMLARI İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Investigation Of The Relationship Between The Attitudes To The Sport And Their
Quality Of Life In Ataturk University Students*

Levent ÖNAL

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Hasan Hüseyin YILMAZ

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Murat KALDIRIMCI

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Fatih AĞDUMAN

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmada Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada üç bölümden oluşan anket tekniği kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcılara demografik özelliklerinin sorulduğu sorular; ikinci bölümde Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen; Eser, Fidaner, Fidaner, Eser, Elbi ve Göker (1999) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kısa Formu” (WHOQOL-BREF), üçüncü bölümde ise Koçak (2014) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yine Koçak tarafından yapılan Spora Yönelik Tutum ölçekleri kullanılmıştır. Anketler 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören 141 erkek, 259 kadın olmak üzere toplam 400 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların spora yönelik tutumların ile yaşam kaliteleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca spora yönelik tutumları yüksek olan bireylerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Anahtar Kelimeler: Tutum, Spor, Yaşam Kalitesi

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between quality of life and attitudes to sport of the students studying at Atatürk University. A three-part questionnaire was used in the study. In the first part, the demographic characteristics of the participants were used. In the second part “WHOQOL-BREF” Scale was used developed by World Health Organization and has been made reliability and validity by Eser, Fidaner, Fidaner, Eser, Elbi ve Göker (1999) in Turkish. In the third part “Attitudes Towards Sport” was used which is developed and has been made reliability and validity by Koçak (2014) in Turkish. The questionnaires were applied to a total of 400 undergraduate students, 141 males and 259 females attending Atatürk University in the 2016-2017 academic year. As a result of the analysis, it is found that there was a significant relationship between Attitudes Towards Sport scale and WHOQOL-BREF Scale. As a result of the research, it is determined that there is a significant positive relationship between quality of life and attitude towards sport of the participants and also it was found that higher point attitude toward sport shows higher quality of life ($p<0.01$).

Keywords: Attitude, Sport, Life’s Quality

GİRİŞ

Teknoloji, çalışma saatlerindeki azalma ve değişiklikler günümüzde sporun önemini oldukça artırdığı ve kişilerin tutumunu da o yönde etkilediği görülmektedir. Spor zihinsel ve fiziksel gelişime katkıda bulunan, rekreasyon aktiviteleri ile birlikte çeşitli yarışmaları da içeren fiziksel aktivitelerin tüm biçimleri olarak tanımlanmaktadır. Spor, toplumun büyük kesiminde rekreatif amaçlı veya profesyonel olarak gerçekleştirilen etkinlikler arasında yer almaktadır (United Nations, 2003; Koçak 2014). Kişiler tarafından bilinçli ve sistemli olarak gerçekleştirilen spor etkinlikleri, yaş fark etmeksizin yaşam boyunca sağlıklı, başarılı, mutlu ve mental açıdan yüksek seviyelerde olmasında büyük rol oynamaktadır (Yalçınkaya, Saracoğlu ve Varol, 1993). Yaşamlarını herhangi bir fiziksel aktiviteye veya sportif etkinliklere katılmadan sürdüren bireylerin daha hareketli bir yaşam sürdürmeleri için teşvik edilmeleri gerekmektedir. Çocuklar için küçük yaşta oynanan oyunların önemi ne kadar büyük ise ilerleyen yaşlarda sportif etkinliklere dönüştürülerek yaşamın içerisinde aktif halde tutulması bütün ebeveynlerin ve öğretmenlerin önemli bir görevi olarak düşünülmelidir. Küçük yaşlarda fiziksel aktivite ve sporun bireyin yaşamına adaptasyonunun sağlanması bireyin spora karşı tutumuna önemli derecede etki edebileceği gibi; tutumların yapılacak aktivitelerde dolaylı veya direkt olarak yaşamın kalitesine de etki edebileceği düşünülebilir. Çok boyutlu olan yaşam kalitesi kavramı bir bütünlük arz eder. Bu kavram içinde yer alan en önemli faktörlerden birisi sağlıktır. Ancak sağlık durumu kadar ekonomik durum, aile-arkadaş ilişkileri, iş imkânları veya hayat tarzını oluşturmaktaki özerklik, eğitim fırsatları, yaşanılan yer ve çevre yaşam kalitesi üzerinde etkili olmaktadır (Tüzün ve Eker 2003; Tekkanat, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini (quality of life), “hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi” olarak tanımlar. Yaşamın kaliteli bir şekilde sürdürülmesi ve yaşam boyunca oluşabilecek sağlık risklerinin çeşitli yöntemlerle en aza indirilmesi için temel etkenler fiziksel aktiviteler, spor ve beslenme olarak nitelendirilmektedir (Zorba, 2008; Vural, Eler ve

Atalay Güzel, 2010).

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek; sporun, bilimsel yöntemlerle sağlık üzerine olumlu etkileri de düşünüldüğünde, bireylerin kaliteli bir yaşam sürdürme de etkinliğini ortaya çıkarmaktır.

MATERYAL METOT

Araştırmanın Yöntem ve Modeli

Araştırmanın amacına uygun olarak verilerin toplanması ve çözümlenmesi için Tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırma grubu

Çalışmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. 259'u kadın 141'i erkek olmak üzere toplam 400 öğrenci çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Anketler kampüs içerisinde park-bahçelerde oturanlar, fakülte kantinlerinde ve izinler alınarak ders saatlerinde hocalar yardımı ile açıklamalar yapılarak anketlerin doldurulması sağlanmıştır. Bir anketin ortalama doldurma süresi 5-6 dakikadır. Eksik ve hatalı olduğu tespit edilen 15 anket çıkarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi” ve “Spora Yönelik Tutum” ölçekleri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya konu olan örneklem grubu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan yaş, cinsiyet, yaşadığı yer, aylık gelir ve fakülte gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşturmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-Bref)

1995 yılında ölçeğin ilk dokümanları sağlanmış ve Dünya Sağlık Örgütünün öngördüğü yöntem izlenerek; Eser, Eser, Fidaner, Fidaner, Yalçın, Elbi, Göker (1999) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan “Cronbach alfa” değerleri, bedensel alanda .83, ruhsal alanda .66, sosyal alanda .53, çevre alanında .73 ve ulusal çevre alanında .73 bulunmuştur (Eser ve ark. 1999). Türkçe geçerlilik çalışmaları sırasında bir ulusal sorunun eklenmesiyle toplam 27 sorudan oluşmaktadır. İlk soru algılanan yaşam kalitesi, ikinci soru algılanan sağlık durumunu ölçmeye yönelik olup, 1-5 puan arasında değerlendirilmiştir. İlk iki soru dışındaki sorular kullanılarak beş alan puanı hesaplanmıştır. Ölçek, ilk iki soru dışında “Psikolojik Sağlık”, “Fiziksel Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre Alanı” olmak üzere dört faktörden oluşmaktadır.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Koçak 2014 tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum ölçeği 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler tam katılıyorum “5 puan (4.20-5.00)”, katılıyorum “4 puan (3.40-4.19)”, orta düzeyde katılıyorum “3 puan (2.60-3.39)”, az katılıyorum “2 puan (1.80-2.59)”, hiç katılmıyorum “1 puan (1.00-1.79)” olacak şekilde puanlandırılmıştır. Bu puanlama şekli ile deneme ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 110; en düşük puan ise, 22 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları “Psiko-sosyal Gelişme” (.86), “Fiziksel Gelişme” (.77) ve “Zihinsel Gelişme” (.76) dır. Geliştirilen ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların ortalama değerlerine göre değerlendirilmesinde; 1-Yüksek Tutum (3.34-5.00), 2-Orta Düzeyde Tutum (1.67-3.33), 3- Düşük Tutum (0.00-1.66) olarak değerlendirilmiştir(Koçak, 2014).

İstatistik Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için ise Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre Yaşam Kalitesi Ölçeği güvenilirliği .88, Spora Yönelik Tutum Ölçeği'nin güvenilirliği ise 0.92 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistik, t testi, anova ve pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ (*) ve $p < 0.01$ (**) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo. 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	259	64.8
Erkek	141	35.2
Yaşadığı yerleşim birimi		
Köy	37	9.2
İlçe	94	23.5
Şehir	269	67.3
Yaş		
18-22	321	80.2
23-27	67	16.8
28+	12	3.0
Aylık Gelir		
1400 TL altı	268	67.0
1401 – 2200 TL	62	15.5
2201 ve üzeri	70	17.5
Fakülte		
Mühendislik	50	12.4
İktisat	74	18.4
MYO	19	4.7
Turizm	7	1.7
Güzel Sanatlar	8	1.9
Hukuk	15	3.8
Fen-Edebiyat	99	24.8
İlahiyat	13	3.3
Tıp-Sağlık	29	7.3
Eğitim Fakültesi	37	9.3
Spor Bilimleri	23	5.8
Veterinerlik	5	1.3
Mimarlık	6	1.5
Ziraat	9	2.3
İletişim	6	1.5
Toplam	400	100.0

Tablo 1.'e bakıldığında katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %64.8'inin kadın, %35.2'sinin erkek, yaşadığı yerleşim birimi olarak %9.2'sinin köylerde, %23.5'inin ilçelerde ve %67.3'ünün şehir merkezlerinde yaşadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %80.2'sinin 18-22 yaş aralığında, %16.8'inin 23-27 aralığında ve %3'ünün 28 yaş ve üzerinde olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca örneklem grubunun %67'si 1400 TL ve altında gelire sahipken, %15.5'i 1401 TL-2200 TL arasında, %17.5'i ise 2201 TL ve üzerinde aylık gelire sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %24.8'ini Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri oluştururken; bu durum, fakülteye dâhil olan bölümlerin fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 2. Yaşam Kalitesi ve Spora Yönelik Tutum Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi.

	Cinsiyet	N	X	ss	t	p	
YAŞAM KALİTESİ	BEDENSEL ALAN	Kadın	259	14,24	2,41	-1,38	,168
		Erkek	141	14,59	2,44		
	RUHSAL ALAN	Kadın	259	13,44	2,57	-1,94	,053*
		Erkek	141	13,97	2,60		
	SOSYAL ALAN	Kadın	259	13,61	3,33	-3,22	,001*
		Erkek	141	14,75	3,45		
	EVRENSEL ALAN	Kadın	259	13,43	2,20	-3,71	,001*
		Erkek	141	14,35	2,63		
TOPLAM	Kadın	259	3,31	,48	-4,15	,000*	
	Erkek	141	3,53	,54			
SPORA YÖNELİK TUTUM	PSİKOSOSYAL GELİŞME	Kadın	259	47,21	8,08	-2,14	,032*
		Erkek	141	49,09	8,93		
	FİZİKSEL GELİŞME	Kadın	259	24,25	3,91	-1,02	,307
		Erkek	141	25,17	4,07		
	ZİHİNSEL GELİŞME	Kadın	259	14,44	3,63	-3,33	,001*
		Erkek	141	15,73	3,87		
	TOPLAM	Kadın	259	3,92	,61	-2,47	,014*
		Erkek	141	4,09	,66		

$p < 0,05^*$

Tablo 2.'de Yaşam kalitesi ve spora yönelik tutum toplam puanları ve alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre Yaşam Kalitesi toplam puanında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmamıza katılan erkeklerin kadınlara göre yaşam kalitesi toplam puanlarının daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşam kalitesi alt boyutları cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde Ruhsal Alan, Sosyal Alan ve Evrensel Alan alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkarken, Bedensel Alan alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre Spora Yönelik Tutum toplam puanında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan araştırmada erkeklerin kadınlara göre spora yönelik tutum toplam puanlarının daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Spora Yönelik Tutum ölçeği alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; Psikososyal Gelişme ve Zihinsel Gelişme alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlemlenirken, Fiziksel Gelişme alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 3. Yaşam Kalitesi Ve Spora Yönelik Tutum Arasındaki İlişki.

		1	2	\bar{x}
1	Spora Yönelik Tutum	r p N	,265** ,000 400	3,98±0,63
2	Yaşam Kalitesi	r p N	,265** ,000 400	3,39±0,51

Tablo 3.'de yaşam kalitesi ve Spora yönelik tutum toplam puanları, standart sapmaları ve iki değişken arasındaki korelasyon gösterilmektedir. Spora Yönelik toplam puan 3,98±0,63 iken; Yaşam kalitesi toplam puanı 3,39±0,51 olarak bulunmuştur. Yaşam kalitesi ve Spora yönelik tutum arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızın amacı Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ve spora yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmamıza 259 (%64,8) kadın, 141 (%35,2) erkek olmak üzere toplam 400 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşam kalitesi ve spora yönelik tutum toplam puanları ve alt boyut puanları cinsiyet açısından incelendiğinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Cinsiyet açısından yaşam kalitesi toplam puanı ve alt boyutları incelendiğinde bedensel alan alt boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmazken; ruhsal alan, sosyal alan ve evrensel alan alt boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yaşam kalitesi toplam puanı cinsiyet açısından incelendiğinde kadınların 3,31±0,48 ol olarak; erkeklerin 3,53±0,54 olarak bulunmuştur ve erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Oktay, Atasoylu, Önde, Dereboy ve Beşer (2012) yaptıkları çalışmalarında toplumda yaşam kalitesi düzeyinin yükseltilmesinde kadınların ruhsal bozukluk belirtilerinin fark edilmesi ve sosyal destek sağlanması kadınlarda yaşam kalitesinde artışa etki edebilecek etmenler olarak ifade etmişlerdir. Vural ve ark. tarafından masa başı işlerde çalışan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada yaşam kalitesi puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çakıroğlu (2007) yaptığı çalışmada farklı toplumlarda yaşam kalitesine etki eden sosyo-demografik özelliklerden eğitim durumunun yaşam kalitesine çok fazla etki etmediğini Türk toplumunda cinsiyetin yaşam kalitesiyle olan ilişkisinde kadınların erkeklere oranla daha fazla mutlu olduklarını belirtmiştir. Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümünde okuyan öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada erkeklerin yaşam kalitesi puanlarının kadınların puanından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada Acree ve ark. (2006) yaşlı bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada yine erkeklerin kadınlara göre yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu farklılıkların örneklem grubundan ve çevresel faktörlerin her bölgede değişiklik göstermesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ercan (2010) yaptığı tez çalışmada bireylerin yaşları ilerledikçe yaşam kalitelerinde de düşüş olduğunu tespit etmiştir.

