

TÜRK SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ TSBD



ISSN 2636-848X

Cilt / Volume :

1

Sayı / Issue :

1

Haziran / June 2018

Türk Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.
The Journal of Turkish Sport Sciences is published biannually

<http://dergipark.gov.tr/tsbd>

TSBD

<http://dergipark.gov.tr/tsbd>

Türk Spor Bilimleri Dergisi
The Journal of Turkish Sport Sciences

TÜRK SPOR | **THE JOURNAL OF**
BİLİMLERİ DERGİSİ | **TURKISH SPORT SCIENCES**
Türk Spor Bil Derg | *J Turk Sport Sci*

Cilt 1, Sayı 1 | **Volume 1, Issue 1**
Haziran 2018 | **June 2018**
ISSN: 2636/848X | **ISSN: 2636/848X**

Yayın hakkı © 2018 Erkan Faruk ŞİRİN
Türk Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.
The Journal of Turkish Sport Sciences is published biannually (June-December)

<http://dergipark.gov.tr/tsbd>

Türk Spor Bilimleri Dergisi Adına
Sahibi – Owner/ Baş Editör – Editor in Chief

Dr. Erkan Faruk ŞİRİN

Editör Yardımcıları/ Associate Editor

Dr. Hayri DEMİR

Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Yahya Gökhan YALÇIN

İngilizce Dil Editörü
Dr. Özer YILDIZ

Proofreading for Abstracts
Dr. Özer YILDIZ

Yazım Kontrol Grubu
Yahya Gökhan YALÇIN
Ali SEVİLMİŞ

Editing Scout
Yahya Gökhan YALÇIN
Ali SEVİLMİŞ

Yayın Dili
Türkçe-İngilizce

Language
Turkish-English

Kapak Tasarım/Cover Design By

Yahya Gökhan YALÇIN

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

Dr. Ahmet Azmi YETİM	Gazi Üniversitesi
Dr. Asuman Seda SARAÇALOĞLU	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Alparslan İNCE	Ordu Üniversitesi
Dr. Erdil DURUKAN	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Funda KOÇAK	Ankara Üniversitesi
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI	Gazi Üniversitesi
Dr. Hakan SUNAY	Ankara Üniversitesi
Dr. İbrahim YILDIRAN	Gazi Üniversitesi
Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN	Mersin Üniversitesi
Dr. Mehmet Fatih YÜKSEL	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜNAY	Gazi Üniversitesi
Dr. Metin KAYA	Gazi Üniversitesi
Dr. Metin YAMAN	Gazi Üniversitesi
Dr. Murat ERDOĞDU	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Mustafa Levent İNCE	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Rana VAROL	Ege Üniversitesi
Dr. Settar KOÇAK	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Özer YILDIZ	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Yunus ARSLAN	Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

2018: 1(1) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2018: 1(1)

Dr. Alparslan İNCE
Dr. Halil TAŞKIN
Dr. Havva DEMİREL
Dr. Mahmut GÜLLE
Dr. Mehmet Fatih YÜKSEL
Dr. Murat ERDOĞDU
Dr. Nurtekin ERKMEN
Dr. Özer YILDIZ
Dr. Süleyman PATLAR
Dr. Yunus ARSLAN

Türk Spor Bilimleri Dergisi
The Journal of Turkish Sport Sciences

Editörden

*Spor bilimleri alanında ilk sayımızı yayınlamış bulunmaktayız. **The Journal of Turkish Sport Sciences / Türk Spor Bilimleri Dergisi** olarak amacımız ulusal bir boyutta Spor Bilimleri alanında nitelikli yayınlar sunarak bilim dünyasına hizmet etmektir.*

Emeği geçen herkese teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Editör

Dr. Erkan Faruk ŞİRİN

	Sayfa/Page
Cinsiyete Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Genel Erteleme ve Akademik Özyeterliğin Rolü <i>Academic Procrastination of Physical Education and Sports School Students According to Gender: The Role of General Procrastination and Academic Self-Efficacy</i> Erkan Faruk ŞİRİN, Savaş DUMAN.....	1-10
Kişilerarası İletişim Bağlamında Bireylerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Milli Sporcular Üzerinde Bir Araştırma <i>The Analysis of the Relation between the Communication Skills of Individuals and their Stress Management Levels within the Context of Interpersonal Communication: A Research on National Athletes</i> Murat KOÇYİĞİT, Ahmet KOÇYİĞİT, Enes ÖZSOY.....	11-19
Yeni Çevresel Paradigma Ölçeği İle Dağcıların Çevreye Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi <i>Evaluating Mountaineers' Attitudes towards Environment by Using the New Environmental Paradigm Scale</i> Fatih BEKTAŞ, Erkan Faruk ŞİRİN.....	20-26
Türk Toplumunun Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği) <i>Investigation of Opinions of Turkish Society for Match Fixing Perception of Sports in Terms of Different Variables (Sample of Kırıkkale Province)</i> Mehtap YILDIZ, Mahmut GÜLLE, Özer YILDIZ.....	27-40
Elit Kadın Haltercilerde Maksimal Kuvvet Antrenmanının Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi <i>The Effects of Maximal Power Training on Hematologic Parameters of Female Weight-Lifters</i> Kenan ERDAĞI, Mehmet Fatih YÜKSEL, Tarık SEVİNDİ.....	41-48



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 1
Haziran 2018, 1-10

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 1
June 2018, 1-10

Erkan Faruk ŞİRİN¹
Savaş DUMAN²

¹ Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
E-mail:erkanfaruk@yahoo.com

² Adnan Menderes Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
E-mail: savas.duman@adu.edu.tr

Geliş Tarihi: 31.01.2018

Kabul Tarihi: 01.04.2018

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Cinsiyete Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Genel Erteleme ve Akademik Özyeterliğin Rolü

Özet

Bu çalışmanın amacı, cinsiyete göre genel erteleme ve akademik özyeterlilik inancının beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını ne derecede yordadığını incelemektir. Araştırmaya farklı üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları beden eğitimi öğretmenliği (n=338), antrenörlük eğitimi (n=242) spor yöneticiliği (n=223) ve rekreasyon (n=122) bölümlerinde lisans öğrenimi gören yaşları 18 ile 27 arasında (X= 21.56; ss = 1.12), değişen toplam 925 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Akademik Erteleme Ölçeği” ve “Genel Erteleme Ölçeği” ve “Akademik Özyeterlilik Ölçeği” olmak üzere dört ölçme aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve t testi yöntemleri kullanılmıştır. Kadın ve erkek örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, genel erteleme ve akademik özyeterliliklerinin öğrencilerin akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, erkek üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranış puan ortalamaları (X=55,68) kadın üniversite öğrencilerinin ortalamalarına (X=53,98) göre daha yüksektir. Ayrıca erkek üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranış puan ortalamaları (X=51,49) kadın üniversite öğrencilerinin ortalamalarına (X=48,52) göre daha yüksektir. Bunun yanında erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin özyeterlilik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında ve her iki örneklem grubu için elde edilen bulgular ışığında, genel erteleme davranışına daha az sahip olduklarında ve özyeterlilik inancına (düşük oranlarda da olsa) sahip olduklarında BESYO öğrencilerinin daha az akademik erteleme davranışı gösterebilecekleri öngörülmektedir. Ayrıca bulgular, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre akademik ve genel erteleme davranışını daha yoğun olarak sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Akademik erteleme, akademik özyeterlilik, cinsiyet, beden eğitimi ve spor yüksekokulu, genel erteleme.

Academic Procrastination of Physical Education and Sports School Students According to Gender: The Role of General Procrastination and Academic Self-Efficacy

Abstract

The purpose of the present study was to examine the extent to which general procrastination and academic self-efficacy predicted the academic procrastination of the of physical education and sports school students according to gender. A total of 925 students aged between 18 and 27 ($x_{age}=21.56$; $sd=1.12$), from Physical Education Teaching Department (n=338), Training Education Department (n=242), Sports Management Department (n=223) and Recreation Department (n=122) participated in the research. Four instruments, namely, 'Personal Information Form', 'Academic Procrastination Scale', 'General Procrastination Scale', and 'Academic Self-Efficacy Scale' were used in this study. Correlations analysis, multiple regression analysis and t test were used in data analysis. According to the results of the regression analysis of both female and male samples, general procrastination and academic self-efficacy of university students regress academic procrastination behaviour in a meaningful level. On the other hand, the academic procrastination behaviour mean score of male students (X=55,68) was higher than the academic procrastination behaviour mean score of female students (X=53,98). Furthermore, the general procrastination behaviour mean score of male students (X=51,49) was higher than the general procrastination behaviour mean score of female students (X=48,52). Besides, there was no significant difference in self-efficacy scores of male and female university students. Finally, the results of this study revealed that if university students have self-efficacy beliefs (may be at a low level) and less general adjourn behaviour, it can before seen that they may show less academic adjourn behaviour. Besides, it may be interpreted that male students display academic and general adjourn behaviour more than female students do.

Keyword: Academic procrastination, academic self-efficacy, gender, physical education and sports school, general procrastination.

Atf için; Şirin, E.F. ve Duman, S. (2018) Cinsiyete göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Genel erteleme ve akademik özyeterliliğin rolü. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.

Bu çalışma 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Erteleme davranışı, çok yaygın bir fenomen olarak görülmesine ve olumsuz bir özellik olarak değerlendirilmesine rağmen, alan yazında kavramın üzerinde tam olarak uzlaşılan bir tanımını vermek kolay görünmemektedir. İngilizcede “procrastination” kavramı ile karşılık bulan bu olgu Türkçe’de, “işleri son ana bırakma”, “son dakikacılık”, “erteleme” ve “geciktirme” gibi kavramlarla ifade edilmektedir (Çakıcı, 2003). Bu olgunun var olan bir işi ertelemeye yönelik kişisel bir özellik, davranışsal bir eğilim ya da akılcı olmayan bir geciktirme olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir (Balkıs, 2006).

Literatür incelendiğinde, erteleme davranışı, kronik ya da kişilik özelliği ve durumsal erteleme şeklinde ele alınmaktadır. Kişilik özelliği olarak ya da kronik erteleme; bireyin hemen hemen yaşamın her alanında göstermiş olduğu, çevresiyle baş edebilme sürecinde yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşamasına neden olabilen bir davranıştır. Durumsal erteleme ise; yaşamın belirli zamanlarında ortaya çıkan, kişilik özelliği olarak değerlendiren ertelemeye göre daha az görülen ve tipik olmayan bir davranıştır (Ferrari ve Pychyl, 2000; Vestervelt, 2000).

Bununla birlikte, alt alanları açısından incelendiğinde, erteleme davranışının araştırmalara en fazla konu olan alt alanının akademik erteleme olduğu görülmektedir. Özellikle eğitim alanında çalışan uzmanlar, son dönemlerde akademik erteleme konusu üzerinde yoğunlaşarak, akademik erteleme davranışının olası nedenlerini araştırmaya çalışmaktadırlar (Akbay 2009). Alan yazın incelendiğinde, akademik erteleme olgusunun yaygınlıkla üniversite öğrencileriyle çalışıldığı da dikkat çekmektedir. Aslında, genel anlamda eğitimin son kademesi olarak görülen üniversite yaşamı, öğrencilerin gelecek yaşamlarını büyük ölçüde etkileyecek bu alışkanlıklarını yeniden değerlendirmeleri ve gerekiyorsa değiştirmeleri için önemli bir zaman dilimi olarak değerlendirilebilir (Owens ve Newbegin, 1997). Ancak, akademik erteleme davranışının olası nedenlerinin tam ve net bir şekilde ortaya konduğunu söylemek henüz mümkün görünmemektedir. Bu durumunun en önemli nedenlerinden biri olarak, şu ana kadar bu konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma yapılmış olması gösterilebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, akademik ertelemenin üniversite öğrencilerinde sık görülen genel bir davranış olduğu ve hem üniversite öğrencilerinde hem de mezunlarında yaygınlığının % 20 ile % 95 arasında değiştiği görülmektedir (Charlebois, 2007). Ellis ve Knaus (1977), Amerika’da okuyan üniversite öğrencilerinin yaklaşık %70’inin, Potts (1987) yaklaşık olarak % 75’inin, Balkıs ve Duru (2009) yaklaşık olarak % 23’ünün akademik görevlerini zamanında yapmadıklarını tespit etmişlerdir. Solomon ve Rothblum (1984) bir grup üniversite öğrenciyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %46’sının ödev/proje yazmada, %30’unun haftalık okuma ödevlerini yapmada, %28’inin sınavlara hazırlanmada, %23’ünün derslere düzenli olarak devam etmede ve %11’in de idari işleri (harç yatırma, kütüphaneye kitapları verme gibi) tamamlamada erteleme yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmaları destekleyen farklı araştırmalarda, öğrencilerin çoğunluğunun sürekli ve durağan bir şekilde erteleme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Day, Mensink ve O’Sullivan, 2000; Haycock, 1993; Onwuegbuzie, 2000; Solomon ve Rothblum, 1984). Bu araştırmalar, erteleme eğiliminin üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğunu göstermesi açısından önemli görünmektedir.

Basit bir anlatımla öğrencinin kişisel olarak akademik bir uğraşı başarıyla tamamlayabileceğine yönelik varolan inancı olarak tanımlanan (Chu ve Choi, 2005) ve bu çalışmanın bir diğer değişkeni olan akademik özyeterlik, bireyin bir problemi çözmek ya da zor olan bir görevi başarıyla yerine getirmek amacıyla gerekli olan etkinlikleri (bilgilerini, becerilerini vb.) organize etme, uygulama ve uygulamalarını kontrol etme yeteneğine olan güveni ya da inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1995). Özyeterlik inancı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre öğrenme yaşantılarındaki faaliyetlere daha istekli olmakta, faaliyetlere yönelik daha fazla çaba harcamakta ve karşılaştıkları problemler karşısında daha etkili stratejiler geliştirebilmektedirler (Eggen ve Kauchak, 1999). İlgili alan yazında öğrencilerin bir şeyleri başarabileceklerine yönelik inançları azaldıkça akademik işlerini erteleme eğilimlerinin arttığına yönelik birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Ferrari, Parker ve Ware, 1992; Haycock, McCarthy ve Skay, 1998;

Klassen, Krawchuk ve Rajani, 2007; Loebenstein, 1996; Steel, 2007; Tuckman, 1991; Tuckman ve Sexton, 1992; Wolters, 2003).

Alan yazında erteleme davranışlarının bireysel farklılık değişkenleri ile ilişkisine yönelik oldukça fazla çalışma olmasına karşın, demografik değişkenlerin akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisi yeterince araştırmaya konu olmadığı görülmektedir. Erteleme davranışı cinsiyet konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, erteleme davranışı ve cinsiyet ilişkisine yönelik olarak farklı sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Bir kısım çalışma erteleme davranışının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını (Alexander ve Onwuegbuzie, 2007; Beswick, Rothblum ve Mann 1988; Çakıcı, 2003; Dünyaoğulları, 2011; Effert ve Ferrari 1989; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Ferrari, 1991a; Ferrari, 1991b; Ferrari, 1992; Ferrari ve Emmons 1995; Haycock vd., 1998; Hess, Sherman, ve Goodman, 2000; Johnson ve Bloom, 1995; Kachgal, Hansen ve Nutter 2001; LaForge, 2005; McKean, 1994; Milgram, Batori ve Mowrer, 1993; Onwuegbuzie, 2004; Özer ve Altun, 2011; Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun Özer, 2009; Uzun Özer ve Topkaya, 2011; Watson 2001), diğer bir kısım çalışma ise erteleme davranışının kadın öğrencilerde daha fazla olduğunu (Doyle ve Paludi, 1998; Paludi ve Frankell-Hauser, 1986; Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2009; Washington, 2004), diğer bir grup çalışma ise erteleme davranışının erkek öğrencilerde daha fazla olduğunu aktarmıştır (Akbay, 2009; Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Balkıs, Duru, Duru ve Buluş, 2007; Balkıs ve Duru, 2009; Çelikkaleli ve Akbay, 2013; Gülebağlan, 2003; Kandemir, 2010; Prohaska, Morrill, Atilen ve Perez, 2000; Sarıoğlu, 2011; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995; Senecal, Julien ve Guay, 2003; Uzun Özer, 2005; Uzun Özer ve Sarıcaoğlu, 2014; Van Eerde, 2003; Zakeri, Esfahani ve Razmjoe, 2013). İlgili alan yazın çerçevesinde, araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bu karmaşık durum da dikkate alındığında, cinsiyet değişkeninin akademik erteleme çalışmalarında ele alınması gereken önemli değişkenlerden birini oluşturduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Akademik erteleme davranışı üzerine Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmaların oldukça yeni olduğu da dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını etkileyen temel faktörlerin belirlenmesinin hem kuramsal çerçeveye hem de uygulama çalışmalarına ışık tutacağı öngörülmektedir. Bu bakış açısıyla, bu çalışma ile cinsiyet temelinde genel erteleme ve akademik özyeterlik inancının, beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerini ne derecede yordadıklarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin akademik erteleme eğilimleri ile genel erteleme ve akademik özyeterlik inanç düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet temelinde incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişimini ve/veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2000).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2010-2011 eğitim ve öğretim yılında farklı üniversitelerin (Aksaray, Gazi, Muğla, Niğde, Selçuk, Ondokuz Mayıs) beden eğitimi ve spor yüksekokulları beden eğitimi öğretmenliği (n=338), antrenörlük eğitimi (n=242) spor yöneticiliği (n=223) ve rekreasyon (n=122) bölümlerinde lisans öğrenimi gören yaşları 18 ile 27 arasında (X= 21,56; SS=1,12), değişen 340 kadın 585 erkek toplam 925 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Akademik Erteleme Ölçeği” ve “Genel Erteleme Ölçeği” ve “Akademik Özyeterlik Ölçeği” olmak üzere dört ölçme aracı kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Araştırmada öğrencilere, araştırmacılar tarafından hazırlanan cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri alanı içeren (bölüm, sınıf) soruların bulunduğu kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Akademik erteleme ölçeği

Öğrencilerin akademik erteleme davranışları belirlemek amacıyla, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen “Akademik Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevleri içeren (ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi) 19 ifadeden (12 olumsuz, 7 olumlu) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1- Beni hiç yansıtmıyor, 2- Beni çok az yansıtıyor, 3- Beni biraz yansıtıyor, 4- Beni çoğunlukla yansıtıyor ve 5- Beni tamamen yansıtıyor biçiminde 5’li dereceleme ile yanıtlanmaktadır. Akademik Erteleme Ölçeğinin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı $\alpha=0,92$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Birinci Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0,89$; İkinci Faktörü için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0,84$ ’dür. Spearman Brown iki yarım test güvenirliği, 10 maddelik birinci yarım test için 0,87; 9 maddelik ikinci yarım test için 0,86 olmak üzere toplam 0,85 olarak hesaplanmıştır. Akademik Erteleme Ölçeğinin hesaplanan test-tekrar korelasyon katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı 1. faktör için 0,80; 2. faktör için 0,82 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003). Bu çalışma içerisinde akademik erteleme ölçümü toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Genel erteleme ölçeği

Öğrencilerin günlük yaşamda yapmak durumunda oldukları işleri zamanında yapıp yapmadıklarını, bir başka ifadeyle erteleyip ertelemediklerini belirlemek amacıyla Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen “Genel Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Genel erteleme ölçeği 18 maddeden (11 olumsuz, 7 olumlu) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1- Beni hiç yansıtmıyor, 2- Beni çok az yansıtıyor, 3- Beni biraz yansıtıyor, 4- Beni çoğunlukla yansıtıyor ve 5- Beni tamamen yansıtıyor biçiminde 5’li dereceleme ile yanıtlanmaktadır. İki alt boyuttan oluşan genel erteleme ölçeğinin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) birinci faktörü için $\alpha=0,88$; ikinci faktör için $\alpha=0,85$ olarak bulunmuştur. Spearman Brown İki yarım test güvenirliği 9 maddelik birinci yarım test için 0,86; 9 maddelik ikinci yarım test için 0,84 olmak üzere toplam 0,85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin hesaplanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı birinci faktör için 0,72; ikinci faktör için 0,82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yetişkin grubuna üç hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,83’tür. Genel Erteleme Ölçeğinin yetişkin gruba uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı 1. faktör için 0,79; 2. faktör için 0,89 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003). Bu çalışma içerisinde genel erteleme ölçümü toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Akademik özyeterlik ölçeği

Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla Jerusalem ve Schwarzer (1999) tarafından geliştirilen; Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanan ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan “Akademik Özyeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Akademik Özyeterlik Ölçeği yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; 1- Bana hiç uymuyor, 2- Bana çok az uyuyor, 3- Bana uyuyor, 4- Bana tamamen uyuyor biçiminde 4’lü dereceleme ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) $\alpha=0,79$ ’dur (Yılmaz vd., 2007).

Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasında çalışmanın yürütüldüğü üniversitelerin ilgili birimlerinden (bölüm başkanları) gerekli izinler alınmıştır. Veriler ilgili öğretim üyelerinden izin alınarak sınıf ortamında, ders sonunda toplanmıştır. Veri toplama formu dağıtılmadan önce öğrenciler çalışmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, kişisel bilgilerinin istenmediği konusunda bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler veri toplama formunu yaklaşık 15 dakikada doldurmuşlardır.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin kontrolü için histogram ve Kolmogorov-Smirnov testleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenip parametrik testler uygulanmıştır. Verilerle bağımsız örneklem t-testi, ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve regresyon analizleri yapılmıştır. Korelasyon katsayısının, mutlak değer olarak, 0,70-1,00 arasında olması, yüksek; 0,70-0,30 arasında olması, orta; 0,30-0,00 arasında olması ise, düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanması (Büyüköztürk, 2007) çalışmada baz alınarak incelenmiştir. Sonuçlar $p=0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Kadın ve Erkek Örneklem İçin Akademik Erteleme, Genel Erteleme ve Akademik Özyeterlik Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	Erkek (n=585)			Kadın (n=340)		
	1	2	3	1	2	3
1 Akademik Erteleme	1			1		
2 Genel Erteleme	,529**	1		,346**	1	
3 Akademik Özyeterlik	-,001	,013	1	,004	,038	1

** $p < ,001$.

Tablo 1 incelendiğinde, erkek örneklemin akademik erteleme eğilimleri ile genel erteleme ($r =,53$, $p < ,001$) orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunurken, kadın örneklemin akademik erteleme eğilimleri ile genel erteleme ($r =,35$, $p < ,001$) orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan, akademik özyeterlik puanları arasında kadın ve erkek örnekleminde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 2. Kadın ve Erkek Örneklem için Akademik Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Genel Erteleme ve Akademik Özyeterliğe İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	Erkek					Kadın				
	B	SE _B	β	t	p	B	SE _B	β	t	p
Sabit	28,538	2,151		13,266	,000	35,652	3,255	-	10,952	,000
GE	,532	,035	,529	15,043	,000	,383	,057	,346	6,773	,000
AÖY	-,013	,057	-,008	-,227	,820	-,016	,089	-,009	-,178	,858

Multiple R= .529 R²=,280

Adj R² = .277 F_(2,337) = 113,141, $p=0,00 < .05$

Multiple R= .346 R²=,120

Adj R² = .115 F_(2,337) = 22,941, $p=0,00 < .05$

Not: GP=genel erteleme; AÖY= akademik özyeterlik

Tablo 2 incelendiğinde, genel erteleme ve akademik özyeterlik değişkenlerinin, erkek ($F_{(2,337)}=113,141$, $p < ,001$) ve kadın ($F_{(2,337)}=22,941$, $p < ,001$) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik erteleme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu modele göre tüm bağımsız değişkenler, ortak olarak erkek öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin ortalama %12'sini açıklarken, kadın öğrencilerin akademik erteleme eğilimlerinin ortalama %28'ini açıklamaktadır.