Diğer taraftan spora yönelik tutum toplam puanı ve alt boyut puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fiziksel gelişme alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmazken; psikososyal gelişme ve zihinsel gelişme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kadınların 3,92±0,61 olarak; erkeklerin 4,09±0,66 olarak bulunmuştur.

Spora yönelik tutum puanlarında erkekler lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Blacklock ve ark. fiziksel aktivite yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada çalışmamızın sonuçlarına benzer sonuçlar elde etmişlerdir (Blacklock ve ark., 2007).

Spora yönelik tutum ile ilgili literatür tarandığında, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Koçak (2014) tarafından yapılan araştırma da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek tutuma sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Koçak F., 2014). Milanović ve ark. Zagreb Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını belirlemek için yaptıkları araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek tutum puanına sahip olduklarını belirtmişlerdir (Milanović Z. ve ark. 2013). Singh ve Devi (2013) yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin spora ve oyuna olumlu tutum sergilediklerini ve erkeklerin kadınlara oranla spora ve oyuna daha yüksek düzeyde tutum sergilediklerini ortaya koymuştur (Singh RKC, Devi KS., 2013). Tomik ve ark. (2012) Polonyada 2704 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmalarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla beden eğitimi ve spora yüksek tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Kangalgil ve ark. (2006) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Diğer yandan bazı çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek tutum sergiledikleri belirtilmiştir (Kangalgil M. ve ark. 2006). Sonuç olarak yapılan birçok çalışma incelendiğinde spora yönelik tutum puanlarının erkekler lehine daha yüksek bulunduğu söylenilebilir ve bu bulgular yapılan bu çalışmadaki spora yönelik tutum sonuçlarını destekler niteliktedir.

Çalışmamızın ana amacı olan Yaşam kalitesi ve Spora yönelik tutum arasındaki ilişkiye bakıldığında, elde edilen veriler neticesinde yaşam kalitesi ve spora yönelik tutum arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin spora karşı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak bakış açıları, mevcut yaşantılarını kaliteli ve tatminkâr bir şekilde sürdürmeleri açısından önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Acree L.S., Longfors J., Fjeldstad A., Fjeldstad C., Schank B., Nickel K.J., et al. "Physical activity is related to quality of life in older adults. Health and Quality of Life Outcomes" 4:37, 2006.

Blacklock, R.E. Rhodes, R.E. Brown, S.G. "Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life" Journal of Physical Activity and Health. 4: 138-152. 2007.

Çakıroğlu, A. (2007). "Relationship between quality of life and happiness in Turkey" Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara. 2007.

Eser, E. Eser, S. Y. Fidaner, H. Fidaner, C. Yalçın, S. Elbi, H. Göker, E. "Yaşam kalitesinin ölçülmesi. WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF" Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi. (3P). 7(Ek 2). 5-13. 1999.

Ercan, N. "Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Kalitesini Etkileyen

Faktörler” Halk Sağlığı Hemşireliği Programı. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hacettepe Üniversitesi. Ankara. 2010.

Kangalgil M, Hünük D, Demirhan, G. “İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması” Spor Bilimleri Dergisi. 17 (2). 48-57. 2006.

Koçak, F. “Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması.” Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. 12 (1). s59-69. 2014.

Milanović Z, Sporiš G, Trajković, N, Vračan D, Andrijašević, M, Pantelić, S, Baić M. “Attitudes Towards Exercise and the Physical Exercise Habits of University of Zagreb Students” Journal Annales Kinesiologiae. 4(1), 57-70. 2013.

Okyay, P. Atasoylu, G. Önde, M. Dereboy, Ç. Beşer, E. “Kadınlarda yaşam kalitesi anksiyete ve depresyon belirtilerinin varlığında nasıl etkileniyor Kesitsel bir alan çalışması” *Türk Psikiyatri Dergisi*. 23(3). 178-188. 2012.

Singh RKC, Devi KS. “Attitude of higher secondary level student towards games and sports” International Journal of Physical Education, Fitness and Sports. 2(4). 80-85. 2013.

Tekkanat, Ç. “Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri” Pamukkale Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Denizli. 2008.

Tomik R, Olex-Zarychta D, Mynarski W. ”Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport” Studies in Physical Culture and Tourism. 19 (2). 99-104. 2012.

Tüzün, H. E. Eker, L. “Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi Sağlık ve Toplum” Sağlık ve Toplum. 13:2. 2003.

United Nations. “Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace, Sport for Development and Peace: Towards Achieving the Millennium Development Goals” Geneva, <http://www.un.org/themes/sport/task.htm> (09.10.2017)

Vural, Ö. Eler, S. Atalay Güzel, N. “Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VIII(2). s69-75. 2010.

Yalçınkaya, M. Saracaloğlu, A. Varol, R. “Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri” Spor Bilimleri Dergisi. 4. (2). s12-26. 1993.

Zorba, E. “Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite” 10th. International Sports Sciences Congress. Bolu. s82–85. 2008.

Eser Geçmişi: 01 Aralık 2017 / 26 Aralık 2017

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ (ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)*

Undergraduate Students's Attitudes Towards Sport

(Ankara Yıldırım Beyazıt University Sample)

Aydın Birsin YILDIZ

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

Çağrı ARI

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Baki YILMAZ

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

* 4. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı; spor dışındaki alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının belirlenmesidir. Bu bağlamda, çalışmaya Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesinde öğrenim gören 391 kız (%60,2) 259 erkek (%39,8) olmak üzere toplamda 650 lisans öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; Koçak (2014) tarafından geliştirilen, 22 madde ve 3 faktörden oluşan "Spor Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde verilerin dağılımları ve grupların dengeli olup olmamasına bağlı olarak ikili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçları dikkate alınarak, gerek görüldüğünde Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. İstatistikler SPSS 22 paket programıyla yapılmış ve yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, cinsiyet değişkeni açısından spor tutum toplam puanının yanında Psikososyal Gelişme ve Fiziksel Gelişme faktörlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Zihinsel Gelişme faktöründe ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Spora Katılım değişkenine göre Spor Tutumu toplam puanları ve tüm faktörlerde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Öte yandan Anne ve Baba eğitim düzeyine göre farklılık tespit edilememesinin yanında öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülterlere göre farklılıklar tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin genel olarak spora yönelik tutum puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Spor Tutumu, Üniversite

ABSTRACT

The purpose of this research is determining the attitudes of undergraduate students enrolled in degree programs other than field of sport towards sport. In this context, 650 students of Ankara Yıldırım Beyazıt University, which consists of 391 women (60.2%) and 259 men (39.8%) participated in the study, voluntarily. In this research, information about socio-demographic variables was collected by the Personal Information Chart which was created by the researcher. To achieve the purpose of the study, Sport Attitude Scale of Kocak (2014) which consists of 22 items and 3 factors, were used. In analysis of the data about the comparison of two groups Mann Whitney-U Test is used, which is determined by whether distribution of data or the groups are balanced. Comparison of the groups which consists of more than two groups are conducted by Kruskal Wallis Test. According to the results of Kruskal Wallis Test, Mann Whitney-U Test with the Bonferroni-correction is used, when needed. Statistics are generated by SPSS Pack 22 and $p < 0,05$ is used as the significancy level. As a result of the analysis of the data set, when the gender is mentioned and there was found significant evidence about the total points of attitudes towards sports and psychosocial development and physical development factors. However, there is no significant evidence in data set for mental development factor and the gender. Moreover, significant differences was detected in total points of attitudes towards sports and all of the factors, according to the regular participation to sports activities. On the other hand, effect of education level of parents was found to be insignificant while the different faculties had reasonable effects. To sum up, the students who has participated in the study are detected to have high points of attitudes towards sports.

Keywords: Ankara Yıldırım Beyazıt University, Student, Sport Attitude, University

GİRİŞ

Günümüzde spor, toplumun sosyal ve kültürel altyapısında ayırım gözetmeksizin tüm insanları içine alan evrensel bir yapıya dönüşmüştür. Spor kavramı, birçok alanda da gözlemlendiği gibi hızlı bir değişim sürecine girmiş, bunun neticesinde kendisi ile birlikte birçok alanı da aynı şekilde değişime uğratmıştır. Sporun tarihsel süreç içerisinde toplumla çok kuvvetli ve yakın bir bağının olduğu bilinen bir gerçektir. İnsan kümelerini millet yapan kültürel öğelerin başında spor gelmektedir. Spor yalnızca kişisel bir olgu değil, aynı zamanda tüm toplumu içine alan sosyal bir yapıya sahiptir (Yıldırım vd., 2006).

“Halk tarafından “spor yapmak” olarak adlandırılan fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan egzersiz, oyun ve gün içerisinde yapılan aktivitelerin tümüdür” (Şentürk, 2012).

Spor; yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim, boş zamanları değerlendirme biçimi gibi birçok farklı amaç için gerçekleştirilse de, kişisel ve toplumsal ilişkileri düzenleyen bir olgu olması bakımından da önemlidir. Sporun temel unsuru insandır. Bundan dolayı, ister iş verimi yüksek bir toplum yaratmak olsun, ister geleceğin yapıcı, yaratıcı ve sağlıklı gençlerini yetiştirmek olsun, ister toplumsal ayrılmaya ve yabancılaşmaya karşı

koyabilecek bir araç olması bakımından, günümüzde vazgeçilmez bir sosyal olgu haline gelmiştir (Yetim, 2011).

Öğrenciler genellikle okul hayatlarında ders konularına, öğretmenlerine ve sınıf arkadaşlarına yönelik olumlu tutum geliştirmektedir. Okulun kurallarına uyarlar, arkadaşlarıyla uyumlu çalışırlar, onlara saygı gösterirler ve boş zamanlarını değerlendirme için faydalı etkinliklere yönelirler. Bu olumlu davranışların ortaya çıkmasında tutum çoğu zaman etkin rol oynamaktadır. Bu bağlamda tutum; “bireyi belli insanlar, nesnelere ve durumlar karşısında belli davranışlar göstermeye iten öğrenilmiş eğilimler” olarak ifade edilmektedir (Demirhan ve Altay, 2001). Tutumlar, kişilerin davranışlarını şekillendiren duyuşsal etmenlerdir. Kişinin davranışının yönünü ve şiddetini etkiler (Doydu, Çelen ve Çoknaz, 2013).

Tutumları etkileyen faktörleri incelediğimizde, kültürle ilişkili olanlar (cinsiyet, idoller, ilgilerin farklı oluşu), toplum ile ilişkili olanlar (aile, spor özgeçmişi, beceri düzeyi, akran ilişkileri, beden eğitimi ve spora yönelik algıları) ve okul ile ilişkili olanlar (öğretmen faktörü) şeklinde sıralanabilmektedir (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006). Tutum, en olumludan en olumsuzu kadar çeşitli derecelerde olabilir. Olumsuz tutumlar; bir nesne ya da düşünceye yönelik olumsuz inanca sahip olmayı ifade ederken, olumlu inanca sahip olma, özümseme ve sevmeye ise olumlu tutum göstergesidir (Şişko ve Demirhan, 2002).

Tutumlar, davranışın gözlemlenmesi, kişinin kendisini rapor etmesi, görüşme veya dereceleme ölçekleri ile ölçülebilmektedir. Davranışın doğrudan gözlemlenmesi en etkili yöntem olarak görülse de, çoğu kez bu imkâna sahip olunamayabilir. Bireyin kendini rapor etmesinde ise, süreden kaynaklanan sıkıntıların ve anlatım gücünde belirgin eksikliklerin ortaya çıkabileceği düşünüldüğünde elde edilen sonuçlar bekleneni vermeyecektir. Görüşme de ise, çoğu insan düşüncelerini ifade etmekte çekingen davranabilir. Dereceleme ölçeklerinde de bireyin duygularının tamamını yansıtmada eksiklikler olsa da, ölçme ve uygulama kolaylığı, istatistik hesabı ve standartlaştırma bakımından en sağlıklı olanın derecelendirme yoluyla tutum ölçme yaklaşımı olduğu söylenebilir (Çelik ve Pulur, 2011).

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ile ilgili çalışma bulmakta güçlük çekilirken; ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarını incelemiş olan çalışmalar bulunabilmektedir (Güllü, 2007; Çetin, 2007; Taşgın ve Tekin, 2009; Şişko ve Demirhan, 2002).

Literatürdeki bu eksikliğin giderebilmesi adına; bu araştırmada, spor dışındaki alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma evrenini; 2014-2015 eğitim-öğretim yılı içerisinde Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesinde spor alanı dışında gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubunu; 2014-2015 öğretim yılında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesinde spor eğitimi dışındaki alanlarda eğitim-öğretim gören lisans düzeyinde 391 kız (%60,2) 259 erkek (%39,8) olmak üzere toplamda 650 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak, spor dışındaki alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının belirlenebilmesi için Koçak (2014) tarafından geliştirilen, 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşan “Spor Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Psikososyal Gelişme alt boyutunda 12, Fiziksel Gelişme alt boyutunda 6, Zihinsel Gelişme alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır.