Tablo 3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Üzerinde Farklılıkları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Sd	t	p
Akademik Erteleme	Kadın	340	53,93	10,40	2,501	,013*
	Erkek	585	55,68	10,16		
Genel Erteleme	Kadın	340	48,52	9,40	4,429	,000*
	Erkek	585	51,49	10,10		
Akademik Özyeterlik	Kadın	340	20,01	6,00	1,018	,309
	Erkek	585	19,58	6,30		

$p < ,05$.

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ($t_{(923)}= 2,50$; $p < ,05$) genel erteleme ($t_{(923)}= 4,43$; $p < ,001$) puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken;

akademik özyeterlik ($t_{(923)}=1,02$; $p>,05$) puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yukarıdaki bulgulara göre, üniversitede öğrenim gören erkek üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranış puan ortalamaları ($X=55,68$) kadın üniversite öğrencilerinin ortalamalarına ($X=53,93$) göre daha yüksektir. Ayrıca üniversitede öğrenim gören erkek üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranış puan ortalamaları ($X=51,49$) kadın üniversite öğrencilerinin ortalamalarına ($X=48,52$) göre daha yüksektir. Bu bulgular, üniversitede öğrenim gören erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerine göre akademik ve genel erteleme davranışını daha yoğun olarak sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir. Üniversitede öğrenim gören erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin özyeterlik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada, cinsiyete göre genel erteleme ve akademik özyeterlik inancının beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını ne derecede yordadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde akademik erteleme ile genel erteleme davranışı arasında kadın ve erkek örnekleme orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu akademik erteleme ve genel ertelemenin birbiriyle ilintili ve örtüşen yapılar olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda (Çakıcı, 2003; Ferrari ve Scher, 2000; Gülebağlan, 2003; Kağan, 2009; Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998; Şirin, 2011; Yorulmaz, 2003), genel erteleme davranışı gösteren bireyin akademik erteleme davranışını da göstereceği; ya da tersi akademik erteleme davranışı gösteren bir kişinin genel erteleme davranışını da göstereceği belirtilmektedir. Erteleme literatüründe araştırmacılar kişilik özelliği olarak erteleme ya da genel erteleme (kişilik özelliği olarak erteleme) ve durumsal (akademik erteleme) erteleme olmak üzere ayırım yapmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar, erteleme davranışının daha çok bir kişilik özelliği olduğunu belirtmektedirler (Ferrari ve Scher, 2000; Milgram vd., 1998; Şirin, 2011). Ayrıca Atkinson, Atkinson, Smith ve Bem'in (1990) belirttiği gibi bireyin davranışında hem kişilik özelliği hem de durumsal etkenler rol oynamaktadır. Bu bağlamda akademik erteleme ve genel erteleme davranışı, bu araştırma sonucuna göre, kadın ve erkek öğrencilerde birbiriyle benzer bir yapı göstermektedir.

Diğer yandan, akademik erteleme ve akademik özyeterlik puanları arasında kadın ve erkek örnekleme anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Akademik erteleme ile özyeterlik arasındaki ilişki ilk olarak 1986 yılında Bandura tarafından ortaya konmuştur. İlgili alan yazında öğrencilerin bir şeyleri başarabileceklerine yönelik inançları azaldıkça akademik işlerini erteleme eğilimlerinin arttığına yönelik birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Akbay ve Gizir, 2010; Ferrari vd., 1992; Haycock vd., 1998; Klassen vd., 2007; Loebenstein, 1996; Seo, 2008; Steel, 2007; Tuckman, 1991; Tuckman ve Sexton, 1992; Wolters, 2003). Bununla beraber ülkemizde akademik erteleme davranışı ile akademik özyeterlik inancının birlikte çalışıldığı Şirin (2011) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulları öğrencileri ve Aydoğan (2008) tarafından lise son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin özyeterlik inançlarının akademik erteleme davranışı için anlamlı bir ilişki bulunamamasının nedeni, bu araştırma grubunda yer alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin okudukları bölümlerden mezun olabileceklerine dair yüksek inançlarıdır. Göreve ilişkin algılanan yüksek özyeterlik inancı istenilen davranış için kişinin motive olmasında, çalışmalarını sürdürmesinde önemlidir. Tuckman ve Sexton, (1992) özyeterlik inançlarının olmayışının erteleme davranışına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmaların bulguları da bu yaklaşımı destekler niteliktedir.

Kadın ve erkek öğrencilerin akademik ve genel erteleme puanlarının aritmetik ortalaması karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin puanlarının, kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumu daha aydınlatıcı kılmak için yapılan bağımsız örneklem grupları için t-test analizi sonuçlarına göre erkek öğrencilerin akademik ve genel erteleme puanlarının kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen çalışmalarda birbiriyle çelişen sonuçlar ortaya konulurken, erteleme davranışı konusunda cinsiyet farklılıklarını öngörmenin oldukça zor olduğu belirtilmektedir (Steel, 2007). Erteleme davranışı ile cinsiyet arasındaki ilişki ele alındığında, bu

konudaki açıklamaların daha çok kültürel süreçler üzerinden değerlendirildiği gözlemlenmektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük oranda akademik erteleme davranışı sergileme eğiliminde oldukları ifade edilirken (Özer ve Altun 2011; Uzun-Özer, 2005; Senecal vd., 2003; Van Eerde, 2003; Prohaska vd., 2000; Senecal vd., 1995), bazı çalışmalarda ise bunun tam aksine erkeklerin kadınlara oranla daha düşük oranda erteleme eğilimi içerisinde oldukları (Doyle ve Paludi, 1998; Paludi ve Frankell-Hauser, 1986; Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun-Özer vd., 2009; Washington, 2004) ortaya konmaktadır. Özellikle erteleme davranışı ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını vurgulayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar da (Akbay, 2009; Alexander ve Onwuegbuzie, 2007; Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Balkıs ve Duru, 2009; Beswick vd., 1988; Çelikkaleli ve Akbay, 2013; Effert ve Ferrari 1989; Ferrari, 1992; Ferrari, 1991b; Ferrari ve Emmons 1995; Haycock vd., 1998; Hess vd., 2000; Johnson ve Bloom, 1995; Kachgal vd., 2001; Kandemir, 2010; McKean, 1994; Milgram vd., 1993; Onwuegbuzie, 2004; Rothblum, Solomon, ve Murakabi, 1986; Sarıoğlu, 2011; Solomon ve Rothblum, 1984; Watson, 2001) kadınlarla erkekler arasında herhangi bir farklılığın bulunmadığı ortaya konulmaktadır. Yukarıdaki bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, erteleme davranışının cinsiyet değişkeni ile olan ilişkisini açıklayabilecek yeni çalışmalara gereksinim olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmada akademik özyeterliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ülkemizde Şirin (2011) ve Ünlü ve Kalemoglu (2011) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulları öğrencileri üzerinde yapılan, akademik özyeterliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlendiği araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Özyeterlik inancı (self-efficacy belief), Bandura (1986, s.391) tarafından “kişilerin bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli olan eylemleri yerine getirebilme ve bu eylemleri organize edebilme kapasiteleri hakkındaki yargıları” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca bireylerin başarılı olabilecekleri inancı ile farklı çevrelere girmelerini ve farklı aktivitelerde bulunmalarını sağlayarak onların işlevsel seçim yapma süreçlerini etkilemektedir (Bandura, 1997). Örneklem grubunun beden eğitimi ve spor yüksekokulları öğrencileri olduğu göz önüne alındığında cinsiyet farklılaşmamasının sporun doğasından kaynaklandığı söylenilebilir. Cinsiyetler açısından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik inancının farklılaşmaması sporda cinsiyet farklılığının olmaması, geleneksel kadın rollerinin değişmesi, kadınlarında toplumda akademik ve sportif başarıları ile ön plana çıkmaları ve meslek edinmede ülkemizde cinsiyetler açısından bir sınırlamanın olmaması gibi nedenlerden söz edebiliriz. Geleneksel kadın rollerinin değişmesi, geleneksel toplumdan çağdaş topluma geçme sürecinde olan ülkemizde kadınlara yüklenen rollerin değişmesi de kaçınılmazdır. Bu nedenle, sporunda olumlu etkisiyle kendisini ifade edebilen, öz güveni gelişmiş kadınların akademik yaşantılarında kendilerini yeterli hissetmeleri de kaçınılmaz olacaktır. Ülkemizde akademik yaşamda karma eğitimin yapılması, aynı akademik hedefler doğrultusunda eğitilmeleri ve böylece bir birbirine benzer akademik benlik kavramını geliştirmeleri onların özyeterlik inançları açısından farklılaşmalarını etkilemiş olabilir. Dolayısıyla, özyeterlik düzeyinin farklılaşmasında cinsiyetin önemli bir faktör olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında ve her iki örneklem grubu için elde edilen bulgular ışığında, genel erteleme davranışına daha az sahip olduklarında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin daha az akademik erteleme davranışı gösterebilecekleri öngörülmektedir. Ayrıca bulgular, beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre akademik ve genel erteleme davranışını daha yoğun olarak sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir.

KAYNAKLAR

- Akbay, S. E. (2009). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik öz-yeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Alexander S. E. ve Onwuegbuzie J. A. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- Akbay, S. E. ve Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik öz yeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. ve Bem, D. J. (1990). *Personality Theory and Assessment. In Introduction to Psychology*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich.

- Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğilimlerinin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balkıs, M., Duru, E., Duru, S. ve Buluş, M. (2007). Akademik erteleme eğilimi, öğrenme ve çalışma stratejileri, *Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2009). Akademik erteleme davranışının öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik özellikler ve bireysel tercihlerle ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(1), 18-32.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman Company.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988) Psychological antecedents to student procrastination, *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Charlebois, K. J. (2007). *Doing tomorrow what could be done today: An investigation of academic procrastination*. Unpublished doctoral dissertation. Boston College Boston, USA.
- Chu, A. H. C. ve Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S. E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Abi Evran Üniversitesi Karşebir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 237-254.
- Day, V., Mensink, D. ve O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120-134.
- Doyle, J. A. ve Paludi, M. A. (1998). *Sex and gender: The human experience*. Boston: McGraw Hill.
- Dünyaçoğulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Effert, B. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates, *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-156.
- Eggen, P. ve Kauchak, D. (1999). *Educational Psychology*. New Jersey: Printice-Hall, Inc.
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Signet Books.
- Ferrari, J. R. (1991a). Compulsive procrastination. Some self-reported personality characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455-458.
- Ferrari, J. R. (1991b). Procrastination and project creation: Choosing easy, nondiagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 6, 619-628.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components, *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T. ve Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 595-602.
- Ferrari, J. R. ve Pychyl, T. A. (2000). The scientific study of procrastination: Where have we been and where are we going?. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), vii-viii.
- Ferrari, J. R. ve Scher, S. J. (2000). Toward and understanding of academic and non academic task procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the schools*, 37(4), 359-366.
- Ferrari, J. R. ve Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10,135-142.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik alguları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haycock, L. A. (1993). *The cognitive mediation of procrastination: an investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Minnesota, USA.
- Haycock, L. A., Mc Carthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self and anxiety. *Journal of Counseling ve Development*, 76, 317-325.
- Hess, B., Sherman, M. F. ve Goodman, M. (2000). Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 15(5), 61-75.
- Jerusalem, M. ve Schwarzer R. (1999). SWE. Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung [SWE. General self-efficacy scale]. http://userpage.fu-berlin.de/~health/self/skalendoku_selbstwirksame_schulen.pdf
- Johnson, J. L. ve Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18,127-133.

- Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2),113-128.
- Kachgal, M. M., Hansen L. S. ve Nutter K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14-21.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım A.Ş.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. ve Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- LaForge, M. C. (2005). *Applying explanatory style to academic procrastination*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Clemson, South Carolina/USA.
- Loebenstein, A. (1996). *The effects of subgoal setting and academic self-efficacy on procrastination*. Unpublished Doctoral Dissertation. California School of Professional Psychology, San Diego/USA.
- Mc Kean, K. J. (1994). Academic helplessness: Applying learned helplessness theory to undergraduates who give up when faced with academic setbacks. *Collection of Studies Journal*, 28, 456-462.
- Milgram, N.A., Batori, G. ve Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 57-67.
- Milgram, N., Mey-Tal, G. ve Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality & Individual Differences*, 25, 297-316.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 103-110.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment ve Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 3-19.
- Owens, A. M. ve Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 869-887.
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Paludı, M. A. ve Frankell-Hauser, J. (1986). An idiographic approach to the study of women's achievement striving. *Psychology of Women Quarterly*, 10, 89-100.
- Prohaska, V., Morrill, P., Atilas, I. ve Perez, A. (2000). Academic procrastination by nontraditional students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 125-134.
- Potts, T. J. (1987). *Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures*. Unpublished Doctoral Dissertation, Hofstra University, New York/USA.
- Rothblum, E., Solomon, L. ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Sarıoğlu, A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36, 753-763.
- Senécal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(1), 607- 619.
- Senécal, C., Julien, E. ve Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Şirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Education and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Tuckman, B. W. ve Sexton, T. L. (1992). Self-believers are self-motivated; self-doubters are not. *Personality and Individual Differences*, 13,425-428.
- Uzun-Özer, B. (2005). *Akademik procrastination: Prevalence, self-reported reasons, gender difference and it's relation with academic achievement*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uzun-Özer, B. (2009). Academic procrastination in group of high school students: frequency, possible reasons and role of hope, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 12-19.
- Uzun-Özer, B. ve Sarıcaoğlu, H. (2014). An experimental study on academic procrastination: Effects of weekly homework. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 5(5), 1-7.
- Uzun-Özer, B., Demir, A. ve Ferrari, R. J. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons, *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Uzun-Özer, B. ve Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-19.

- Ünlü, H. ve Kalemoglu, Y. (2011). Academic self-efficacy of turkish physical education and sport school students. *Journal of Human Kinetics*, 27, 190-203.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- Vestervelt, C. M. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of unpublisbed doctoral dissertation*, Carleton University, Canada.
- Washington, J. A. (2004). *The relationship between procrastination and depression among graduate and professional students across academic programs: Implications for counseling*. Unpublished Doctoral Dissertation, Texas Southern University, Texas/USA.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30,149-158.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
- Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.
- Yorulmaz, A. (2003). Erteleme davranışının çeşitli psikolojik değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zakeri, H., Esfahani, B. N. ve Razmjoe, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 57-60.



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 1
Haziran 2018, 11-19

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 1
June 2018, 11-19

Murat KOÇYİĞİT¹
Ahmet KOÇYİĞİT²
Enes ÖZSOY³

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Turizm Fakültesi
E-mail: mkocyyigit@konya.edu.tr

² Bülent Ecevit Üniversitesi
Çaycuma Meslek Yüksekokulu
E-mail: ahmetkocyyigt@gmail.com

³ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-mail: enes-zsy@hotmail.com

Geliş Tarihi: 11.04.2018

Kabul Tarihi: 05.05.2018

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Kişilerarası İletişim Bağlamında Bireylerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Milli Sporcular Üzerinde Bir Araştırma

Özet

Kişilerarası iletişim açısından değerlendirildiğinde, bireyi strese sokan en önemli faktörler arasında, iletişim becerilerinin zayıflığı ve yetersiz iletişim ön plana çıkmaktadır. Günümüz yaşam koşullarında stres hayatın bir parçası haline gelmiştir. Ondan kaçmak mümkün değildir. Fakat stresi yönetmek gerekmektedir. Bunun için bireyin iletişim becerilerindeki gelişme ve sosyal ilişkilerindeki başarı, stres düzeyini azaltmakta ve stres yönetimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Başarının en önemli anahtarı, stres gibi duyguları yöneterek dikkati ve odaklanmayı artırmaktır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte çalışmanın bir diğer amacı ise bireylerin demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmektir. Bu bağlamda, amaçlı örnekleme yöntemiyle Konya'da, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezindeki milli sporcular (n=62) üzerinde uygulanan anketin verileri kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler test edilmiş ve kuramsal olarak ortaya konan hipotezler sınanmıştır. Ayrıca araştırmanın analizinde, tanımlayıcı istatistikler, demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla fark testleri, iletişim becerileri değişkeni ile stresle başa çıkma düzeyleri değişkeni arasındaki ilişkiyi ölçmek ve bu ilişkinin yönünü tespit etmek amacıyla korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma neticesinde iletişim becerileri değişkeni ile bireyin stresle başa çıkma düzeyi arasında pozitif, anlamlı (p= ,000) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda iletişim becerilerinin, bireyin stresle başa çıkma düzeyi üzerinde doğrudan ve anlamlı ($\beta=,512$; p= ,000) bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerinin, diğer insanlarla kurmuş oldukları iletişimin kalitesini artırmalarının, stresle başa çıkma kabiliyetlerini anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası İletişim, Stres, İletişim Becerisi, Stresle Başa Çıkma, Birey

The Analysis of the Relation between the Communication Skills of Individuals and their Stress Management Levels within the Context of Interpersonal Communication: A Research on National Athletes

Abstract

When evaluated in terms of interpersonal communication, inadequate communication and failing in communication skills stand out among the most significant factors that stress the individuals out. In current conditions, stress has become a part of life. It is impossible to stay away from it. However, it has to be managed. The improvement in the individual's communication skills and his/her success in social relations decrease the stress level and contribute to the stress management. The most significant key of success is to control such feelings as stress and therefore to increase attention and focusing. In this respect, the aim of this study is to analyse the relation between communication skills of the individuals and their stress management levels. Nonetheless, another purpose of this study is to analyse if there is a rational difference between demographical variables and, the communication and stress management levels of the individuals. In this context, the relation between the variables and the hypothesis that have been theoretically put forward have been tested with the survey results which have been conducted with the purposeful sampling method upon the national athletes (n=62) in Turkey Olympic Preparation Centre in Konya. In addition; descriptive statistics, difference tests in order to determine the difference between the demographical variables and the communication and stress management skills of the individuals, correlation and regression analysis in order to measure the connection and to determine the scope of this connection between the variable of communication skills and the variable of individuals' stress management levels have been used for the analysis of the research. As a result of this research, it has been made firm that there is a positive, rational (p=0,000) relation between the individuals' stress management levels and their communication skills. In addition, according to the results of regression analysis, communication skills have a direct and rational effect ($\beta=,512$; p=0,000) on individuals' stress management levels. In this regard, it has been put forward that improving individuals' communication skills and advancing the quality of their communication have a rational effect on their stress management abilities.

Keyword: Interpersonal Communication, Stress, Communication Skills, Stress Management, Individual

Atf için; Koçyigit, M., Koçyigit A., ve Özsoy, E. (2018) Kişilerarası iletişim bağlamında bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Milli sporcular üzerinde bir araştırma. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-19.

Bu çalışma International Congress on Political, Economic and Social Studies (ICPESS) Kongresinde Sözel Sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkiler, iletişim temelli gerçekleşmektedir. Bu nedenle iletişimin sağlıklı olması, kişiler için ilişkilerin derin, anlamlı ve doyurucu olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim, anlaşılama duygusu veya istenmeyen yalnızlıktan başlayarak, çok daha derin sorunlara kadar gidebilen durumları meydana getirebilmektedir. Bununla birlikte pek çok psikolojik ve duygusal sorunun iletişim problemlerinden kaynaklandığı birçok psikiyatrist tarafından vurgulanmıştır. İnsanların sadece tek düzeyde iletişim kurmaları ve kurdukları iletişimle ilgili konuşmalarını anlaşmazlık, kaygı, karamsarlık, stres, öfke ve tutarsızlıklara neden olmaktadır. İnsan yaşamında bu kadar önemli olan iletişim kavramı: süreç, etki, fikir, haber, duygu, ifade, anlam, mesafe ve temel eğitim becerileri gibi birçok kavramı içeren karmaşık ve çok boyutlu bir süreç niteliği taşımaktadır (Dökmen, 2004, s.43).

Kişilerarası iletişim sürecinde en önemli ve dikkat çeken becerilerin başında iletişim becerisi gelmektedir. İletişim becerisi, mevcut durumla ilgili olabilecek bakış açılarını ve tanımlamaları araştırmayı, soruşturmayı ve bütünleştirmeyi içerir. Bu beceriyi kazanmış birisi, kendisine yöneltilen bir uyarı, eleştiri veya şikâyete, tek açı yerine çok açıdan anlam verme yeteneğine sahip olabilmektedir (Özer, 2006, s.65). İletişimde en önemli unsur, başkalarıyla iyi iletişim kurabilmek için öncelikle kendimizle çok iyi iletişim kurmamızın gerekliliğidir. Bu durum kişinin benliğinin gelişmesi açısından da önem arz etmektedir. İyi bir iletişimci hem kendi iç dünyasını hem de karşıdaki kişinin davranışlarını gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmektedir. Karşısındakinin farkında olan kişi ise, onun davranışlarının nasıl bir iç dünyadan geldiğini, tecrübelerini ve yaşantılarının ne olduğunu anlayabilir. İyi bir iletişim yeteneği olan kimse, iletişim kurduğu kişinin bedeninin duruşu, sesinin tonu ve iç dünyası hakkındaki ipuçlarını anında görür ve onları anında değerlendirmeye çalışabilir (Cüceloğlu, 1993, s.67). Böylelikle birey, kişilerarası ilişkiler açısından iletişim becerilerini kullanarak kendini daha kolay ifade edebilir. Bu sayede bireyin çevresindeki insanlarla ilişkileri pozitif yönde olacağından, birey kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan olumsuz duygu durumlarından kolaylıkla sıyrılabilir.

Ayrıca iletişim becerilerini iyi kullanabilen bir bireyin kendi hayatını kontrol edebileceğini, başkaları tarafından kontrol edilmeye çalışıldığında bu durumu engelleyebileceğini, olaylara ve başka bireylere güçlü bir şekilde etki edebileceğini, güvenliği, mutluluğu ve amaçları için davranışlar geliştirebileceğini ve hayatıyla ilgili pozitif değişiklikler yapabileceğini unutmamak gerekmektedir (Nielsen, 2008, s.21). Özellikle spor, sanat vb. alanlarda iletişim becerilerini geliştiren bireylerin stres, öfke, kaygı gibi olumsuz duygu durumlarından sıyrılarak başarıyı, mutluluğu ve çalışma azmini daha kolay yakalayabileceklerini de ifade etmek gerekmektedir.

Çalışmada bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle konu ile ilgili literatür taraması yapılmış ve daha önce yapılmış olan benzer çalışmalar incelenmiştir. Literatürde yer alan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve “Stresle Duygusal Başa Çıkma Ölçeği” kullanılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler, çalışmanın amacı doğrultusunda istatistiksel olarak analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Kişilerarası İletişim

Kişilerarası iletişimde, insanlar birbirlerini anlayabilmek, karşı tarafa kendini ifade edebilmek ve insanları etkilemek için toplumsal yapının bir gereği olarak iletişim kurarlar (Ulukan, 2012). Işık (2000), iletişimi iki gruba ayırmaktadır. Birincisi, kaynak, ileti, amaç, kitle ve geribildirimlerden oluşan bu süreçlerin en az ikisi yani, kaynak ve alıcılar olarak adlandırılan bu temel unsurların bulunması gerekmektedir. Bir diğeri ise iletişimde daha yatkın olan birimler arasında müşterek bir bağlantı kurulması şarttır. Başar, Akın ve Durna (2015) ise iletişimi, kişilerin çıkarsız ilişkileri olmaktan ziyade bilgi, fikir ve duyguların karşılıklı aktarılma süreci olarak ifade etmektedirler.