Ölçek, tamamen katılıyorum “5 puan”, katılıyorum “4 puan”, orta düzeyde katılıyorum “3 puan”, az katılıyorum “2 puan”, hiç katılmıyorum “1 puan” olacak şekilde puanlandırılmıştır. Bu puanlama şekli ile ölçekten alınabilecek en yüksek puan 110; en düşük puan ise 22’dir.

Çalışmada kullanılan Spor Tutum Ölçeğine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir. Spor Tutumu toplam puanının yanında Psikososyal Gelişim, Fiziksel Gelişim ve Zihinsel Gelişim alt boyutlarına ilişkin Cronbach alpha (α) puanları sırasıyla; $\alpha=,946$; $\alpha=,922$; $\alpha=,761$; $\alpha=,866$ olarak belirlenmiştir.

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, ikili grup karşılaştırmalarında Man Whitney-U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Kruskall Wallis testi kullanılmıştır. Kruskall Wallis testi sonuçları dikkate alınarak, ihtiyaç duyulduğunda Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm S.s.$	Ortanca	Min - Max	Sıra Ort.	Z	P
Psikososyal Altboyut	Kadın	24,49±9,07	24,00	12,00-60,00	304,16	3,566	,000
	Erkek				357,72		
Fiziksel Altboyut	Kadın	10,58±3,66	10,00	6,00-30,00	312,06	2,253	,024
	Erkek				345,79		
Zihinsel Altboyut	Kadın	9,24±3,82	9,00	4,00-20,00	321,69	,639	,523
	Erkek				331,25		
Spor Tutumu	Kadın	44,31±15,30	44,00	22,00-110,00	308,35	2,864	,004
	Erkek				351,40		

$p^*<0.05$

Tablo 1’de öğrencilerin spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyet değişkene göre Psikososyal Gelişme alt boyutunda, Fiziksel Gelişme alt boyutunda ve Spor Tutumu toplam puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Zihinsel Gelişme alt boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 2: Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Fakülte	N	$\bar{X} \pm S.s$	Sıra Ort.	X ²	P
Psikososyal Altboyut	Hukuk	86	24,49±9,07	391,17	28,149	,000
	Tıp	100		331,43		
	İnsan ve Toplum	61		365,53		
	İşletme	63		292,85		
	Mühendislik	114		316,39		
	Sağlık Bilimleri	179		282,11		
	Siyasal Bilgiler	44		373,86		
	Konservatuar	3		342,17		
Fiziksel Altboyut	Hukuk	86	10,58±3,66	388,38	20,541	,005
	Tıp	100		336,64		
	İnsan ve Toplum	61		335,90		
	İşletme	63		268,35		
	Mühendislik	114		325,55		
	Sağlık Bilimleri	179		299,17		
	Siyasal Bilgiler	44		349,66		
	Konservatuar	3		355,17		
Zihinsel Altboyut	Hukuk	86	9,24±3,82	344,45	15,661	,028
	Tıp	100		357,98		
	İnsan ve Toplum	61		379,93		
	İşletme	63		291,21		
	Mühendislik	114		303,32		
	Sağlık Bilimleri	179		302,77		
	Siyasal Bilgiler	44		338,16		
	Konservatuar	3		326,33		
Spor Tutumu	Hukuk	86	44,31±15,30	387,13	25,183	,001
	Tıp	100		336,96		
	İnsan ve Toplum	61		366,70		
	İşletme	63		285,88		
	Mühendislik	114		314,82		
	Sağlık Bilimleri	179		286,73		
	Siyasal Bilgiler	44		362,95		
	Konservatuar	3		340,33		

p* < 0.05

Tablo 2’de Spor alanı dışındaki bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin spor tutumlarının eğitim görülen fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte değişkenine göre, öğrencilerin spora yönelik tutumlarının Psikososyal Gelişme alt boyutunda, Fiziksel Gelişme alt boyutunda, Zihinsel Gelişme alt boyutunda ve Spor Tutumu toplam puanı

açısından öğrenim gördükleri fakülterlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analiz sonuçları; Psikososyal Gelişme alt boyutunda; İşletme Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,044$), Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,000$); Fiziksel Gelişme alt boyutunda; İşletme Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,003$), Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,008$); Spor Tutumu Toplam Puanı açısından; İşletme Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,032$), Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,001$) olarak tespit edilmiştir.

Öte yandan, Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre anlamlılık değeri elde edilmesine rağmen Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney-U testi ile Zihinsel Gelişim alt boyutunda gruplar arasında herhangi bir grubun lehine bir sonuç tespit edilememiştir. Bu sonucun gruplar arasındaki oransal farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 3: Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Baba Eğitim	N	$\bar{X} \pm S.s$	Sıra Ort.	X ²	P
Psikososyal Altboyut	İlköğretim	183	24,49±9,07	334,95	1,899	,754
	Lise	226		316,92		
	Ön Lisans	32		312,61		
	Lisans	169		322,99		
	Yüksek Lisans	40		351,66		
Fiziksel Altboyut	İlköğretim	183	10,58±3,66	333,19	1,307	,860
	Lise	226		315,03		
	Ön Lisans	32		319,05		
	Lisans	169		329,51		
	Yüksek Lisans	40		337,73		
Zihinsel Altboyut	İlköğretim	183	9,24±3,82	321,78	5,833	,212
	Lise	226		319,27		
	Ön Lisans	32		266,61		
	Lisans	169		341,95		
	Yüksek Lisans	40		355,34		
Spor Tutumu	İlköğretim	183	44,31±15,30	331,18	1,855	,762
	Lise	226		317,04		
	Ön Lisans	32		303,95		
	Lisans	169		328,62		
	Yüksek Lisans	40		351,36		

Tablo 3’de öğrencilerin spora yönelik tutumlarında baba eğitim durumunun etkisi olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır. Analizlere göre öğrencilerin spora yönelik tutumlarının baba eğitim durumlarına göre Spor Tutumu toplam puanı ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 4: Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Anne Eğitim	N	$\bar{X} \pm S.s$	Sıra Ort.	X ²	P
Psikososyal Altboyut	İlköğretim	314	24,49±9,07	333,85	1,439	,837
	Lise	200		314,85		
	Ön Lisans	31		314,18		
	Lisans	92		325,71		
	Yüksek Lisans	13		313,15		
Fiziksel Altboyut	İlköğretim	314	10,58±3,66	330,11	2,494	,646
	Lise	200		309,20		
	Ön Lisans	31		333,00		
	Lisans	92		342,08		
	Yüksek Lisans	13		329,77		
Zihinsel Altboyut	İlköğretim	314	9,24±3,82	323,61	1,325	,857
	Lise	200		325,88		
	Ön Lisans	31		296,68		
	Lisans	92		339,67		
	Yüksek Lisans	13		333,65		
Spor Tutumu	İlköğretim	314	44,31±15,30	330,95	,999	,910
	Lise	200		316,04		
	Ön Lisans	31		316,37		
	Lisans	92		332,03		
	Yüksek Lisans	13		314,96		

Tablo 4'te öğrencilerin spora yönelik tutumlarında anne eğitim durumunun etkisi olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin spora yönelik tutumlarının anne eğitim durumlarına göre Spor Tutumu toplam puanı ve alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 5: Aylık Hane Geliri Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Aylık Gelir	N	$\bar{X} \pm S.s$	Sıra Ort.	X ²	P
Psikososyal Altboyut	Kötü	21	24,49±9,07	308,98	K,658	,883
	Normal	310		331,00		
	İyi	286		322,14		
	Çok İyi	33		313,44		
Fiziksel Altboyut	Kötü	21	10,58±3,66	316,69	2,412	,491
	Normal	310		335,26		
	İyi	286		313,43		
	Çok İyi	33		344,08		
Zihinsel Altboyut	Kötü	21	9,24±3,82	280,24	4,094	,251
	Normal	310		339,70		
	İyi	286		314,88		
	Çok İyi	33		313,00		
Spor Tutumu	Kötü	21	44,31±15,30	309,02	,976	,807
	Normal	310		332,86		
	İyi	286		319,24		
	Çok İyi	33		321,11		

Tablo 5'te öğrencilerin aylık hane gelirinin spora yönelik tutum düzeylerinde etkisinin olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır. Sonuçlara göre öğrencilerin spora yönelik tutumlarının aylık gelir durumlarına göre Spor Tutumu toplam puanı ve alt boyutları için herhangi anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 6: Öğrencilerin Spora Katılım Durumlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Spor	$\bar{X} \pm S.s$	Ortanca	Min - Max	Sıra Ort.	Z	P
Psikososyal Altboyut	Yapıyorum	24,49±9,07	24,00	12,00-60,00	298,58	3,728	,000
	Yapmıyorum				354,43		
Fiziksel Altboyut	Yapıyorum	10,58±3,66	10,00	6,00-30,00	300,24	2,199	,028
	Yapmıyorum				351,71		
Zihinsel Altboyut	Yapıyorum	9,24±3,82	9,00	4,00-20,00	300,24	3,510	,000
	Yapmıyorum				351,71		
Spor Tutumu	Yapıyorum	44,31±15,30	44,00	22,00-110,00	299,66	3,577	,000
	Yapmıyorum				352,31		

p* < 0.05

Tablo 6'da öğrencilerin spora katılım durumlarının spora yönelik tutumlarına olan etkisine ilişkin bulgular yer almaktadır. Bu sonuçlara göre; öğrencilerin spora yönelik tutumlarının Psikososyal Gelişme alt boyutunda, Fiziksel Gelişme alt boyutunda, Zihinsel Gelişme alt boyutunda ve Spor Tutumu toplam puanı açısından spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor dışındaki alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının belirlemek için yapılan bu araştırma sonuçları neticesinde: Üniversitede spor alanı dışında öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin Spor Tutumu toplam puanı, Psikososyal Gelişim alt boyutu ve Fiziksel Gelişim alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Zihinsel gelişme alt boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ortalama puanlara baktığımız zaman; toplam puan ve üç alt boyutta da erkek öğrencilerin tutum puanları, kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular ışığında alanyazında çalışmamıza benzer çalışmalar tespit edilmiştir. Çalışmamızla kapsam bakımından farklılıklar göstermesine karşın çalışmamızı destekler nitelikte olan Güllü (2007) tarafından yapılan; ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesine yönelik araştırmada erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları kız öğrencilerin tutumlarına göre yüksek çıkmıştır ve cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Yine çalışmamızı destekler nitelikte olan; Şişko ve Demirhan (2002) tarafından yapılmış olan bir çalışmada, ilköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür. Öte yandan Taşğın ve Tekin (2009) tarafından yapılan başka bir araştırmada da ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının, kız öğrencilerin tutumlarından daha olumlu olduğunu tespit edilmiştir. Yapılmış başka bir çalışmada da çalışmamızla paralellik gösteren bir sonuca ulaşılmıştır, Smoll ve Shutz (1980) yaptıkları araştırmada erkek çocuklarının fiziksel aktivitelere ilişkin tutumlarının kız çocuklarına göre daha olumlu olduğunu tespit etmişlerdir. Farklı yaş gruplarında ve farklı evrenlerde yapılan birçok çalışmada da çalışmamız gibi erkeklerin, kadınlara göre tutum puanları yüksek olarak tespit edilmesine dayanarak; erkeklerin, kadınlara göre; beden eğitimi ve spor, fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor dersi ve spor tutumlarının yüksek olduğu konusunda bir genellemeye varmanın yanlış olmayacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızın bulgularına göre, öğrencilerin spora yönelik tutumlarında baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Çalışmamızla evren farklılığı taşımaya karşın, çalışmamızın temelleriyle benzeşmekte olan bir çalışmada Çetin (2007), yaptığı araştırmada öğrencilerin en düşük tutum puanı ortalamasının babalarının eğitim durumunun “yüksek okul ve üzeri” olanlar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Babalarının eğitim durumu “lise mezunu”, “ilkokul veya ilköğretim” mezunu olanların ise tutum puanı ortalamalarının yüksek çıktığını tespit etmiştir. Çalışmamızın sonuçlarının farklılık göstermesinin, örneklemin taşıdığı özelliklerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızın sonunda elde ettiğimiz bulgulara göre, öğrencilerin spora yönelik tutumlarının Spor Tutumu toplam puanı ve alt boyutlarında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Benzer bir çalışmada Çetin (2007), örnekleminde anne eğitim durumuna göre ortaöğretim öğrencilerinin tutumlarını incelemiş ve en düşük tutum puanı ortalamasının annelerinin eğitim durumunun “yüksek okul ve üzeri” olanlar olarak saptamıştır. Çetin (2007), en yüksek tutum puanı ortalamasının ise annelerinin eğitim durumu “okur – yazar değil” olanlar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılmış olan başka bir çalışmada da Güllü, Güçlü ve Arslan (2009), annelerinin eğitim durumlarına göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanları arasında anlamlı düzeyde ($p < 0,05$) fark tespit etmiştir. Bu farkın anneleri okuryazar olmayan öğrenciler ile anneleri lise mezunu olan öğrenciler arasında olduğunu saptamıştır.

Çalışmamızda spor alanı dışındaki bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin spor tutumlarının alt boyutlarının, eğitim görülen fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış ve öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte değişkenlerine göre, öğrencilerin spora yönelik tutumlarının toplam puan ve alt boyutlarda, öğrenim gördükleri fakültele göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılık sonrasında gruplar arası karşılaştırılmaya bakıldığında; Psikososyal Gelişme alt boyutunda; İşletme Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,044$), Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,000$); Fiziksel Gelişme alt boyutunda; İşletme Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,003$), Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,008$); Spor Tutumu Toplam Puanı açısından; İşletme Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,032$), Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi arasında, Hukuk Fakültesi lehine ($p=,001$) olarak tespit edilmiştir.