Yetim ve Cengiz (2010)'e göre insanlar hayatlarını sürdürebilmek için birbirleriyle sosyal ilişkilerde bulunurlar. Bu ilişkinin sağlanabilmesi de ancak iletişimle mümkündür. İletişimde asıl olan neyin söylendiği değil söylenenin nasıl ifade edildiği önemlidir. Birçok alanda olduğu gibi spor hayatında sporcular arasında iletişim kurulurken, kullanılan üslup, kurulan cümleler ve sarf edilen kelimeler antrenör ve sporcular üzerinde farkı etkiler bırakabilmektedir.

Spor, sanat gibi yetenek gerektiren alanlarda bireylerin kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı becerilere sahip olmaları hiç kuşkusuz çok önemlidir. Bireylerin olayları birebir yaşayarak, görmelerine imkân sağlayan ve kişisel farklılıkları göz ardı etmeyen spor ortamlarında kişiler arası iletişimi etkili kılabilecek yetilerin öğrenilmesi ve hayata aktarılması gerekmektedir. Bundan dolayı sporcuların ve spor yöneticilerinin iletişim becerileri konusunda kendilerini iyi yetiştirilmeleri önem taşımaktadır (Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer 2009, s.115-116). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde bireylerin ve özellikle sporcuların, stres ve kaygı gibi kontrolü zor duyguların yönetiminde iletişim becerilerinden faydalanarak bu duyguları kontrol altında tutmaları gerekmektedir. Dolayısıyla her alanda olduğu gibi sporcularında başarı için kaygı ve stres gibi duyguları iletişim becerileri sayesinde yönetmeleri önemlidir.

İletişim Becerileri

Kişilerarası ilişkilerde iletişim süreci, başkalarını anlama, diğer kişileri anlarken de kendi duygu ve düşüncelerini iletişim kanalları aracılığıyla karşı tarafa aktarma ve karşı tarafın da duygu ve düşüncelerini anlayarak empati (duygudaşlık) duyarlılığı kazandırmaktadır. İletişim becerisi aynı zamanda sosyal bir beceridir. İletişim becerileri, sezgi yoluyla veya doğuştan getirilen genetik özelliklerden daha çok, iletişim tekniklerinin öğrenilmesiyle ve öğretilmesiyle kazanılmaktadır. İletişim bozukluklarına neden olan olumsuz iletişim kurma yöntemlerinin ne olduğu öğrenildiğinde olumlu iletişim kurma yöntemleri de öğrenilmiş olacaktır. İletişim becerileri, iletişim sürecinde kişilerin bu süreci amaçlarına uygun olarak yürütülebilmesi için sahip oldukları uzmanlık ve yeterlilik alanlarını göstermektedir. İletişimde bulunulan kişilerin, ortamın, amacın özelliklerine göre iletişim becerisinin niteliği değişmektedir (Karadağ, 2013, s.6). Bireyin iletişim becerilerinin gelişmesinde, kendini tanıma, duygularını idare edebilme, empati, ilişkileri yürütebilme, kendi kendine harekete geçebilme ve sosyal ilişkilerde insanları anlayarak tutarlı ve uyumlu bir hayat sürdürme gibi unsurların önemi büyüktür. Ayrıca iletişim becerileri bireyin benlik ve kişilik özelliklerinden de etkilenmektedir. Bireyin özellikle kişilik özellikleri gerçekleştirmiş olduğu iletişim yöntemini ve dolayısıyla iletişim becerilerini etkilemektedir (Koçyiğit, 2015, s.214).

İletişim becerilerinin gelişmesi, bireyin iletişim potansiyelini artırmakta, kişiyi duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade eden bir birey haline getirebilmektedir. Bu durum bireyin kişiliği üzerinde de önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Kişinin, hayat dolu, heyecanlı, neşeli, konuşkan, girişken ve sosyal olma gibi özellikleri, kişilik özellikleri kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tür kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olabilmektedirler. Ayrıca sosyallik ve insanlarla birlikte olmayı sevme, eğlenceyi sevme, liderlik, güç, istekli olma ve arkadaşça davranma gibi özellikler de bireyin sahip olması gereken özellikler olarak değerlendirilmektedir (Koçyiğit ve Özüpek, 2015, s.324).

Kişilerarası ilişkilerde iletişimin varolması için kişinin duygularını harekete geçirmesi gerekmektedir. Duygu; basit ya da karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreci ile bu sürece yönelik olarak verilen ve duygusal bir beden haliyle sonuçlanan fakat beynin kendisine yönelik olarak da ek zihinsel değişikliklerle sonuçlanan yönlendirici tepkilerin bileşimidir (Damasio, 1999, s.145). Ayrıca duygu; mutluluk, umutsuzluk, kaygı, stres ve hüzn gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışı etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004, s.27). Bu doğrultuda kişilerarası iletişim sürecinde duyguların farkına varmak ve bu duyguları yönetebilmek gerekmektedir. Birey iletişim becerileri sayesinde duygularını fark edebilmeyi ve yönetebilmeyi öğrenmelidir. Özellikle stres ve kaygı gibi duygular yönetilmediğinde birey açısından olumsuz durumların ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Stres ve Stresle Başa Çıkma

Soysal (2009), günlük yaşantımızın her döneminde karşımıza çıkan stresin, günümüze kadar tam anlamıyla kapsamlı bir tanımının bulunmadığını ifade etmektedir. Bu çerçevede asıl olarak stresin daha iyi anlaşılabilmesi için ne olduğundan daha çok stresin ne olmadığı üzerinde durularak farklı stres tanımlamalarının ortak noktalarının üzerinde durulması daha dikkat çekici olacaktır. Stresle ilgili yanlış değerlendirmeleri şöyle sıralayabiliriz. Stres basite alınacak bir kaygı değildir. Stres sanıldığı gibi sinirsel bir tansiyon değildir. Stresin sanılanın aksine her zaman uzak durulacak zararlı bir yönünün olduğu düşünülmemelidir. Stresle başa çıkabilecek hiçbir şeyin olmadığı fikri de yanlıştır. Stres sadece yetişkin bireyleri kapsayan veya sosyal hayata ilişkin problemleri kapsayan bir inanış olduğu da doğru değildir.

Yılmaz ve Ekici (2003)'e göre stresin yaşadığımız çağın bir hastalığı olarak ifade edilmesinde özellikle ABD ve Avrupa'da konuyu araştıran bilim adamlarının yaptıkları araştırmalar sonucunda elde ettikleri şaşırtıcı sonuçların yeri büyüktür. Bu sonuçlar stresin sosyal hayatımızda giderek yaygınlaştığını, bireylerin performansını ciddi bir biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kulaksız (2016)'a göre ise stresin bireyler üzerinde yarattığı sıkıntılar, üzüntüler ve problemler hayatlarının her bir evresini etkilemektedir. Stres, bireyleri tehdit unsuru olarak zorlayan tehlikelere karşılık gösterilen ruhsal ve bedensel bir tepki olduğu için; toplum içinde belli rolü ve görevi olan bireyin karşısına her durumda çıkabilir. Bu durumda performans kaygısı taşıyan sporcuların da sıkça karşılaştığı bir durum olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Zorba (2015), stresle karşı karşıya kalacak bir durum ortaya çıktığında insan bedeninin fizyolojik olarak ona karşı koymaya çalıştığını belirtmektedir. Stres esnasında vücudumuzda aldesteron, glikojen büyüme ve prolaktin hormon salgısı artış olurken, insülin hormon salgılanmasında azalma olmaktadır. Sırt ve kalça kaslarımız gibi geniş kaslarımız acil durumlarda daha çok kana ihtiyaç duyarlar, bundan dolayı kalp atım seviyesi artar ve tansiyonda hızlı bir yükselme olur. Bununla beraber vücut kana daha çok yağ pompalar, bunun nedeni yağların süratle devreye giren çok iyi bir enerji kaynağı olmasıdır. Aynı sebeple kan şekerinin yoğunluğu da artar. Hatta dışarıdan gelecek bir tehlikeye, yaralanma riskine karşı kanımızın daha hızlı pıhtılaşmasını sağlayacak bir takım kimyasal maddeler üretir. Tüm bu değişiklikler gerçekleşebilecek olası bir acil duruma karşı bedenimizi hazırlar

Stresin insan hayatındaki tüm bu olumsuz durumları engelleyebilmek için stresle başa çıkma düzeyinin artırılması gerekmektedir. Bunu gerçekleştirirken de birey iletişim becerilerinin avantajlarından yararlanmalıdır. Bu doğrultuda toplumsal hayatta bireyi strese sokan en önemli faktörler arasında, insanlarla doğru iletişim kuramama ön plana çıkmaktadır. Stresle başa çıkmak için bireyin, iletişim becerilerini geliştirmesi, duygularını kontrol edebilmeyi ve bireylerle doğru iletişim kurma yöntemlerini öğrenmesi gerekmektedir. Ayrıca bireyin sosyal ilişkilerindeki başarısı, stres düzeyini azaltmakta ve stres yönetimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla azmin, kararlılığın, sabrın ve başarının en önemli anahtarı, stres gibi duyguları yöneterek dikkati ve odaklanmayı artırmaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte çalışmanın bir diğer amacı ise bireylerin demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmektir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezinde aktif spor yapan milli sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Konya'da, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezindeki spor hayatına devam eden 62 milli sporcu oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında söz konusu evrenin tamamına ulaşmak zaman kısıtı, maliyet ve örnekleme ulaşım zorluğundan dolayı, araştırma olasılığa dayalı olmayan

örnekleme türlerinden amaçlı örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 63 kişiye anket uygulanmış olup, 1 anket eksik ve hatalı veriler içermesi nedeniyle değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu nedenle yapılan analizler 62 anket formu üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anket formu 2 bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümü katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde ise; Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve bu çalışmaya uyarlanmış olan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (IBDÖ) ile Şenol-Durak ve Durak (2011) tarafından geliştirilen “Stresle Duygusal Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Bu bölümdeki ölçek değişkenleri toplamda 41 maddeden oluşmaktadır. Anket formundaki maddeler, “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde ise istatistiksel paket programından faydalanılmış olup; Katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumu sınıflı değişkenleri ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma aralıklı değişkenleri arasındaki farklılığa bağımsız değişkenler t-testi analizi ile spor branşı değişkenleri ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farklılığı da Tek Yönlü ANOVA analizi ile bakılmıştır. Ayrıca iletişim becerileri değişkeni ile stresle başa çıkma değişkeni arasındaki ilişkiyi ve etki düzeyini tespit etmek amacıyla sırasıyla korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Analizlerde ilk olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu, katılımcı eğitim durumu ve spor branşına ilişkin demografik veriler yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	Değer	Frekans	Yüzde	Demografik Değişkenler	Değer	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	34	54,8	Anne Eğitim Durumu	İlkokul	25	40,3
	Kadın	28	45,2		Ortaokul	19	30,6
	Toplam	62	100,0		Lise	14	22,6
Katılımcı Eğitim Durumu	Lise	46	74,2	Üniversite	4	6,5	
	Üniversite	16	25,8	Toplam	62	100,0	
	Toplam	62	100,0	Baba Eğitim Durumu	İlkokul	23	37,1
	Yaş	15-19	43		69,4	Ortaokul	18
20-24		19	30,6		Lise	14	22,6
Toplam		62	100,0		Üniversite	7	11,3
Branş	Taekwondo	5	8,1	Toplam	62	100,0	
	Güreş	9	14,5	Branş	Halter	19	30,6
	Bisiklet	15	24,2		Judo	12	19,4
	Toplam	62	100,0		Atletizm	2	3,2
				Toplam	62	100,0	

Tablo 1’e bakıldığında, katılımcıların %54,8’inin erkek, %45,2’sinin ise kadın olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %69,4’ünün 15-19, %30,6’sının 20-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim seviyelerine bakıldığında, %74,2’sinin lise, %25,8’inin üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan katılımcıların anne ve baba eğitim durumları ve branş verileri Tablo 1 de verilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler, Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi ile test edilmiştir. Araştırmada kullanılan "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" (IBDÖ) (Cronbach's Alpha; $\alpha=,959$) ile "Stresle Duygusal Başa Çıkma Ölçeği" (Cronbach's Alpha; $\alpha=,917$) güvenilirlik analizi sonuçları doğrultusunda her iki ölçeğinde oldukça güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca, katılımcıların bazı demografik değişkenlerle (yaş: [t=-2,421] [p=,019] ; [15-19: X=3,53; 20-24: X=4,09]), *iletişim becerileri* arasında gerçekleştirilen t-testi analiz sonucunda anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, 15-19 yaş aralığındaki katılımcılar ile 20-24 yaş aralığındakilerin, iletişim becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farkın 20-24 yaş aralığı lehine [15-19: X=3,53; 20-24: X=4,09] olduğu tespit edilerek yaş ilerledikçe katılımcıların iletişim becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyet ve katılımcı eğitim durumu demografik değişkenleri ile iletişim becerileri değişkenleri arasında gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda yine bazı demografik değişkenlerle (yaş: [t=-2,214] [p=,031] [15-19: X=3,61; 20-24: X=4,05]), *stresle başa çıkma düzeyi* arasında gerçekleştirilen t-testi analiz sonucunda anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucu doğrultusunda, 15-19 ile 20-24 yaş aralığındaki katılımcıların *stresle başa çıkma düzeylerinin* anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farkın 20-24 yaş aralığı lehine [15-19: X=3,61; 20-24: X=4,05] olduğu tespit edilerek yaş ilerledikçe katılımcıların *stresle başa çıkma düzeylerinin* anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyet ve katılımcı eğitim durumu değişkenleri ile stresle başa çıkma değişkenleri arasında gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Diğer bir demografik değişken olan katılımcıların *spor branşları* sınıflı değişkeni ile *iletişim becerileri* aralıklı değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA testi sonucunda [F=3,163][p=,032][Judo: X=4,22; Halter: X=3,43], yalnızca judo ve halter branşındaki katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların branşları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farkı tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda diğer branş değişkenleri ile stresle başa çıkma değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	X	ss.		İletişim Becerileri	Stresle Başa Çıkma
İletişim Becerileri	3,70	0,88	Pearson Korelasyon Anlamlılık (Sig.)	1	,512**
			N	62	62
Stresle Başa Çıkma	3,75	0,73	Pearson Korelasyon Anlamlılık (Sig.)	,512**	1
			N	62	62

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda *iletişim becerileri* ile *stresle başa çıkma düzeyi* arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları belirlenmiştir. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda Tablo 2 incelendiğinde iletişim becerileri değişkeni ile stresle başa çıkma değişkeni arasında 0,512 ile orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Regresyon Analizi Sonuçları

Model Özeti	Varyans Analizi		Parametre Tahminleri		
R ²	F değeri	Anlamlılık p değeri	Standardize edilmiş katsayı (Beta)	t istatistiği	Anlamlılık p değeri
,262	21,339	,000			
İletişim Becerileri			,512	4,619	,000
Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma					

Araştırma doğrultusunda, katılımcıların iletişim becerilerinin, stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki rolünü tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz bulguları yukarıdaki Tablo'da verilmiştir. Regresyon analizi tablosunda yorumlanması gereken en önemli değer modelin anlamlılığını gösteren F ($F=21,339$) değeri ve bu değer anlamlılık düzeyini gösteren p ($p=0,000$) değeridir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgular modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu yönündedir. Kurulan regresyon modelinin açıklama gücü $R^2=,262$ 'dir. Bu sonuca göre, bağımlı değişkendeki %95'lik değişim modele dâhil ettiğimiz bağımsız değişken tarafından açıklanmaktadır. Başka bir ifade ile stresle başa çıkma değişkenindeki değişimin %95'lik kısmı iletişim becerileri düzeyindeki değişimler tarafından açıklanmaktadır. Tablo 3'de görüldüğü gibi regresyon analizi sonucunda katsayıların tahmin değerleri ($\beta=,512$) ve bunlara ilişkin t değeri ($t=4,619$) yer almaktadır. Araştırma neticesinde katılımcıların iletişim becerilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde pozitif yönlü ($\beta=,512$) ve anlamlı ($p=0,000$) bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda iletişim becerileri yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma düzeylerinin arttığını ve kişilerarası iletişimde iletişim becerilerini güçlendiren bireylerin duygularını yönetebilme kabiliyetlerini artırdıkları dolayısıyla stres duygusunu da yönetme noktasında daha yetenekli olduklarını ifade edebiliriz. Bu veriler ışığında, bireylerin, stresle başa çıkma düzeylerinde önemli bir yeri olan iletişim becerilerinin, kişinin duygu kontrolüne önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Dolayısıyla bireyler, ilişkileri yürütebilme ve sosyal beceriler konusunda kendilerini yönlendirerek ve iletişim becerilerini geliştirerek, duygu yönetimi ve özellikle stres yönetimi açısından önemli bir aşama kaydedebilirler.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Kişilerarası ilişkiler, iletişimden ayrı tutulamaz. Bu doğrultuda iletişimin kaliteli olması, bireyler için diğer insanlarla kurmuş oldukları ilişkilerin duygu ve düşünce açısından anlamlı, tatmin edici, keyif verici ve derin olmasını sağlamaktadır. Bu durumun aksine, bireylerin ilişkilerinde iletişim, kalitesiz ve sağlıksız ise; kendini anlatamama, anlaşılama, yalnızlık ve en önemlisi stres gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması kuvvetle muhtemeldir. Bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesi, duygu ve düşünce paylaşımını kolaylaştıracağı için kişinin içinde bulunduğu stres, kaygı ve karamsarlık gibi olumsuz duygu durumlarını yönetebilme kabiliyeti de geliştirecektir.

Bu doğrultuda bireyin iletişim becerilerinin, stresle başa çıkma düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, bireylerin iletişim becerilerinin, stresle başa çıkma noktasında ve stres yönetimi konusunda önemli ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca, çalışmada yapılan analizler sonucunda katılımcıların demografik değişkenlerinden olan yaş değişkeni ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifade ile araştırmaya katılanların yaş aralıkları ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş aralıkları yükseldikçe iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeylerinin, yüksek yaş aralığı lehine, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, Erözkan (2009)'ın yapmış olduğu çalışmada demografik değişkenlerin bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Erözkan (2009) kişilerarası ilişkilerde iletişim becerisinin, stres yönetimi ve problem çözme gibi konularda çok önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca iletişim becerilerini kullanabilmenin, bireylerin psikolojik/fizyolojik iyilik hallerine doğrudan katkı sağlayarak yaşam doyumlarını arttırdığını da belirtmiştir.

Akbaba (2004), kişilerarası ilişkilerde etkili çözümler üretebilen kişilerin, mevcut durum ile olması gerekeni karşılaştırarak, ortaya çıkan stres ve kaygı gibi durumların, karşılaştıkları problemlerin çoğunu, iletişim becerileri sayesinde çözebildiklerine inandıklarını belirtmektedir.

Downey ve Feldman (1996), Rohner (1999) ve Erözkan (2004), kişilerarası ilişkilerde yer edinmenin, kabul görmenin, takdir edilmenin, beğenilmenin en temel güdülerden biri olarak tüm insanların doğasında yerini aldığını ve bunda etkili iletişim becerileri, duyguları idare edebilme yeteneği (stres, kaygı, endişe vb.) ve

kişilerarası iletişim sayesinde sağlanabildiğini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, daha önce yapılmış benzer çalışmalarda da bu yönde bulgulara rastlanmıştır.

Öte yandan araştırmada elde edilen bir diğer analiz bulgusu ise iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Bu doğrultuda etkili iletişim becerilerinin, bireylerin stresle başa çıkma düzeyi üzerinde, pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu da tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, bireyin iletişim becerilerinin geliştirilmesi ile kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyebilecek olan stres gibi duyguların yönetiminin, pozitif yönde etkileeneceği ifade edilebilir.

Sonuç olarak araştırmanın amacı doğrultusunda iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişki ve etki düzeyi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve iletişim becerilerinin stresle başa çıkma düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda etkili bir iletişim becerisine sahip olan bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini kontrol etmekte daha başarılı oldukları ifade edilebilir. Ayrıca, etkili iletişim kurma becerilerinin; bireyin kendini tanıma, ilişkileri yürütebilme, empati yeteneğini geliştirme, diğer insanları daha kolay anlama, sosyal becerileri geliştirme, motive olabilme ve en nihayetinde de stres gibi duyguları kontrol edebilme kabiliyetlerine de önemli ölçüde katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S. (2004). *Psikolojik Sağlık Korumaya Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Başar G., Akın S. ve Durma Z. (2015). Hemşirelerde ve hemşirelik öğrencilerinde problem çözme ve iletişim becerilerin değerlendirilmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 125-147.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İçimizdeki Çocuk*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Damasio, A. R. (1999). *Descartes'in Yanılgısı*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, KTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Erözkan, A. (2009). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 543-551.
- Işık, M. (2000). *İletişimden Kitle İletişimine*, Konya: Mikro Yayınları.
- Karadağ, D. (2013). *Yüzme antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin yüzücülerin motivasyonları üzerindeki etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koçyiğit, M. (2015). *Etkili İletişim ve Duygusal Zekâ*, Konya: Eğitim Yayınevi.
- Koçyiğit, M. ve Özüpek N. M. Personality Factors That Affect the Use of Facebook: A Research on University Students. Daba-Buzoianu, C., Arslan, H. and Icbay, M. A. (Eds.), *Contextual Approaches in Communication*, Frankfurt: PL Academic Research Peter Lang GmbH. (323-332).
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:2(7), 18-23.
- Kulaksız, A. (2016). *Çalışma yaşamında stres ve stres yönetimi: özel ve kamu üniversitelerinde çalışan akademisyenler üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Nielsen, J. (2008). *Effective Communication Skills*, USA: Xlibris Corporation.
- Özer, A. K. (2006). *İletişimsizlik Becerisi*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Rohner, R. P. (1999). Acceptance and Rejection, D. Levinson & P. Jorgensen (Eds.), *Encyclopedia of Human Emotions*, Newyork: Macmillan.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres, *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Şenol-Durak, E. ve Durak, M. (2011). Factor structure and psychometric properties of the emotional approach coping scale in Turkish university students and community members. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(2), 264-272.
- Tepeköylü, Ö. Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*, Ankara: Berikan Yayınevi.

- Yılmaz, A. ve Ekici, S (2003). Örgütsel yaşamda stresin kamu çalışanlarının performansına etkileri üzerine bir araştırma, *Yönetim ve Ekonomi*, 10(2),1-19.
- Zorba, E. (2015). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Fırat Matbaacılık.