Öte yandan, Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre anlamlılık değeri elde edilmesine rağmen Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney-U testi ile Zihinsel Gelişim alt boyutunda gruplar arası karşılaştırılmaya bakıldığında; fakülteler arasında ilişki görülmemiştir. Bu sonucun; örneklem grubumuzun profesyonel sportif faaliyetlerde bulunmuyor olmasının yanında sportif faaliyetlere katılma düzeylerinin az olmasının sonucu olarak sportif faaliyetlerin zihinsel gelişme alt boyutunun içerdiği “yaratıcılığı geliştirir, hafızayı güçlü tutar, karar verme becerisini geliştirir, düşünme gücünü geliştirir” etkilerin farkında olmayabileceklerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, spor alanı dışında eğitim gören üniversite öğrencilerinin genel olarak spora yönelik tutum puanları yüksektir. Ayrıca öğrencilerin spora yönelik tutumlarının oluşmasında; cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakültele ve spora katılım durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Çelik, Z., Pulur, A. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 115-121.

Çetin, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirhan, G., Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği 2, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 9-20.

Doydu, İ., Çelen, A., Çoknaz, H. (2013). Spor Eğitim Modelinin Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora Karşı Tutumuna Etkisi, E-International Journal Of Educational Research, 4(2), 99-110.

Güllü, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güllü, M., Güçlü, M., Arslan, C., (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine

İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, E-Journal of New World Sciences Academy, 4(4), 273-278.

Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 48-57.

Koçak, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 12(1), 59-69.

Smoll, F.L. & Schutz, R.V. (1980). Children's Attitudes Towards Physical Activity: A Longitudinal Analysis, Journal of Sport Psychology, 2, 137-147.

Şentürk, E. Ş. (2012). Spora Yönelik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği, CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 8-18.

Şişko, M., Demirhan, G. (2002). İlköğretim Okulları Ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi Spor Dersine İlişkin Tutumları, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (23), 205-210.

Taşgın Ö, Tekin M. (2009). Çeşitli Değişkenlere Göre İlköğretim ve Orta Öğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum ve Görüşleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 17 (2): 457-466.

Yetim, A. (2011). Sosyoloji ve Spor, Ankara: Berikan Yayınevi.

Yıldırım D. A., Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Uçar, Ü., Tuzcuoğulları, Ö. T., Demirel, E. T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açıları ve Spor Yapma Durumu, Doğu Anadolu Araştırmaları, 4(3), 49-53.

Eser Geçmişi: 04 Aralık 2017 / 26 Aralık 2017

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Comparing the Anger Levels of University Students (Kocaeli University Case)

Hakan AKDENİZ

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Deniz DEMİRCİ

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Gülşah SEKBAN

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Yunus YURTSEVER

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evrenini Kocaeli ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklem grubu ise Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 151(%50,3) erkek ve 149 (%49,7) bayan toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrenciler tesadüfi yöntemle tespit edilmiştir. Öğrencilere, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke olmak üzere 4 alt ölçekten ve 34 maddeden oluşan geçerlilik ve güvenilirliği sağlanan Özer (1994) Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21 paket programında analiz edilmiş, demografik özellikleri belirlemede frekans dağılımı, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Anova Varyans analiz testleri kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi olarak alınmıştır. Verilere göre Gruplar arası Cinsiyete ve Bölüme göre Öfke İçe Vurumu ve Öfke Dışa Vurumu arasında ($p=0,003$, $p=0,001$) anlamlı farklılık bulunurken, Grup içi cinsiyet değişkenine göre Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında Öfke İçe Vurumu ve Öfke Dışa Vurumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p=0,001$, $p=0,000$). Aile içi şiddete göre Sürekli Öfke ($p=0,005$) ve Öfke Dışa Vurumu ($p=0,011$) arasında anlamlı fark bulunur iken Öfke İçe Vurumu ($p=0,102$) ve Öfke Kontrol ($p=0,173$) arasında anlamlılık bulunmamıştır. Her iki grup için Yaşa göre Sürekli Öfke (18-21 yaş - 22-24 yaş, $p=0,46$), Öfke İçe Vurum (18-21 yaş - 22-24 yaş, 22-24 yaş - 25 ve üstü $p=0,002$) ve Öfke Dışa Vurum (18-21 yaş - 22-24 yaş, $p=0,026$) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Anne ve Baba eğitim durumuna göre Öfke İçe Vurumu ($p=0,000$, $p=0,001$), ve Öfke Dışa Vurumun da ($p=0,008$ $p=0,002$) anlamlı farklılık bulunur iken sürekli öfke toplam puanları arasında babalarda anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p=0,035$) Aile Durumuna göre Sürekli Öfke ($p=0,000$ Birlikte yaşıyor – Boşanmış $p=0,003$, Anne vefat – Baba vefat, $p=0,022$), Öfke İçe Vurumu (Anne vefat, Birlikte Yaşıyor $p=0,000$, Birlikte

yaşıyor – Boşanmış $p=0,000$) ve Öfke Dışa Vurumu (Anne vefat, Birlikte Yaşıyor $p=0,000$, Birlikte yaşıyor – Boşanmış $p=0,000$, Anne vefat – Baba vefat, , $p=0,000$) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, sporun üniversite öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Öfke Düzeyleri, Öğrenci, Eğitim, Spor, Kontrol

ABSTRACT

This study is conducted to review the anger levels of the university students study in different departments in terms of different variables. The population consists of the university students study in Kocaeli Province, the sample group is composed of 151 (50,3%) male and 149 (49,7%) female, totally 700 students receive education in Faculty of Sport Sciences and Faculty of Education. The students who consist of the research group were determined by the random method. The attendees answered personal information form and 'State Anger and Anger Wording Scale' that has validity&reliability by Özer (1994) and 34 items and 4 sub-scales as the intrinsic anger, extrinsic anger, anger control and the state anger. SPSS 21 packaged software analyzed the data collected; T test analyzed the relationship between two independent variables, frequency distribution specified the demographic features and Anova Variance analysis tests reviewed the connection between more than two variables. $p<0,05$ is accepted as the significance level statistically. According to the data, while there is a significant difference ($p=0,003$, $p=0,001$) between the Anger Introversion and Anger Expression in terms of intergroup gender and department, a significant difference is also determined between Anger Introversion and Anger Expression of the students of Teachers College in terms of the within-group gender ($p=0,001$, $p=0,000$). While there is the significant difference between State Anger ($p=0,005$) and Anger Expression ($p=0,011$) based on the family violence, any significance is not specified between Anger Introversion ($p=0,102$) and Anger control ($p=0,173$). The existence of the meaningful difference for both groups is confirmed between State Anger-at-age (18-21 years - 22-24 years, $p=0,46$), Anger Introversion (18-21 years - 22-24 years, 22-24 years - 25 and older $p=0,002$) and Anger Expression (18-21 years – 22-24 years, $p=0,026$). There is significant difference in Anger Introversion ($p=0,000$, $p=0,001$) and Anger Expression ($p=0,008$ $p=0,002$) based on the parents' educational background while a meaningful difference is found in fathers in the state anger total scores ($p=0,035$). The significant difference is confirmed between State Anger (, $p=0,000$ Live together – Divorced $p=0,003$, Mother is dead– Father is dead, , $p=0,022$), Anger Introversion (Mother is dead, Live together $p=0,000$, Live together – Divorced $p=0,000$) and Anger Expression (Mother is dead, Live together $p=0,000$, Live together – Divorced $p=0,000$, Mother is dead – Father is dead, , $p=0,000$ In conclusion, a statistically significant difference is determined at the anger control levels of the students who play and don't play sports. It can be said within this context that the sport positively affect the anger management levels of the university students.

Keywords: Anger Levels, Student, Education, Sport, Control

GİRİŞ

Eylem ve düşüncelere şekil vererek günlük yaşamımıza yön veren duygular, araştırmacıların üstünde durduğu önemli konulardan birisidir. Günlük yaşam içinde insan korkmak, endişe etmek, sevinmek, üzülme, karamsarlık, heyecanlanmak, umutlanmak gibi olumlu ya da olumsuz birçok duyguyla karşılaşabilmektedir. Öfkede bu duygulardan biridir.

Biagio (1989) öfkeyi, “gerçek veya varsayılan bir engellenme durumu, tehdit olarak algılama veya haksızlığa uğrama karşısında oluşan düşünce biçimi ve bireyi rahatsız eden uyaranları ortadan kaldırmaya yönelen, güçlü bir duygu” olarak tanımlarken; Kısaç tarafından (1997) “kişinin planlarını, isteklerini ve gereksinimlerinin engellenmesi ve haksızlığa, adaletsizliğe ve kendi kişiliğine yönelik hissedilen tehdit algısı” olarak ifade etmiştir. Spielberger ve arkadaşları tarafında ise (1991) basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun ve şiddetli “hiddet” durumuna kadar ilerleyen duygusal bir durum biçiminde tanımlamışlardır.

Öfke kısa süreli ve orta şiddette bireyin varlığını koruma, tanıtma, çevreye kabul ettirme, saygınlık kazandırma ve bu saygınlığı sürdürebilmesi açısından geliştirici ve yapıcı olarak bireyin gelişimine katkı sağlayabilmektedir (Baltaş ve ark, 2004; Balkaya ve Şahin, 2003; Scherger, 1979). Buna rağmen uzun ve şiddetli yaşanan öfke bireyin sağlığı, sosyal hayatı, kişiliği gibi durumlar için olumsuz durumlar yaratabilmektedir (Arsakay, 2001; Soykan, 2003; Üstün ve Yavuzarslan, 1995; Martin ve Dahlen, 2005; Deffenbacher, 1992; Bitti ve ark. 1995; Ellis, 1997; Siegman 1993; Martin ve Watson 1997). Ayrıca birçok insan için öfkeyle baş etmek ve kontrol altına almak zordur. Öfke; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü gibi değişik şekillerde ortaya çıkmaktadır (Lerner, 2004; Starner ve Peters, 2004; Özer, 1994). Öfke dışı vurumu; yaşanan öfke duygusunu sözel ve davranışsal olarak dışarıya yansımadır ve stresle baş etmede uyumsuz bir tepkidir. Öfke içe vurumu; bireyin öfkesini içinde tutması ve gizleyerek öfkeye sebep olan etmenlere karşı kullandığı bir mekanizmadır. Öfke kontrolü ise bireyin diğer insanlarla olan iletişim ve etkileşimi sırasında öfkesini nasıl ve ne derece kontrol ettiği ya da ne derece sakinleşebilme eğiliminde olduğunu belirten bir durum olarak ifade edilmiştir (Özer, 1994). Bunun yanında Spielberger (1983) öfke duygusuna “süreklilik” ve “durumsallık” olarak iki kavramda bakmaktadır. Sürekli öfke devamlı uyarılma halidir. Durumsal öfke ise; bireyin amacına ulaşmak için sergilediği davranışlarının engellenmesi ya da haksızlığa uğramış hissetmesine karşın oluşan gerginlik, kızgınlık, sinirlilik gibi yaşadığı duygu durumu şeklinde tanımlamıştır (Spielberger ve ark., 1983).

Üniversite öğrencileri toplumun geleceğini temsil eden bir grup olması, duygularını ve kendilerini ne kadar tanıdıkları, ne kadar hâkim oldukları, durumlar karşısında verdikleri tepkiler oldukça önemlidir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, öfkeyi ifade edebilmeleri ya da kontrol edebilmeleri, öfkenin ortaya çıkardığı enerjiyi olumlu yönde kullanabilmeleri, kendileri ve çevreleri açısından önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma metodu

Araştırma nicel yöntemlerden tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modeli bir evren içinden seçilen bir örneklem üzerine yapılan çalışmalar yoluyla evren genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin nicel veya nümerik olarak betimlenmesini sağlar bu sayede araştırmacı örneklem hakkında çikarsamalarda bulunur (Creswell, 2012).

Evren ve örneklem

Bu çalışma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanmıştır. Bu çalışma için 151 (%50,3) erkek 149 (%49,7) kadın olmak üzere toplamda 300 kişi bu çalışmaya katılmıştır. Bu kişilerin 160 (%53,3) tanesi Spor Bilimleri Fakültesi 140 (%46,7) tanesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu; Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı için araştırmacıların hazırladığı yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim durumu, aile içi şiddet durumu gibi soruları içeren bilgi formudur.

Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ):

Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş olan The State - Trait Anger Scale (STAS), Özer (1994) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ- ÖTÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 4 alt ölçek (içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke) olmak üzere 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması “Hiç tanımlamıyor” 1 puan, “Biraz tanımlıyor” 2 puan, “Oldukça tanımlıyor” 3 puan, “Tümüyle tanımlıyor” 4 puan şeklinde puan verilerek değerlendirilir. İçe ve dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt ölçeklerinde alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32, sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır (Özer, 1994).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 21 programı ile analiz edilmiştir. Öncelikle tamamlayıcı istatistik teknikleri ile değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerler bulunmuştur. Verilerin analizinde 2 grup arasındaki fark için Bağımsız Örneklem T testi, İki grup arasındaki fark için ANOVA testi kullanılmış, gruplar arası farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi uygulanmıştır.