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 1
Haziran 2018, 20-26

The Journal of Turkish
Sport Sciences
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 1
June 2018, 20-26

Fatih BEKTAŞ¹
Erkan Faruk ŞİRİN²

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu
E-mail: fatihbektas61@gmail.com

² Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
E-mail:erkanfaruk@yahoo.com

Geliş Tarihi: 02.04.2018

Kabul Tarihi: 01.05.2018

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Yeni Çevresel Paradigma Ölçeği İle Dağcıların Çevreye Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi

Özet

Çalışmanın amacı, dağcılarının çevreye karşı tutumlarını yeni çevresel paradigma ölçeği kullanarak belirlemektir. Dağcılarının çevresel tutumunu belirleyen temel faktörleri ortaya koymak amacıyla, “Yeni Çevresel Paradigma” (NEP) kullanılmıştır. Çalışmaya 112 erkek ($X_{yaş} = 29.44 \pm 8.91$) ve 46 kadın ($X_{yaş} = 25.86 \pm 7.47$) toplam 158 dağcı gönüllü katılmıştır. Toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu testi yapılmış ve KMO ölçütünün kabul edilebilir (0.643) düzeyde olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı ve 0’dan farklı olup olmadığı Bartlett testiyle bakılmış ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Bu aşamalardan sonra faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma dağcılarının çevre tutumunu belirlemeye yönelik olarak “ekolojik tehlike” (possibility of eco-crisis), “insan üstünlüğü” (anti-anthropocentrism), “doğanın dengesi” (fragility of nature’s balance) ve “teknolojik üstünlük” olmak üzere dört faktör grubu saptanmıştır. Ölçek 158 dağcı için % 60’ını açıklamaktadır. Ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha = .65$ ’dir. Sonuç olarak, Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği’nin (YEPÖ) dağcılarının çevreye yönelik tutumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Yapılan analiz sonucunda dağcılarının çevre sorunlarına duyarlılık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çevresel tutum, dağcılar, yeni çevresel paradigma

Evaluating Mountaineers’ Attitudes towards Environment by Using the New Environmental Paradigm Scale

Abstract

The aim of this study is to determine the environmental attitudes and sensitivity levels of the mountaineers by the New Environmental Paradigm. The purpose of this study was to test the reliability and validity of the “New Ecological Paradigm Scale” and compare the effects of the mountaineers on individuals’ environmental attitudes. 112 male ($M_{age} = 29.44 \pm 8.91$) and 46 female ($M_{age} = 25.86 \pm 7.47$) totally 158 in the people doing mountaineering sports to this study. Principle Component factor analysis was performed with 15 items in order to identify the underlying dimensions of the “New Ecological Paradigm Scale” (NEP). The loading matrix supported 4 factor (possibility of eco-crisis, anti-anthropocentrism, fragility of nature’s balance, technological precedence) structure and 13 items explains 60 % of variance. The Cronbach alfa reliability coefficients of the scale is $\alpha = .65$. It can be concluded that the NEP is a reliable and valid instrument to assess the environmental attitudes of mountaineers. Data analyses revealed that considerable environmental concern exists among the respondents.

Keyword: Environmental attitude, climbers, new ecological paradigm

Atıf için; Bektaş, F. ve Şirin, E.F. (2018) Yeni çevresel paradigma ölçeği ile dağcılarının çevreye yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20-26.

Bu çalışma 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Çevre, insanların ortak varlığını oluşturan değerler bütünüdür. İnsanoğlu var olduğu andan itibaren çevresiyle bir etkileşim içerisinde. Bu etkileşim yaşamı için gerekli olan ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir. Fakat aşırı tüketim ve yanlış kullanım gibi nedenler; kendini yenileyebilme özelliğine sahip olan doğanın deformasyonuna neden olmaktadır. Bu bağlamda günümüz dünyasının en önemli küresel sorunlarından birini de çevre sorunları oluşturmaktadır.

Çevre sorunlarının toplumsal yaşam üzerindeki somut etkileri görülmeye başladıkça, bu duruma bir tepki olarak çevreyi koruma bilinci ve çevre duyarlılığı yaygınlaşmaktadır. Bütün toplumlarda yer alan temel araştırma konularından biri, insan ve dış dünya (doğa) arasındaki ilişkidir. “İnsanın doğadan ayrı hatta bir anlamda daha üstün mü” (anthropocentrism-insan merkezilik) yoksa “doğanın ayrılmaz bir parçası mı” (ecocentrism-çevre merkezilik) olduğu konusundaki görüşler toplumsal çevresel değer ve tutumların oluşumunda önem taşımaktadır (Tuna, 2006). Kimileri insanı merkeze alan antroposentrik anlayışı, kimileri canlı varlıkları ve ekosistemi merkeze alan ekosentrik anlayışı savunur (Ünder, 1996; Tepe, 1999; Des Jardins, 2006; Erten, 2007). Ekosentrik (çevremerkezli) ve antroposentrik (insan merkezli) yaklaşımlar insanoğlunun doğaya karşı taşıdığı anlayışlarını göstermektedir. Ekosentrik düşünceye sahip bireyler, doğayı tek başına bir değer olarak görmekte, kendi çıkarlarını ön planda tutmadan doğanın korunması gerektiğine inanmakta ve buna göre davranmaktadır. Antroposentrik kişiler ise çevreyi, insanların yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve insanın yaşamını devam ettirmesinde vazgeçilmez olduğu için korumak istemektedirler (Ünder, 1996; Tepe, 1999; Moore ve Kortenkamp, 2001; Des Jardins, 2006; Amerigo, Aragonés, De Frutos, Sevilano ve Cortes, 2007). Bu iki yaklaşımın dışında, çevreye yönelik antipatik (itici) düşüncelere sahip, tamamen kayıtsız tutum içerisinde olan bireyler de bulunmaktadır. Bu bireyler çevre ve çevre sorunlarına yönelik duyarsız, ilgisiz bir yaklaşım içerisinde ve çevreyi koruma bilinci taşımazlar (Thompson ve Barton, 1994; Erten, 2007).

Çevreye yönelik tutum ve çevre duyarlılığının belirlenmesi için çok sayıda farklı araçlar kullanılmıştır. bu konuda en bilinen araçlarda birisi, Dunlap ve Van Liere (1978) tarafından geliştirilen ve 2000 yılında revize edilen “Yeni Çevresel Paradigma” (New Environmental Paradigm-NEP) ölçeğidir. Başlangıçta 12 ifadeden oluşan YÇP ölçeği, Dunlap, Van Liere, Mertig ve Jones (2000) tarafından geliştirilerek 15 ifade şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenleme ile ölçeğin daha karşılaştırılabilir olduğu, orijinal ölçekte bulunan denge eksikliğinin giderildiği, yine orijinal ölçekteki bugünün koşullarına uymayan ifadelerin çıkarıldığı belirtilmektedir. Dunlap ve Liere (1978), çevresel tutumlara yönelik yeni dünya görüşünü aydınlatmak için, yeni çevresel paradigma (YÇP) ölçeğini geliştirmişlerdir. Söz konusu ölçekle bireylerin, ekolojik sınırlar, doğanın dengesi, insanın doğa üzerindeki baskınlığı, ekolojik felaketler ile ilgili görüşleri değerlendirilmektedir. Bireyin çevre sorunlarına verdikleri önem, insan merkezli mi yoksa doğa merkezli bir anlayışa mı sahip oldukları, teknoloji ve çevre sorunları arasında nasıl bir ilişki kurdukları gibi konulara ilişkin ifadeler içeren ölçek bu çalışmada da kullanılmış ve doğa sporlarıyla uğraşan dağcılardan oluşan bir örneklem üzerinde uygulanmıştır.

Araştırmanın Amacı

İlgili alan yazınına bakıldığında okul yıllarındaki çocukların ve yetişkinlerin çevreye ilişkin tutum ve davranışlarına ilişkin hızla artan çalışmalara karşılık (Brody, Highfield ve Alston, 2004; Chatzifotiou, 2006; Creel, 2005; Dietz, Kalof, Stern, 2002; Evans vd., 2007; Flogaitis ve Agelidou, 2003; Hyun, 2005; Fernandez-Manzanal, Rodriguez-Barreiro ve Carrasquer, 2007; Nickel, 2007), doğada yapılan etkinliklere katılanlarda çevreye ilişkin tutumlar ve davranışların gelişimsel yönü ve yapısı hakkındaki bilgi eksikliği göze çarpmaktadır. Ayrıca rekreasyonel etkinliklere katılanların çevresel tutumlarının anlaşılmasına belirli sınırlılıklar dahilinde ışık tutacaktır. Bu bilgilerden hareketle çalışmanın amacı dağcılarının çevreye karşı tutumlarını yeni çevresel paradigma ölçeği kullanarak belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu, 10-16 Mayıs 2008 (1. Kamp/Erzincan) ve 03-09 Temmuz 2010 (7. Kamp/Rize) tarihleri arasında gerçekleştirilen dağcılık eğitim faaliyetlerine katılan dağcılar oluşturmaktadır. Söz konusu dağcılık eğitim faaliyetleri Türkiye Dağcılık Federasyonunun 10 Mayıs 2008-21 Ekim 2010 dönemini kapsayan süre içinde ilgili federasyon tarafından Yurtiçi Dağcılık Eğitim Faaliyetleridir. Çalışmaya Türkiye’de 31 farklı ilden 112 erkek ($X_{yaş} = 29,44$; $SS = 8,91$) ve 46 kadın ($X_{yaş} = 25,86$; $SS = 7,47$) toplam 158 dağcı gönüllü katılmıştır. Katılımcıların 28’i (%18) orta öğretim, 113’ü (%72) üniversite ve 17’si (%10) lisansüstü eğitime sahiptir. Dağcılık eğitimine katılan dağcılarının 92’si ilk kez tecrübe edinirken, 66’sı 2 ve daha fazla dağcılık tecrübesine sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada iki bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde dağcılarının kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik sorular yer almıştır. İkinci bölümde ise “Yeni Çevresel Paradigma Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Araştırmada dağcılara, araştırmacılar tarafından hazırlanan cinsiyet, eğitim düzeyi, dağcılık tecrübesi ve eğitim faaliyetlerine katıldığı il (bölgesi) ile ilgili soruların bulunduğu kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Yeni çevresel paradigma ölçeği

Dunlap ve Van Liere tarafından 1978 yılında geliştirilen NEP (New Ecological Paradigm Scale) ölçeği, endüstriyel toplumun insanı üstün gören-egemen toplumsal paradigmasına çevreci bir alternatif geliştirmiştir. Bu yeni paradigmaya göre “insan ve doğadaki diğer varlıklar arasında bir üstünlük/egemenlik ilişkisi değil, karşılıklı bağımlılık ilişkisi söz konusudur” (Tuna, 2006, 17). Dunlap ve Van Liere tarafında geliştirilen 12 adet likert tipi yargıdan oluşan ölçek daha sonra Dunlap, Van Liere, Mertig ve Jones (2000) tarafında ölçeğe yeni bileşenler eklenerek revize edilmiştir. Yeniden düzenlenen “Yeni Çevresel Paradigma Ölçeği (New Ecological Paradigm Scale-NEP)” yetişkinlerin çevresel tutumlarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiştir. 15 yargıdan oluşan ölçekte Likert tipi 5’li derecelendirme kullanılmıştır. Bu yargıların sekizi (1,3,5,7,9,11,13,15) doğa merkezli bir görüşü savunan ifadelerdir ve (5=Kesinlikle Katılıyorum; 1=Kesinlikle Katılmıyorum). Yargılardan “İnsanoğlunun doğaya müdahalesi genellikle felaketlerle sonuçlanır”, “İnsanlar doğayı ve doğal kaynakları aşırı kullanmakta ve tüketmektedirler” vs. için bir dağcının kesinlikle katılıyorum demesi, onun doğa konusunda duyarlı olduğunu göstermektedir. Kalan yedi yargı ise (2,4,6,8,10,12,14) çevreci yönelim aleyhine olan ve insan merkezli görüşü savunan ifadelerdir. İnsan merkezli görüşü savunan bu yedi ifade tersten kodlanmıştır (1=Kesinlikle Katılıyorum; 5=Kesinlikle Katılmıyorum). Yargılardan “İnsanlar kendi istek ve arzuları doğrultusunda doğayı değiştirme hakkına sahiptirler”, “İnsanoğlu doğaya hükmetme hakkına sahiptir” vs. gibi yargılara “kesinlikle katılmıyorum demesi dağcılarının çevreci olmasının bir göstergesi olarak algılanmaktadır.