BULGULAR**Tablo-1.** Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgilerine Ait Sayısal Dağılım

Cinsiyet	N	%
Erkek	151	50,3
Kadın	149	49,7
Yaşınız	N	%
18-21 yaş	98	32,7
22-24 yaş	154	51,3
25 ve üstü	48	16,0
Bölüm	N	%
Spor bilimleri	160	53,3
Eğitim	140	46,7
Kardeş sayısı	N	%
1 Kardeş	26	8,7
2 Kardeş	153	51,0
3 Kardeş	118	39,3
4 Kardeş	3	1,0
Anne Eğitim	N	%
Okur-yazar	12	4,0
İlkokul	63	21,0
Ortaokul	66	22,0
Lise	93	31,0
Üniversite	52	17,3
Yüksek lisans	9	3,0
Doktora	5	1,7
Baba Eğitim	N	%
Okur-yazar	5	1,7
İlkokul	47	15,7
Ortaokul	74	24,7
Lise	97	32,3
Üniversite	58	19,3
Yüksek lisans	15	5,0
Doktora	4	1,3
Aile İçi Şiddet	N	%
Evet	58	19,3
Hayır	242	80,7
Total	300	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin, 18-21 yaş aralığındaki katılımcı genel katılımcının 98 kişi (%32,7) , 22- 24 yaş arası katılımcı genel katılımcının 154 kişi (%51,3), 25 ve üstü yaş katılımcı genel katılımcının 48 kişi (% 16) oluşturuyor.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, Erkek katılımcı genel katılımcının 151 kişi (%50,3) , Kadın katılımcı genel katılımcının 149 kişi (%49,7) oluşturuyor. Çalışmaya katılan öğrencilerin, 1. Sınıf olarak katılan katılımcı genel katılımcının 43 kişi (%14,3) , 2. Sınıf olarak katılan katılımcı genel katılımcının 55 kişi (%18,3) , 3. Sınıf olarak katılan katılımcı genel katılımcının 90 kişi (%30) , 4. Sınıf olarak katılan katılımcı genel katılımcının 112 kişi (%37,3) olarak oluşmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin, Spor Bilimleri olarak katılan katılımcı genel katılımcının 160 kişi (%53,3) , Eğitim olarak katılan katılımcı genel katılımcının 140 kişi (%46,7) oluşturuyor. Çalışmaya katılan öğrencilerin, 1 Kardeş olarak katılan katılımcı genel katılımcının 26 kişi (%8,7) , 2 Kardeş olarak katılan katılımcı genel katılımcının 153 kişi (%51,0) , 3 Kardeş olarak katılan katılımcı genel katılımcının 118 kişi (%39,3) , 4 Kardeş olarak katılan katılımcı genel katılımcının 3 kişi (%1) olarak oluşmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, Okur - Yazar olarak katılan katılımcı genel katılımcının 12 kişi (%4) , İlkokul olarak katılan katılımcı genel katılımcının 63 kişi (%21) , Ortaokul olarak katılan katılımcı genel katılımcının 66 kişi (%22) , Lise olarak katılan katılımcı genel katılımcının 93 kişi (%31) , Üniversite olarak katılan katılımcı genel katılımcının 52 kişi (%17,3) , Yüksek Lisans olarak katılan katılımcı genel katılımcının 9 kişi (%3) , Doktora olarak katılan katılımcı genel katılımcının 5 kişi (%1,7) olarak oluşmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin, Okur - Yazar olarak katılan katılımcı genel katılımcının 5 kişi (%1,7) , İlkokul olarak katılan katılımcı genel katılımcının 47 kişi (%15,7) , Ortaokul olarak katılan katılımcı genel katılımcının 74 kişi (%24,7) , Lise olarak katılan katılımcı genel katılımcının 97 kişi (%32,3) , Üniversite olarak katılan katılımcı genel katılımcının 58 kişi (%19,3) ,Yüksek Lisans olarak katılan katılımcı genel katılımcının 15 kişi (%5) , Doktora olarak katılan katılımcı genel katılımcının 4 kişi (%1,3) olarak oluşmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin, Aile İçi Şiddete Evet olarak katılan katılımcı genel katılımcının 58 kişi (%19,3) , Hayır olarak katılan katılımcı genel katılımcının 242 kişi (%80,7) oluşturuyor.

Tablo-2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min	Max	x	Ss
Sürekli Öfke	300	10,00	40,00	22,9500	5,80170
Öfke İçe Vurumu	300	9,00	30,00	18,9167	4,35887
Öfke Dışa Vurumu	296	8,00	32,00	18,7399	4,96051
Öfke Kontrol	300	8,00	32,00	21,3167	4,32575

Tablo 2’de öğrencilerin, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği, sürekli öfke alt boyut ortalaması (22,95± 5,80) Öfke içe vurumu (18,91±4,35)Öfke dışa vurumu (18,73±4,96) öfke kontrol (21,31±4,32) olarak tespit edilmiştir.

Tablo-3: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Cinsiyete değişkenine göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	ss	t	P
Sürekli Öfke	Erkek	151	23,1391	5,31418	,568	,571
	Kadın	149	22,7584	6,26946		
Öfke İçer Vurumu	Erkek	151	19,8609	4,12479	3,864	,000
	Kadın	149	17,9597	4,39422		
Öfke Dışa Vurumu	Erkek	150	19,5800	4,85532	2,993	,003
	Kadın	146	17,8767	4,93529		
Öfke Kontrol	Erkek	151	21,6291	4,08349	1,261	,208
	Kadın	149	21,0000	4,55002		

Tablo 3’de öğrencilerin cinsiyete göre öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu, öfke kontrolü arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur($p<0.05$). Sürekli öfke durumuna göre anlamlı farklılık bulunamamıştır($p>0.05$).

Tablo-4: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

	Bölümünüz	N	X	ss	t	p
Sürekli öfke	spor bilimleri	160	22,6375	6,27613	-,997	,319
	Eğitim	140	23,3071	5,20638		
Öfke içe vurumu	spor bilimleri	160	17,7938	4,12859	-4,954	,000
	Eğitim	140	20,2000	4,27339		
Öfke dışa vurumu	spor bilimleri	160	17,8165	5,06749	-3,491	,001
	Eğitim	140	19,7971	4,63115		
Öfke Kontrol	spor bilimleri	160	21,0063	4,99118	-1,330	,184
	Eğitim	140	21,6714	3,39369		

Tablo 4’te öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları Bölümlere göre incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke Kontrol arasında anlamlı fark yoktur($p>0,05$). Öfke İçer Vurumu ve Öfke Dışa Vurumu aralarında anlamlı derecede farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo-5: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Aile İçi Şiddet değişkenine göre karşılaştırılması

	Aile içi şiddet	N	X	s	t	p
Sürekli öfke	Evet	58	24,8793	5,84321	2,853	,005
	Hayır	242	22,4876	5,70741		
Öfke içe vurumu	Evet	58	19,7586	3,73842	1,643	,102
	Hayır	242	18,7149	4,47831		
Öfke dışa vurumu	Evet	57	20,2281	4,83668	2,544	,011
	Hayır	239	18,3849	4,93342		
Öfke Kontrol	Evet	58	20,6207	4,44391	-1,366	,173
	Hayır	242	21,4835	4,28954		

Tablo 5’te öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları Aile İçi Şiddette Sürekli Öfke ve Öfke Dışa Vurumu anlamlı farklılık bulunmuştur. Öfke İçer Vurumu $p=0,102>0,05$ den ve Öfke Kontrol $p=173>0,05$ den olduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo-6: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Yaş değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	ss	f	P	Anlamlılık
Sürekli öfke	18-21 yaş	98	21,8980	5,37365	2,873	,058	
	22-24 yaş	154	23,6753	5,10143			
	25 ve üstü	48	22,7708	8,10894			
	Total	300	22,9500	5,80170			
Öfke içe vurumu	18-21 yaş	98	18,1531	4,40092	6,255	,002	18-21yaş-22-24yaş 22-24yaş-25ve üstü
	22-24 yaş	154	19,7597	4,35073			
	25 ve üstü	48	17,7708	3,79383			
	Total	300	18,9167	4,35887			
Öfke dışı vurumu	18-21 yaş	98	17,7551	4,57934	3,408	,034	18-21yaş-22-24yaş
	22-24 yaş	152	19,4145	4,71779			
	25 ve üstü	46	18,6087	6,14448			
	Total	296	18,7399	4,96051			
Öfke Kontrol	18-21 yaş	98	21,8776	3,92262	1,555	,213	
	22-24 yaş	154	21,1818	4,08001			
	25 ve üstü	48	20,6042	5,64458			
	Total	300	21,3167	4,32575			

Tablo 6’da öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, Sürekli Öfke $p=0,58>0,05$ olduğundan ve Öfke Kontrol $p=0,213>0,05$ ’den olduğundan dolayı anlamlı farklılık yoktur. Öfke İçe Vurumu $p=0,002<0,05$ olduğundan 18-21 yaş - 22-24 yaş ve 22-24 yaş - 25 ve üstü, Öfke Dışa Vurumun da 18-21 yaş – 22-24 yaş anlamlı fark vardır.

Tablo-7: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Anne Eğitim Durumuna değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	ss	f	p	Anlamlılık
Sürekli öfke	Okur-yazar	12	20,6667	5,38235	1,850	,089	
	İlkokul	63	21,8889	6,18560			
	Ortaokul	66	24,5303	5,27759			
	Lise	93	23,1935	5,88524			
	Üniversite	52	22,8654	5,25442			
	Yüksek lisans	9	20,4444	6,76593			
	Doktora	5	21,8000	7,66159			
	Total	300	22,9500	5,80170			
Öfke içe vurumu	Okur-yazar	12	18,0000	5,13455	5,816	,000	İlkokul-ortaokul İlkokul-üniversite İlkokul-doktora Lise-üniversite
	İlkokul	63	16,9206	3,96070			
	Ortaokul	66	19,8333	4,23023			
	Lise	93	18,4301	3,91873			
	Üniversite	52	20,8269	4,60912			
	Yüksek lisans	9	19,2222	4,11636			
	Doktora	5	22,8000	2,16795			
	Total	300	18,9167	4,35887			
Öfke dışı vurumu	Okur-yazar	12	17,0000	4,04520	2,939	,008	İlkokul-üniversite
	İlkokul	62	17,0323	5,16916			
	Ortaokul	66	19,3030	4,66400			
	Lise	91	19,0989	4,93301			
	Üniversite	51	20,2745	4,86242			
	Yüksek lisans	9	16,4444	5,00278			
	Doktora	5	18,6000	3,36155			
	Total	296	18,7399	4,96051			
Öfke Kontrol	Okur-yazar	12	23,5000	4,68071	1,190	,311	
	İlkokul	63	20,9206	4,50198			
	Ortaokul	66	21,1818	3,95711			
	Lise	93	20,8925	4,77872			
	Üniversite	52	21,7885	3,74865			
	Yüksek lisans	9	23,0000	2,17945			
	Doktora	5	22,8000	4,76445			
	Total	300	21,3167	4,32575			

Tablo 7’de öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, Sürekli Öfke $p=0,89>0,05$ olduğundan ve Öfke Kontrol $p=0,311>0,05$ ’den olduğundan dolayı anlamlı farklılık yoktur. Öfke İçe Vurumu $p=0,000<0,05$ olduğundan İlkokul – Ortaokul, İlkokul – Üniversite, İlkokul – Doktora, Lise – Üniversite aralarında, Öfke Dışa Vurumun da $p=0,008<0,05$ olduğundan İlkokul – Üniversite arasında anlamlı fark vardır.

Tablo-8: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Baba Eğitim Durumu değişkenine göre karşılaştırılması

		N	X	ss	f	p	Anlamlılık
Sürekli öfke	Okur-yazar	5	26,2000	5,16720	2,295	,035	İlkokul-lise
	İlkokul	47	20,7872	5,38894			
	Ortaokul	74	23,4054	6,28527			
	Lise	97	23,6598	5,60113			
	Üniversite	58	22,0862	5,64843			
	Yüksek lisans	15	25,1333	5,39665			
	Doktora	4	23,0000	4,00000			
	Total	300	22,9500	5,80170			
Öfke içe vurumu	Okur-yazar	5	23,0000	1,87083	3,843	,001	Okur-yazar-ilkokul İlkokul-lise İlkokul-üniversite İlkokul-yüksek lisans
	İlkokul	47	16,8085	3,92117			
	Ortaokul	74	18,6351	4,62742			
	Lise	97	19,2784	4,46454			
	Üniversite	58	19,4310	3,85761			
	Yüksek lisans	15	21,3333	3,01583			
	Doktora	4	18,5000	5,56776			
	Total	300	18,9167	4,35887			
Öfke dışı vurumu	Okur-yazar	5	22,2000	1,09545	3,538	,002	İlkokul-lise İlkokul-yüksek lisans
	İlkokul	46	16,3913	4,45460			
	Ortaokul	74	19,0405	5,51819			
	Lise	95	19,0947	4,72673			
	Üniversite	57	18,7544	4,83396			
	Yüksek lisans	15	21,7333	3,45309			
	Doktora	4	16,0000	4,69042			
	Total	296	18,7399	4,96051			
Öfke Kontrol	Okur-yazar	5	22,4000	3,13050	1,744	,111	
	İlkokul	47	21,7234	3,69901			
	Ortaokul	74	21,8514	5,07393			
	Lise	97	20,2784	4,10727			
	Üniversite	58	22,0517	4,30594			
	Yüksek lisans	15	21,5333	2,87518			
	Doktora	4	19,0000	4,54606			
	Total	300	21,3167	4,32575			

Tablo 8’de öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, Öfke Kontrol $p=0,111>0,05$ olduğundan dolayı anlamlı farklılık yoktur. Öfke İçe Vurumu $p=0,001<0,05$ olduğundan Okuryazar – İlkokul, İlkokul –Lise, İlkokul – Üniversite, İlkokul – Yüksek Lisans aralarında, Öfke Dışa Vurumu’nda $p=0,002<0,05$ olduğundan İlkokul – Lise , İlkokul – Yüksek Lisans aralarında, Sürekli Öfke $p=0,035<0,05$ olduğundan İlkokul - Lise arasında anlamlı fark vardır

Tablo-9: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği alt boyutları Aile Durum değişkenine göre karşılaştırılması

Aile Durumu		N	X	Ss	f	P	Anlamlılık
Sürekli öfke	Birlikte yaşıyor	192	21,8542	5,63084	9,687	,000	Birlikte yaşıyor-anne vefat Birlikte yaşıyor-
	Anne vefat	42	26,2143	2,88424			
	Baba vefat	20	21,8500	6,66708			
	Boşanmış	46	25,0217	6,53704			
	Total	300	22,9500	5,80170			
Öfke içe vurumu	Birlikte yaşıyor	192	17,9740	4,37201	11,380	,000	Birlikte yaşıyor-anne vefat Birlikte
	Anne vefat	42	21,4286	3,13239			
	Baba vefat	20	18,5500	4,55926			
	Boşanmış	46	20,7174	3,78690			
	Total	300	18,9167	4,35887			
Öfke dışı vurumu	Birlikte yaşıyor	189	17,4815	4,89419	19,053	,000	Birlikte yaşıyor-anne vefat Birlikte yaşıyor-boşanmış Anne vefat-baba-vefat
	Anne vefat	42	22,7857	2,78966			
	Baba vefat	19	17,5789	4,89121			
	Boşanmış	46	20,6957	4,26286			
	Total	296	18,7399	4,96051			
Öfke Kontrol	Birlikte yaşıyor	192	21,0000	4,59000	1,142	,332	
	Anne vefat	42	22,1905	2,76068			
	Baba vefat	20	22,0500	4,70694			
	Boşanmış	46	21,5217	4,14589			
	Total	300	21,3167	4,32575			

Tablo 9’da öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, Sürekli Öfke $p=0,000<0,05$ olduğundan Birlikte yaşıyor – Anne vefat, Birlikte Yaşıyor – Boşanmış, Anne vefat – Baba vefat aralarında, Öfke İçe durumu $p=0,000<0,05$ olduğundan Birlikte yaşıyor – Anne vefat, Birlikte Yaşıyor – Boşanmış aralarında, Öfke Dışa durumu $p=0,000<0,05$ olduğundan Birlikte yaşıyor – Anne vefat, Birlikte yaşıyor – Boşanmış, Anne vefat – Baba vefat aralarında anlamlı fark vardır. Öfke kontrol $p=0,332>0,05$ olduğundan aralarında anlamlı fark yoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada; cinsiyet değişkeni açısından (Tablo 3) öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumun da anlamlı fark varken, sürekli öfke ve öfke kontrol arasında farklılık yoktur. Bu durumda katılımcıların öfke içe vurumu ve öfke dışı vurum düzeyleri kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha düşük olduğundan söz edebiliriz. Bu çalışma sonucuna göre kadın öğrencilerin öfkeyi içe vurumda ve öfkeyi dışı vurumda daha kontrollü olduklarından söz edebiliriz. Giles ve Heyman (2005) ergenlik çağındaki bireylerin cinsiyet ve saldırganlık ilişkisini ele aldıkları çalışmada erkek bireylerin öfke düzeylerinin kadın bireylere oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu da çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Buna rağmen Kısaç (1997) ise erkek üniversite

öğrencilerin kadınlara göre öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu manada çıkan sonuçlardan bir genelleme yapılamayacağını söyleyebiliriz.

Tablo 4’te öğrencilerin bölüm değişkenine göre bakıldığında öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu alt boyutunda spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesi arasında anlamlı fark vardır. Bu farka göre spor bilimleri fakültesinde bulunan öğrenciler eğitim fakültesine göre öfke içe vurumun da ve öfkeyi dışı vurumu alt boyutunda daha kontrol edilebilir durumdadır. Buda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uygulamalı derslerde ve uğraştıkları spor branşları açısından düşünüldüğünde öfke içe vurumlarını ve öfkeyi dışı vurumlarını sahada attıklarından ve deşarj olduklarından dolayı bu durumun ortaya çıktığından söz edilebilir. Cerel ve Bahadır (2012) yapmış oldukları çalışmada sporcuların öfkelerini kontrol etmede daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Buda çalışmamızla paralellik göstermektedir Dervent (2007) araştırmasında, spor ile uğraşanların, spor yapmayanlara göre daha atılgan olduklarını ancak diğer saldırganlık özellikleri bakımından spor yapanlar ve yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Farklı sonuçlar karşımıza çıksa da sportif etkinlikler, antrenman ve müsabakalar sporun gereği olarak kazanma hırsını ve saldırganlığı artırmaktadır. Sportif etkinlikler dışında spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin azalması ise doğal karşılanabilir ve beklenen bir sonuç olarak düşünülebilir.

Tablo 5’te aile içi şiddet görme durumuna göre bakıldığında sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu alt boyutlarında anlamlı farklar vardır. Bu farklar çocuklukta aile içi şiddet görmeyenlerin görenlere göre sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda, aile içi şiddet gören çocukların aile üyelerinden şiddet gördüklerinden dolayı, çocuklarda öfkeye sebep olan duygulara yol açtığını, çatışmalı bir aile ortamından dolayı sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin aile içinde şiddet görmeyen öğrencilere oranla daha yüksek çıkmasına neden olduğu düşünülmüştür. Bu durumda öğrencilerde hayata karşı öfkeli bir tutum sergilemelerine neden olduğu söylenebilir. Albayrak ve Kutlu’nun (2009) yapmış olduğu çalışmada aile yapısını baskıcı ve otoriter olarak tanımlayan öğrencilerde sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyleri diğer öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Yaş değişkenine göre bakıldığında (Tablo 6) öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumun da anlamlı farklar vardır. Öfke içe vurumu alt boyutun da, 18-24 yaş aralığında yüksekken, 25 yaş ve üstü yaş aralığı grubunda daha düşük olduğu söylenebilir. Bu durumda yaş aralıkları yükseldikçe öğrencilerin öfke içe vurumlarının düştüğünü düşündürmektedir. Öfke dışı vurumlarına bakıldığında, 18- 21 yaş aralığında en düşük seviyedeyken 22-24 yaş aralığında en üst düzeye çıktığı buna rağmen 25 yaş üstünde tekrar düştüğü görülmüştür. Bu durumda, 22-24 yaş aralığında öğrencilerin öfke dışı vurumlarında ergenlik dönemlerinin bitişine denk geldiğinden dolayı sorun yaşadıkları düşünülmektedir.

Tablo 7'ye göre anne eğitim durumlarına bakıldığında, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumun da anlamlı farklar vardır. Bu durumda anne eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin öfke içe vurumları ve öfkeyi dışı vurumlarında bir artış söz konusudur buda eğitimleri yüksek olan annelerin çocuklarından beklentilerinin artması ve çocuklarına daha az zaman ayırmalarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Tablo 8'e göre baba eğitim durumlarına bakıldığında, sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumun da anlamlı farklar vardır. Bu durumda baba eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin öfke içe vurumlarında bir artış söz konusudur. Sürekli öfke ve öfkeyi dışı vurumunda Üniversite eğitimlerine kadar bir artış söz konusuyken lisans mezunlarında düşüşe geçmiş yüksek lisansla birlikte tekrar bir artış göstermiştir. Bu durumda genel olarak bakıldığında babaların eğitim seviyeleri arttıkça çocukları ile daha fazla ilgilenemediklerinden dolayı öfke içe vurumlarında artış olduğu düşünülebilmektedir.

Tablo 9'a göre aile durumlarına göre bakıldığında sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumun da anlamlı farklılık bulunmuştur. Anne ve babanın vefatı yada boşanmasının katılımcıları olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Anne ve babası birlikte yaşayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin daha olumlu olduğunu görülmektedir. Bu çalışmada, boşanma durumunun öğrenciler üzerinde anne vefatı kadar önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Engellenme öfke kuramı verilerine göre: Sosyoekonomik gelir düzeyi ile öfke arasındaki ilişki incelendiğinde, çocuklarına daha az zaman ayırmasından dolayı öğrencilerin öfke düzeylerinin daha yüksek olması beklenir (Kılınç 2012).

Sonuç olarak erkeklerin öfke düzeyi daha fazla olduğu, spor yapmanın ise öfke düzeyini etkilediği, spor yapmayan bireylerin öfke düzeylerinin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Literatür de farklı sonuçlar olsa da aile okuryazarlığı artmasıyla öfke düzeyleri de arttığı düşünülmektedir. Karşılanmamış ihtiyaçların belirtisi olan öfke ve ortaya çıkışının, diğer duygular gibi anlaşılabilen ve kontrol altına alınabilen bir duygudur. Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesi için üniversitelerde açılacak olan beden eğitimi dersleri ve öğrencilerin sportif bir branşla ilgilenmeleri sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu duygularının kontrol edilmesinde önemli rolü olacağı düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışma, belli bir bölgeyi kapsadığından genelleme yapılamaz. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda evrenin daha kitleleri kapsamı önerilir.

KAYNAKLAR

Albayrak, B. Ve Kutlu, Y. "Anger Expression And Related Factors In Adolescents", Maltepe University Journal of Nursing Science and Art, 2(3), pp. 57-69, 2009

Arsakay G. Hipertansiyon, Ruhsal Etkenler, Öfke ve Kontrolü, Problem Çözme Yaklaşımları. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, 2001

Balkaya F, Şahin N. H. "Multidimensional Anger Scale"., Turkish Journal of Psychiatry, 14(3). pp.192-202. 2003 [in English Abstract]

Baltaş A, Baltaş Z. Öfke. 24. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, p.275-82, 2004

Biaggio M. K. "Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger". *Psychol Rep*, 64, pp.23-26. 1989.

Bitti, P.E.R., Gremigni, P., Bertolotti G. "Dimensions for anger and hostility in cardiac patients, hypertensive patients, and controls". *Psychother Psychosom*, 64, pp. 162-172. 1995

Cerel, Z. ve Bahadır, Z. "Analysis of the Relationship between Self Esteem, Trait Anger and Anger Expression in Athletes Making Team Sports" *Selçuk University Journal Of Physical Education And Sport Science*, 14 (2), pp.157-164, 2012. [in English Abstract]

Creswell, J. W. "Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research", 4. Edition, Pearson Education, Inc. 2012

Deffenbacher, J.L. "Trait anger: theory, findings, and implications". *Advances in Personality Assessment*, 9, pp. 177-201. 1992.

Dervent, F. "Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2007

Ellis A. "How to Control Your Anger Before It Controls You. Secaucus", NJ, Carol Publishing Group. 1997

Giles, J. W., Heyman, G. D. "Young children's beliefs about the relationship between gender and aggressive behavior". *Child Development*, 76(1), pp. 107-121.2005

Kılıç, M. "Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddinin öfke ifade tarzı ve depresif belirtiler ile ilişkisinin ebeveyn kabul ve reddi kuramı çerçevesinde incelenmesi". Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 2012

Kısaç İ. "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997.

Lerner H. "Öfke Dansı", 5. Baskı, (Çeviri: Gül, S), Varlık Yayınları, İstanbul, 2004

Martin R, Watson D. "Style of anger expression and its relation to daily experience". *Pers Soc Psychol Bull*, 23. pp.285-294. 1997

Martin R.C, Dahlen E.R. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and, anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), pp.1249-1260, 2005

Özer, A.K. "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*,9(31), pp 26-35, 1994

Scherger J.M. "Understanding, and controlling anger. Helping Clients with Special Concerns", Elsenberry S, Patterson LE (Eds), London, Houghton Mifflin Company, pp79-102, 1979.

Siegmán A.W. "Cardiovascular consequences of expressing, experience and repressing anger". J Behav Med, 16, pp.539-569, 1993.

Soykan Ç. "Öfke ve Öfke Yönetimi". Kriz Dergisi, 11(2), pp.19-28, 2003

Spielberger C.D, Crane R.S, Kearns W.D "Anger and anxiety in essential hypertension. Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity". Spielberger CD (Ed), New York, Taylor&Francis, s. 265-279, 1991

Spielberger C.D, Jacobs G.A. "Assessment of anger: The State Trait Anger Scale, Advances in personality assessment", vol. 2, J Butcher & C Spielberger (Eds), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, s. 161-189, 1983

Starner T.M, Peters R.M. "Anger expression and blood pressure in adolescents". The Journal of School Nursing,20 (6), pp 335-342, 2004.

Üstün B, Yavuzarslan F. "Öfkenin Gücü". Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2(2), pp.42-6, 1995.

Eser Geçmişi: 26 Aralık 2017 / 29 Aralık 2017

KAYAK MİLLİ TAKIMLARINDA YER ALAN ALP DİSİPLİNİ VE KUZEY DİSİPLİNİ KAYAKÇILARININ DENGE VE REAKSİYON ZAMANI ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Investigation of the Balance and Reaction Time Characteristics of Alp and Nordic Disciplinary Skiers of National Teams

Ruçhan İRİ

Ömer Haslı Demir Üniversitesi, BESYO

Tunç İLÇİN

Ömer Haslı Demir Üniversitesi, BESYO

M. Mustafa İLÇİN

Niğde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

ÖZET

Bu çalışmada, milli takımlarda yer alan alp disiplini ve kuzey disiplini kayakçılarının denge ve reaksiyon zamanı özelliklerini incelenmiştir. Çalışmaya, sağlık sorunu bulunmayan ve milli takımlarda yer almış faal sporculuğu devam eden, 17 – 24 yaşları arasındaki 15 alp disiplini, 15 de kuzey disiplini sporcusu olmak üzere toplam 30 erkek sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan kayakçılar ön koşul şartı ile seçilmiştir (milli takımlarda yer alma ve faal sporculuğu devam ediyor olma). Çalışmaya katılan sporcuların denge ve reaksiyon zamanı ölçümleri alınmıştır. Denge özelliği ölçümünde Flamingo Denge Testi, reaksiyon zamanı ölçümünde ise Nelson Ayak Reaksiyon Testi kullanılmıştır. Ölçümler öncesinde çalışmaya katılan sporculara yapılacak olan testin özellikle anlatılmış ve daha sonra ölçümler alınmıştır. Flamingo denge testinde sporcuların flamingo denge tahtası üzerinde 60 sn içinde yaptıkları hata sayısı ele alınmıştır. Nelson ayak reaksiyon testinde ise, sporculardan 20 adet ölçüm alınmış, daha sonra en iyi 5 ve en kötü 5 ölçüm sonucu çıkartılıp, geriye kalan 10 değer in ortalaması sporcunun ölçüm sonucu olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 21 programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel değerlendirmeler yapılırken bazı tanımlayıcı istatistikler ve gruplar arası anlamlılık düzeyini ölçmek için de Independet Simple t Testi kullanılmıştır. Anlamlılık farkı değerlendirilmelerinde $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir. Yapılan istatistiksel değerlendirmeler sonucunda, gruplar arasında kilo, denge özelliği ve reaksiyon zamanı özelliği arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Denge özelliğini arasındaki anlamlı farkın kuzey disiplini kayakçılarının lehine olduğu görülürken, reaksiyon zamanı özelliğinin ise alp disiplini kayakçılarının lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca alp disiplini kayakçılarının kuzey disiplini kayakçılara göre daha kilolu olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, branşlara özgü yapılan antrenmanın içeriği, özelliği ve antrenmanlarda kullanılan malzemelerin sporcuların denge ve reaksiyon zamanı özelliklerini etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Alp disiplini, kuzey disiplini, denge özelliği, reaksiyon zamanı özelliği.

ABSTRACT

In this study, the equilibrium and reaction time properties of the alpine and northern discipline skiers in the national teams were examined. A total of 30 male athletes participated in the study, 15 alp disciplines between the ages of 17 and 24, and 15 athletes from the northern discipline who had no health problems and were active in the national teams. The skiers participating in the study were selected on condition of pre-requisites (taking part in national teams and continuing active sports). Equilibrium and reaction time measurements of the athletes participating in the study were taken. The Flamingo Balance Test was used to measure balance characteristics and the Nelson Foot Reaction Test was used to measure reaction time. Before the measurements, the test to be done to the athletes participating in the study was specifically mentioned and then the measurements were taken. In the flamingo balance test, the number of errors that the athletes made within 60 seconds on the flamingo balance board was handled. In the Nelson foot reaction test, 20 measurements were taken from the athletes, then the best 5 and the worst 5 measurements were taken and the average of the remaining 10 values was used as the measurement result of the athlete. The obtained data were evaluated in the SPSS 21 program. When statistical evaluations were made, some descriptive statistics and Independent Simple t Test were used to measure significance level between groups. A p value of <0.05 was considered in assessing the significance difference.

As a result of the statistical evaluations made, there was a significant difference between the groups in terms of weight, balance and reaction time characteristics. It was seen that the meaningful difference between the equilibrium feature was favored by the northern discipline skiers, while the reaction time feature was favored by the alpine discipline skiers. It has also been found that alpine discipline skiers are heavier than northern discipline skiers. As a result, it can be said that the contents, characteristics and training materials used in the branches affect the balance and reaction time properties of the athletes.

Key words: Alpine discipline, northern discipline, feature of balans, reaction time characteristic.

GİRİŞ

İnsanoğlunun geçmiştten bugüne tekerleğin icadıyla başlayan yaşam kavgası, ihtiyaçları Doğrultusunda hemen her alanda devam etmiştir. Bu yaşam kavgası beraberinde daha iyiyi, daha hızlıyı ve daha güzeli arama serüveni başlatmış ve halen günümüzde hızla devam etmesine neden olmaktadır. Bu serüven hemen her alanda olduğu gibi spor alanında da önemli yollar kat edilmesini sağlamış ve belki ihtiyaçlar doğrultusunda meydana gelen bir olay bugün önemli bir performans sporunun temelleri atılmasına büyük katkıda bulunmuştur, bu performans sporlarından biriside kayaktır (Kurt, 1971).

Kayak, insanoğlunun M.Ö ki yıllarda savaşıma, avlanma, taşıma, haberleşme gibi ihtiyaçları doğrultusunda rastlantıya dayalı olarak buldukları ve kullandıkları bir alettir. Önceleri tahtadan yapılan kayaklar günümüzde yerini tahta, plastik, çelik ve titanyum karışımı teknolojik carving kayaklara bırakmış, dünyada ve ülkemizde kabul gören ve giderek yaygınlaşan bir performans sporu olmasına neden olmuştur (Ana Britanica, 10/93, 1988).

20.yüzyılın başlarında ilk kez Norveç'te tanınan kayak, Türkiye'de ancak 1914 yılında ulaşılmış ve ilk kez 1939 senesinde performans sporu olarak Türkiye'ye gelişmeye başlamıştır (Hachette,7/173.1990). Kayak sporu yapıldığı alanlara göre alp disiplini ve kuzey disiplini diye ikiye ayrılır. Bu disiplinler her spor branşında olduğu gibi kendi aralarında hem yapılış hem de sporcularda bulunması gereken fiziksel ve fizyolojik yönlerden birbirlerinden ayrılır.

Kuzey disiplini, ilk kez Norveç de ve Kuzey Avrupa ülkelerinde yapıldığı için adını buradan alır. Kuzey disiplini kayağını yapan sporcuların daha çok dayanıklılığını ve aerobik gücünü öne çıkarmaktadır (Ana Britanica, 10/93, 1988).

Alp disiplini kayağı, ilk kez Alplerde yapıldığı için adını buradan alır. Alp disiplini kayağı yapılış biçimi bakımından birçok spor branşından zordur ve bu branşı yapan sporcuların anaerobik gücü daha ön planda olmak üzere, denge, koordinasyon, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlik gibi motorik özellikleri çok iyi olmak zorundadır.

Yapılan bu çalışmanın amacı kayak alp disiplini ve kuzey disiplini sporcularında bulunması gereken özellikler arasında bulunan denge yetisi ve reaksiyon zamanlarını araştırmak, karşılaştırmak ve literatür içinde tartışmaktır.

GENEL BİLGİLER

KAYAKTA YARIŞMA TÜRLERİ

Alp disiplini kayak yarışmaları kendi arasında aşağıdaki gibi sınıflandırılır.

- 1- Slalom(Sl)
- 2-Büyük Slalom- Giant Slalom(Gs)
- 3-Süper GiantSlalom (Sg)
- 4-İniş(Dh)

Kuzey disiplini kayak yarışmaları kendi arasında aşağıdaki gibi sınıflandırılır.

- 1-Kayaklı Koşular (kros)
- 2-Kayakla Atlama
- 3-Kayaklı Koşu ve Atlama Kuzey Kombinesi

Diğer kar sporları kendi arasında aşağıdaki gibi sınıflandırılır.

- 1-Serbest Stil (Akrobatik) Kayak Yarışmaları
- 2-Snowboard Yarışmaları

3-Biathlon

Buz Sporları kendi arsında aşağıdaki gibi sınıflandırılırlar.

- 1- Artistik Patinaj
- 2- Hız Pateni
- 3- Kısa Mesafeli Hız Pateni
- 4- Buz Hokeyi
- 5- Bobsleigh (Bob Kızak)
- 6- Luge (Kızak)
- 7- Curling (Kaydırak) (Hachette, 7/173, 1990).

Alp disiplini branşı yanında önceleri gösteri sporu olarak yer alan akrobatik kayak, snowboard, cörling gibi yarışmalar sonraları resmi yarışma ve olimpiyat programlarına dahil edilmiştir. Bu arada oyunlar programına özürülüler kayak yarışmaları gibi özel karşılaşmalarda alınmıştır. Ayrıca oyunlar süresince sergiler, kış sporları malzemelerini ve evrimini gösteren müzeler, konserler, konferanslar gibi sosyal ve kültürel etkinlikler tertip edilmektedir. Olimpik Kış Oyunları'nın bir özelliği de açılış törenleridir. Açılış törenlerinde, organizatör ülkelerin ilginç şaşaalı gösterileri ve katılan ülkelerin sporcularının cazip, renkli ve birbirinden güzel giysileri ile yıllarca hatırlarda kalacak güzellikler sergilenmektedir.

Kayakta Performansı Etkileyen Bazı Önemli Faktörler

1. Yaş

Erişkinlik dönemine kadar yaş ile fiziksel ve psikolojik gelişim ilişki içerisinde. Bu nedenle geniş erişkinlik dönemine kadar yarışmalar yaş grupları halinde yapılır. Kayak branşında büyükler, gençler, yıldız ve minikler diye ayrılmaktadır. Belli spor dallarında da belli yaş guruplarında yüksek performans elde edilir. Örneğin bu durum kayak alp disipliniinde 14–30 yaş arasında iken kuzey disipliniinde 30 yaş civarında olduğu görülebilir (Kurtoğlu ve Bayraktar, 271/1992).

2. Cinsiyet
3. Kinapometrik özellikler
4. Genetik
5. Antrenman yaşı
6. Sezon planlanması

7. Psikolojik faktörler

Sporcunun artmış öz güveni, motivasyonu, inancı, başarısızlıktan kaçmak yerine başarıya yönelmesi ve düşük anksiyeteye sahip olması sportif performansı direkt etkilemektedir (Kurtoğlu ve Bayraktar, 271,1992).

DENGE SİSTEMİMİZ VE KAYAKTA DENGE

Denge; kişinin, yerçekimi merkezinde, var olan algısal çevrede, dayanma yüzeyinin alanı içerisinde tutulabilmesidir. Başka bir tanımda ise İnsan vücudu için denge, gövdenin yerçekimi, internal ve eksternal kuvvetlerin etkisinde dizilimin korunabilmesi ve gövdeye etkiyen kuvvetler toplamının sıfırlanabilmesidir (Akman ve Karataş, 247,2003).

Denge Sistemi, birbirleriyle organize olarak çalışan sistemlerden oluşur;

- Görüş (Göz)
- Konumlama (İç Kulak)
- Dayanma Yüzeyi (Derin Duyu)
- Motor Sistem
- MSS ve Beyin

İç kulak (labirent) hareketin yönünü yani dönüp dönmediğini, ileri, geri, bir yandan diğer yana, yukarı veya aşağıya doğru olduğunu belirler. Gözler vücudun uzay içindeki yerini (baş aşağı vs.) ve hareketin yönünü belirler. Eklemlerde ve omurgada bulunan basınç reseptörleri vücudun hangi parçasının aşağıda olduğunu ve neresinin yere değdiğini belirler. Kaslardaki ve eklemlerdeki algılama reseptörleri vücudun hangi parçasının hareket ettiğini belirler. Merkezi sinir sistemi (beyin ve omurilik) daha önceki dört sistemden gelen uyarıları işler ve sonuçta koordinasyonu sağlamış bir algılama ortaya çıkar. Sistemlerden herhangi birinin problemlili (fail) olması durumunda, diğer sistemler daha fazla çalışarak, dengemizin korunmasını sağlar. Bazı durumlarda bu sistemler yetersiz kalır ve kişide dengesizlik hissi veya denge kaybı oluşur (Akgün, 1986).

Denge sisteminin en önemli özelliği bilinçaltında çalışmasıdır. Yalnız görme bilinçten etkilenir. Dengeyle alakalı merkezler beyin sapındadır. Alp disiplini ve Kuzey disiplini kayağında yarış çeşidine, eğim ve zemine göre üst düzey bir dengeye ihtiyacı vardır. Çünkü buz bir zeminde ritmik, akıcı ve yeterince süratli bir şekilde vücudun bir taraftan diğer bir tarafa 2 mm'lik kayak çelikleri üzerinde yer değiştirmesi ve de bu değişimin saniyelerle hatta saliselerle ifade edilmesi bu sporda üst düzey bir denge yeteneği gerektiğinin bir göstergesidir.

REAKSİYON ZAMANI VE KAYAKTA REAKSİYON

Reaksiyon; Kişiye bir uyarının uygulanması ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen süredir (Akgün, 1986).

Reaksiyon zamanında; bir uyarının gelmesi, duyu organlarının uyarıyı algılaması, uyarının merkezi sinir sistemine gelmesi, emrin oluşması ve oluşan emrin kaslara iletilmesi söz konusudur. Başka bir deyişle uyarının başlama zamanı ile tepkinin başlama zamanı aralığında geçen süreye reaksiyon zamanı denir (Musaboğlu, 2008).

Yapılan araştırmalar birçok hızlı hareketi gerekli kılan spor branşlarında “Sporcunun başarısı ortama ve rakibe göre yapmış olduğu sürata bağlıdır.” denilmiştir. Reaksiyon zamanı birçok sporda belirleyici bir kriterdir. Uzun yıllar yapılan çalışmalarla, reaksiyon zamanının kısaltılması yoluna gidilmiş ve gidilmesini zorunlu hale getirmiştir. Algılarımız yönünden özellikle uyarılar açısından sporda rakiplerimizden biraz daha önce harekete geçebilmemizi sağlamada reaksiyon zamanının uzunluğu kısalığı ayrıca önem taşımaktadır. Branştan branşa da reaksiyon zamanının önemi değişebilmektedir (Musaboğlu, 2008).

Zaman faktörü sportif performansta çok önemli bir faktördür. Bir sprinterin ya da yüzücünün tabanca sesi ile en kısa zamanda harekete başlayabilmesi, bir kayakçının sesle yapılan uyarı ile en kısa zamanda çıkış yapabilmesi performansın değerlendirilmesinde reaksiyon zamanının ne kadar önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (Musaboğlu, 2008).

Derecelerin çok az farkla ortaya çıktığı spor dallarında reaksiyon zamanının rolü gitgide artmakta, kondisyoner özellikleri ve teknik kapasiteleri aynı olan sporculardan reaksiyon zamanı kısa olan sporcu daha başarılı olmaktadır (Kaya, 2001)

Kayak sporunda çıkış kapısında hazır pozisyonda beklerken sesle gelen uyarı ile kayakçının ileriye doğru atılmak için yapmış olduğu ilk hareketi arasında geçen zamanı reaksiyon zamanı olarak örnek verebiliriz. Uyarı ile sporcunun olan gücüyle yapmış olduğu ilk hareketi iniş sürati kadar önemlidir.

Çıkış esnasında verilen komutla ani hamlede göstereceği reaksiyon zamanı kayakçının kısa sürede daha ileriye gitmesini sağlayacak bu da rakipleri ile arasındaki saniye farkını oluşturacaktır. Tabi ki yarış süresince kapı geçişlerinde aldığı görsel uyarı ile yapacağı doru ve erken hamle de onu yarışta zirveye taşıyacaktır.

Reaksiyon Zamanını Etkileyen Faktörler

Birçok bilim adamı reaksiyon araştırması yaparken reaksiyon zamanını etkileyen faktörleri de belirlemeye çalışmış ve belli sıralamalar ortaya çıkarmışlardır.

- Dikkat
- Motivasyon
- İlaç kullanımı (doping)
- Sürat antrenmanı

– Isınma

– Zekâ

Reaksiyon Zamanını Olumsuz Etkileyen Faktörler

– Alkolizm

– Yetersiz antrenman

– Yorgunluk

– Yaş

– Cinsiyet

– Uyarıların tipi ve yoğunluğu

– Psikolojik ve fizyolojik etmenler

Çolak oğlu ve arkadaşları reaksiyon hızının, uyarının cinsine, istenen cevabın sekline, yasa, cinsiyete, eğitim düzeyine, antrenmana, ısınmaya, yorgunluk durumuna ve bunun gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterdiğini belirlemişlerdir. Bu tür yapılan araştırmalarla reaksiyon zamanını etkileyen olumlu ve olumsuz faktörler oluşturulmuştur (Çolakoğlu, 1993).

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya Katılan Gurupların Özellikleri

Bu çalışma, sağlık sorunu bulunmayan, 17-24 yaş arası, kayak milli takımında yer alan ve alabileceği durumda olan Niğde, Muş, Bitlis, Erzurum ve Ağrı illerimizde yer alan 15 alp disiplini ve 15 kuzey disiplini olmak üzere toplam 30 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Malzemeler

Boy ve Ağırlık Ölçümü

Çalışma grubu sporcularının boy ve ağırlık ölçümleri boy ölçerli baskülde ölçülerek boyları cm cinsinden, ağırlıkları ise kg cinsinden alınmıştır.

Denge Ve Reaksiyon Ölçümleri

Denge Tahtası(Flamingo Denge Testi)

Bu testin yapılmasında flamingo denge tahtası kullanılmaktadır. Tek bir ayak üzerinde

dengede kalma durumunu ölçme amacıyla uygulanmaktadır. Gerekli malzemeler; kronometre, 50 cm uzunluğunda, 5 veya 3 cm genişliğinde metal veya ahşap kiriş, 2 yanında sağlam durması için 15 cm uzunluğunda, 2 cm genişliğinde 2 adet takoz.

Testin uygulanışı; bir ayak aparatında, diğer ayağınızı geriye bükerek aynı tarafta bulunan elinizle tutup flamingo gibi durulur. Serbest kalan kol ile dengede durmaya çalışılır. Yardımcının kolu tutularak denge sağlanır ve kol bırakıldığında süre başlar. Pozisyonun bozulması, ayağın kayması, elin bacağı bırakması durumunda hata olarak kabul edilir. 60 sn içerisinde düşme sayısı kaydedilir. Eğer ilk 30 saniyede 15'den fazla düşülmüş ise test geçersiz sayılır. 60 sn içinde düşme veya denge bozulduğu toplam sayı kaydedilir.

Nelson Ayak Reaksiyon Testi

Cetvel kullanılarak uygulanan bir testtir. Denek ayakkabısını çıkarır ve ayakcu duvardan 5cm mesafede olacak şekilde masa ya da sıranın üzerine oturtulur.

Testi yapan kişi reaksiyon zaman cetvelini duvar kenarında, duvar ve deneğin ayağı arasında, taban çizgi başparmağın ucu hizasında olacak şekilde tutar. Denekten konsantre çizgisine bakması ve hazır komutundan sonra düşen cetveli ayak ucu ile duvara sıkıştırarak tutması söylenir. Bu test 20 defa tekrar edilir.

Deneğin reaksiyon zamanı her tekrarda cetveli yakaladıktan sonra ayak başparmağının hemen üzerindeki çizginin değeridir. En düşük ve en yüksek 5 deneme atılır kalan 10 denemenin ortalaması reaksiyon zamanı olarak kayıt edilir (Tamer, 1997).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 13 paket programında incelenmiştir. Verilerin analizleri yapılırken SPSS 13 paket programında yer alan bazı tanımlayıcı istatistikler, çubuk grafiği ve ikili karşılaştırma için Independent Simple t Testleri kullanılmıştır. Değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ göre ele alınmıştır.

BULGULAR

Tablo – 1. Grupların Değişkenlerine Ait İstatistikler

Değişken		N	X	SS	min – max	Sd	t	p
Yaş	Alp	15	20,7	1,83	18-24	28	-	-
	Kuzey	15	19,7	1,98	17-23			
Boy	Alp	15	173,5	4,85	165-180	28	-	-
	Kuzey	15	172,8	4,57	165-180			
Kilo	Alp	15	71,8	6,05	63-82	28	-	-
	Kuzey	15	63,6	4,52	53-71			
Flamingo Denge Testi	Alp	15	1,93	1,58	0-5	28	2,38	0,03*
	Kuzey	15	0,80	0,94	0-3			
Nelson Ayak Testi	Alp	15	4,40	1,60	2,80-9,00	28	-2,62	0,01*
	Kuzey	15	5,85	1,42	2,70-8,30			

Tablo 1.'e baktığımızda alp disiplini kayakçılarının yaş ortalaması $20,7 \pm 1,83$, boy ortalaması $173,5 \pm 4,85$ ve kilo ortalaması $71,8 \pm 6,05$, kuzey disiplini kayakçılarının yaş ortalaması $19,7 \pm 1,98$, boy ortalaması $172,8 \pm 4,57$ ve kilo ortalaması $63,6 \pm 4,52$ olarak tespit edilmiştir.

Aynı şekilde Tablo 1.'e baktığımızda grupların denge özellikleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p=0,03$, $p<0,05$). Bu farkında kuzey disiplini sporcularının lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda kuzey disiplini sporcularının yazın çok küçük çaplı tekerlekli kayaklarla antrenman yapmalarından ve kışın kullandıkları kayaklarında alp disiplinin kayaklarına göre daha ince olduğundan kaynaklanıyor olabilir.

Reaksiyon zamanı özelliklerine baktığımız zaman yine iki grup arasında alp disiplini sporcularının lehine anlamlı bir fark olduğu ($p=0,01$, $p<0,05$) tespit edilmiştir. Bu farkın oluşumu da; alp disiplininde reaksiyon zamanının çok önemli olması ve bu yönde çalışmaların da düzenli bir şekilde yapılmasından kaynaklanıyor olabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, milli takımlarda yer alan, faal sporculuğu devam eden, 17 – 24 yaşları arasında olan ve sağlık sorunu bulunmayan 15 alp disiplini ve 15 kuzey disiplini olmak üzere toplam 30 erkek milli kayakçının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Sporcularının ölçümleri birbirine yakın koşullar altında yapılmıştır.

Yapılan ölçüm sonuçlarına göre;

Alp disiplini kayakçılarının denge ölçümleri 1,931,58□, kuzey disiplini kayakçılarının ölçümleri 0,800,94□ olarak tespit edilmiştir. Her iki grubun ölçümleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlılık göstermektedir ($p=0,003$, $p > 0.05$).

Alp disiplini kayakçılarının reaksiyon ölçümleri 4,401,60□, kuzey disiplini kayakçılarının ölçümleri 5,851,42□ olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmemiştir ($p=0,001$, $p > 0.05$).

Heitkamp HC, Horstmann T, ve arkadaşlarının 15 kişi üzerinde 6 hafta ve haftada 12 antrenman ve her antrenman da 25 dakika denge çalıştırılmış ve yapılan denge testleri sonucunda denge egzersizlerinin vücut kas ve güç dengesini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Aktaş, 2007). Bakıldığı zaman bu durum bizim yaptığımız çalışmayla da paralellik göstermektedir.

Amoutzas ve arkadaşlarını iniş kayakçıları üzerine yapmış olduğu bir çalışmada deney grubuna yaptırdığı denge antrenmanları sonucunda denge performanslarının anlamlı yönde geliştiği tespit edilmiştir (Kıyıcı, 2007).

Serdar S. ve arkadaşlarının futbolcular üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada yapılan denge egzersizleri sonucunda dengenin geliştiği bulunmuştur. (Aktaş, 2007)

Musabaşoğlu'un yaptığı çalışmada elit Alp disiplini kayakçıların reaksiyon ölçümlerinin, sedanter bireylerin ölçüm değerlerinden daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Musabaşoğlu, 2008).

Sporcular üzerinde yapılan çok sayıda araştırma göstermiştir ki, sportif kapasitesi aynı olan sporculardan reaksiyon zamanı kısa olan sporcu daha başarılı olmaktadır. Bu araştırmaya ek olarak “kayakçıların reaksiyon zamanlarının yarış dereceleri ile kıyaslanması” gibi çalışmaların yapılması kayak sporu adına farklı sonuçların ortaya çıkmasında faydalı olacağı görülmektedir (Musabaşoğlu, 2008).

Kroll ve arkadaşları, sporcuların reaksiyon zamanlarının belirgin şekilde sporcu olmayanlardan daha hızlı olduğunu ifade etmişlerdir (Musabaşoğlu, 2008).

Kaya, yapmış olduğu çalışmasında lisanlı öğrencilerin, lisanssız öğrencilere göre reaksiyon zamanlarının daha iyi olduğunu ve aralarında da anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir (Musabaşoğlu, 2008).

Fox ve arkadaşlarının performansı yüksek sporcuların reaksiyon zamanının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. More ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada başarılı sporcuların reaksiyon zamanının diğerlerine göre daha kısa olduğunu fakat farkın performans düzeyleriyle direk bağlantılı olmadığını belirtmişlerdir. Bompa'ya göre reaksiyon zamanı düzenli antrenmanlarla geliştirilebilir (Kaya, 2001).

Sonuç olarak; yapılan ölçümler ve değerlendirmeler sonunda alp disiplini ve kuzey disiplini sporcularının denge ve reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bu farkın denge özelliği değişkeninde kuzey disiplini kayakçılarının lehine olduğu, reaksiyon zamanı değişkeninde ise alp disiplini kayakçılarının lehine olduğu tespit edilmiştir. Buda her iki disiplinin yapmış oldukları antrenman ve antrenman için kullandıkları malzemenin özelliğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle de, yapılan branş, yapılan antrenman ve antrenmanlarda kullanılan malzeme özelliği ve içeriğinin denge ve reaksiyon zamanı özelliğini etkilediği söylenebilir. Denge ve reaksiyon zamanı özelliğini geliştirmek için bu değişkenlere yönelik antrenmanlar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. AKGÜN, N. Egzersiz Fizyolojisi, İzmir Ege Üniversitesi Basımevi. İzmir 1986
2. AKMAN, N. KARATAŞ, M. Temel ve Uygulanan Kinesyoloji, Haberal Eğitim Vakfı , sayfa 247 - 288. Ankara 2003
3. AKTAŞ, S. "Elit düzeydeki alp disiplini kayakçılarında Dengenin performans üzerine etkisi" Yüksek lisans tezi. N.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde 2007
4. ANA BRİTANİCA, Gazi Kitapevi, Cilt,10 sayfa 93. 1988
5. ÇOLAKOĞLU, M. "Konsantrasyon Çalışmalarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi" Spor Bilimleri Dergisi Cilt 4, Sayı 4 Ankara 1993
6. ERİŞİM: <http://www.kayak.org.tr/11.03.2017> alınmıştır.
7. HACHETTE, Altın çağ Yayınları, Cilt,7 sayfa 173.1990
8. KAYA, C. Sporun Reaksiyon Zamanına Etkileri (15–18 yas gruplarında bir inceleme) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; Sakarya–2001.
9. KIYICI, F. "Alp disiplini kayakçılarda sürat egzersizleri sonrası serum süper oksit, dismutaz katalaz ve meloaldehit düzeylerinin incelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, A.T.A.UNI Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.2007
10. KURT, A. Milliyet Gazetesi muhabiri ile yaptığı röportaj kaseti. <http://kayak.org.tr/> adresinden alınmıştır. 1971
11. KURTOĞLU, M. - BAYRAKTAR, K. Sporda Performans ve Performansı Etkileyen

Faktörler, sayfa 269 –271. Ankara 1992

12. MUSABAŞOĞLU, S. "Elit düzeydeki alp disiplini kayakçıların reaksiyon zamanlarının araştırılması " Yüksek Lisans Tezi Erzurum 2008

13. TAMER, K. Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi Gökçe Ofset Matbaacılık. Ankara 1997