Bu araştırmada 15 yargıdan oluşan R-NEP ölçeği kullanılarak dağcılarının çevreye yönelik tutumları belirlenmeye çalışılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasında Türkiye Dağcılık Federasyonundan gerekli izinler alınarak, ilgili yurt içi dağcılık eğitim faaliyetlerine katılan dağcılarla gerekli görüşmeler yapıldıktan sonra gönüllülük esas alınmıştır. Veriler eğitim faaliyetleri sonunda kamplarda toplanmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden dağcılar anket formunu yaklaşık 15 dakikada doldurmuşlardır.

Verilerin Analizi

Yeni Çevresel Paradigma Ölçeği'nin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. AFA çok sayıda değişkenden (maddeden) bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı hedefler (Büyüköztürk, 2004). Ölçeğin güvenilirliğini belirlemede ise Cronbach Alpha test yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Ölçeğin geçerliğini test etmek için Temel Bileşenler (Principle Component) Faktör Analizi uygulanmıştır.

R-NEP faktör analizi

Toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu testi yapılmış ve KMO ölçütünün kabul edilebilir (0,643) düzeyde olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı ve 0'dan farklı olup olmadığı Bartlett testiyle bakılmış ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,001$). Bu aşamalardan sonra faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizde temel bileşenler analizi ve faktörlerin dönüştürülmesinde de varimax dönüştürme işlemi kullanılmıştır. Faktör analizi sonucunda ortaya dört faktörlü yapı belirlenmiştir. 7. ve 11. maddelerin geçerli faktör yüküne (faktör yükleri ,40'ın altında olduğu için) sahip olmaması nedeniyle 13 madde ile analiz gerçekleştirilmiştir. Faktör yükleri ve açıkladığı varyans oranları Tablo 1'da gösterilmiştir.

Tablo 1. Faktör Analizi Sonuçları

Unsurlar	Faktörler			
	1	2	3	4
15. Bugünkü tüketim alışkanlıkları değiştirilmezse ileride çok büyük çevre problemleri ile karşı karşıya gelinecektir.	0,840			
10. Ekolojik kriz denilen olay çok fazla abartılmaktadır.	0,831			
1. Nüfus dünyanın taşıma kapasitesinin üstünde bir hızla artmaktadır.	0,662			
3. İnsanoğlunun doğaya müdahalesi genellikle felaketlerle sonuçlanır.	0,608			
5. İnsanlar doğayı ve doğal kaynakları aşırı kullanmakta ve tüketmektedirler.	0,584			
9. İnsanoğlu zeka gibi çok özel yeteneklere sahip olsa da yine de doğa kanunlarına tabiidir.		0,827		
14. İnsan düşünce gücü ve zekası sayesinde doğanın tüm inceliklerini öğrenecek ve onu istediği gibi kontrol altına alacaktır.		0,763		
2. İnsanlar kendi istek ve arzuları doğrultusunda doğayı değiştirme hakkına sahiptirler.		0,677		
12. İnsanoğlu doğaya hükmetme hakkına sahiptir.		0,559		
13. Doğanın çok çabuk bozulabilecek kadar çok hassas bir dengesi vardır.			0,843	
8. Doğanın modern endüstrileşmiş toplumların tüm negatif etkilerini bertaraf edecek kadar güçlü bir dengesi vardır.			0,498	
4. İnsanoğlu aklı ve yaratıcılığı sayesinde, her durumda dünyayı yaşanabilir kılacaktır.				0,898
6. Aslında doğru kullanmayı ve geliştirmeyi bildiğimiz takdirde dünyadaki doğal kaynaklar sınırsızdır.				0,479
ÖZDEĞER (Eigenvalue)	2.89	2.62	1.27	1.05
AÇIKLANAN VARYANS (Toplam 60.39)	21.71	18.34	10.64	9.62

Faktör analizi sonucunda 1 numaralı faktöre yüklenen bileşenler doğal kaynakların sınırlılığı ve ekolojik kriz ile ilgili yargılardır. Toplam varyansın %21,7'sini açıklayan bu faktöre genel olarak "Ekolojik Kriz" (Possibility of eco-crisis) adı verilmiştir. İkinci faktöre yüklenen bileşenler insanın bilimsel ve teknolojik üstünlüğü ve insanı üstün gören görüşüne ait dört bileşen yüklenmiştir. Toplam varyansın %18,3'ünü açıklayan bu faktöre "İnsan üstünlüğü" (Anti-anthropocentrism) adı verilmiştir. Üçüncü faktör doğanın kanunu ve dengesi ile ilgili ifadeleri içermektedir. Toplam varyansın %10,6'sını açıklayan bu faktöre "Doğanın Dengesi" (Fragility of nature's balance) adı verilmiştir. Dördüncü ve son faktöre de insanın teknolojik ve bilimsel üstünlüğü sayesinde çevre sorunlarının da üstesinden geleceği ile ilgili yargılardır. Toplam varyansın %9,6'sını açıklayan bu faktöre "Teknolojik Üstünlük" adı verilmiştir.

Yeni Çevresel Paradigma Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alpha 0,53 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin Ekolojik Kriz boyutu için Cronbach Alpha değeri 0,51 iken, İnsan üstünlüğü boyutu için 0,52, Doğanın Dengesi boyutu için 0,57 ve Teknolojik Üstünlük boyutu için 0,50 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Yeni Çevresel Paradigma Ölçeğine Verilen Yanıtların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Ort	ss
1.Nüfus dünyanın taşıma kapasitesinin üstünde bir hızla artmaktadır.	158	4,03	1,24
2,İnsanlar kendi istek ve arzuları doğrultusunda doğayı değiştirme hakkına sahiptirler.	158	1,61	1,07
3,İnsanoğlunun doğaya müdahalesi genellikle felaketlerle sonuçlanır.	158	4,08	1,14
4,İnsanoğlu akli ve yaratıcılığı sayesinde, her durumda dünyayı yaşanabilir kılacaktır.	158	3,14	1,27
5,İnsanlar doğayı ve doğal kaynakları aşırı kullanmakta ve tüketmektedirler.	158	4,22	1,21
6,Aslında doğru kullanmayı ve geliştirmeyi bildiğimiz takdirde dünyadaki doğal kaynaklar sınırsızdır.	158	3,95	1,28
8,Doğanın modern endüstrileşmiş toplumların tüm negatif etkilerini bertaraf edecek kadar güçlü bir dengesi vardır.	158	3,05	1,36
9, İnsanoğlu zeka gibi çok özel yeteneklere sahip olsa da yine de doğa kanunlarına tabiidir.	158	4,35	0,85
10,Ekolojik kriz denilen olay çok fazla abartılmaktadır.	158	2,10	1,14
12, İnsanoğlu doğaya hükmetme hakkına sahiptir.	158	1,65	1,01
13,Doğanın çok çabuk bozulabilecek kadar çok hassas bir dengesi vardır.	158	3,78	1,12
14, İnsan düşünce gücü ve zekası sayesinde doğanın tüm inceliklerini öğrenecek ve onu istediği gibi kontrol altına alacaktır.	158	2,36	1,11
15, Bugünkü tüketim alışkanlıkları değiştirilmezse ileride çok büyük çevre problemleri ile karşı karşıya gelinecektir.	158	4,45	1,04
TOPLAM		3,29	0,49

Tablo 2'de, R-NEP ölçeğine verilen cevapların ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Doğa merkezli görüşün aleyhine olan yargıların ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak insanın teknolojik ve bilimsel üstünlüğü sayesinde çevre sorunlarının da üstesinden geleceğini savunan 6 numaralı yargı ortalamasının üzerinde puan almıştır. Doğaya yönelik yargılar değerlendirildiğinde (1,3,5,9,13,15 nolu yargılar) genel ortalamasının üzerinde olduğu ve dağcılarının doğa yönelik tutumlarının oldukça olumlu olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yeni çevresel paradigma ölçeği kullanılarak dağcılarının çevreye yönelik tutumlarının belirlenmeye çalışıldığı bu araştırmada, R-NEP ölçeğinin çok boyutlu bir yapı arz ettiği ve dört temel faktörün ortaya çıktığı belirlenmiştir. Dunlap ve Van Liere tarafından 1978 yılında geliştirilen 12 yargıdan oluşan NEP ölçeği Thapa (1999)'nın yapmış olduğu çalışmada üç faktörlü yapı göstermiştir. Betchel vd. (1999) yapmış oldukları çalışmada iki faktörlü yapının Amerika örneklemini için geçerli olduğunu, üç faktörlü yapının ise Meksika ve Brezilya için geçerli olduğunu ortaya koymuşlardır.

“Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği” ise farklı ülkelerde ve farklı gruplar üzerinde yaygın bir şekilde kullanılmış ve ölçeğin faktör yapısı ile ilgili farklı sonuçlar elde edilmiştir (Thapa, 2010, Alnıaçık Koç 2009, Taskin, 2009, Vikan, Camino ve Biaggio, 2007; Boström, O'Brien, Roos ve Ekeboom, 2006; Cordano, Welcomer ve Scherer 2003; Corral-Verdugo ve Armendariz, 2000; Deng vd., 2006; Johnson, Bowker ve Cordell, 2004; Lalonde ve Jackson, 2002; Rideout, 2005; Ruff ve Olson, 2007; Erdogan, 2009, Schuett ve Ostergren, 2003; Sherburn ve Devlin, 2004; Kaltenborn ve Strumse, 2002; La Trobe ve Acott, 2000 Muderrisoglu ve Altanlar 2011). Dunlap vd. (2000) 15 sorudan oluşan ve yeniden düzenlenen ölçeğin beş faktörden oluştuğunu ortaya koymuşlardır.

Dunlap vd.'ne (2000) göre; “Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği”nin tek bir yapıyı mı ölçtüğü yoksa çok faktörlü bir yapıda mı olduğuna ilişkin fikir birliği sağlanmamıştır. Ayrıca farklı araştırmalar için yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarında ölçeğin farklı faktör yapıları gösterebileceğini vurgulamışlardır. Ölçeğin farklı faktör yapıları sergilemesinin, yapılan her çalışmada ele alınan örneklemin özelliğinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Ayrıca “Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği”nin tek faktörlü veya çok

faktörlü bir yapıda da olsa, tümüyle bireylerin ekolojik bakış açısını başarılı bir şekilde ölçtüğü vurgulanmıştır.

Dağcıların Yeni Çevresel Paradigma Ölçeğinde doğa merkezci yaklaşımı ölçen sorularda ortalamalarının daha yüksek olduğu ve dağcılarda doğa merkezli bir anlayışın daha yaygın olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan yüksek değerler ‘doğa-merkezci yaklaşımlar’ı ölçen soru grubunda, doğa bilincinin arttığını; ‘insan-merkezci yaklaşımlar’ı ölçen sorularda ise, doğa bilincinin tam oluşmadığını göstermektedir (Işıldar, 2008). Ortalamanın yüksekliği, dağcılarının doğayla bütünleşmesi sonucunda, doğa bilincindeki artışa bağlı olarak insan merkezci yaklaşımdan doğa merkezci yaklaşıma doğru bir değişimin olduğu yönünde değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, Yeni Ekoloji Paradigma Ölçeği’nin (YEPÖ) dağcılarının çevreye yönelik tutumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ve özellikle doğa da yapılan aktivitelere katılımın çevre yönelik doğa merkezci yaklaşımda olumlu bir yeri olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Almıcaık, Ü., ve Koç, F. (2009). Yeni çevresel paradigma ölçeği ile üniversite öğrencilerinin çevreye yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Bölgesel Kalkınma Kongresi*, Balıkesir.
- Amerigo, M., Aragonés O. I., De Frutos B., Sevilano V., ve Cortes B. (2007). Underlying dimension of ecocentric and antropocentric environmental beliefs, *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 99-105.
- Bechtel, R. B., Verdugo V. C., ve Pinheiro J. Q. (1999). Environmental Belief Systems United States, *Brazil and Mexico*, 30 (1), 122-128.
- Boström, C., O’Brien, K., Roos, C., ve Ekebon, J. (2006). Environmental variables explaining structural and functional diversity of seagrass macrofauna in an archipelago landscape. *Journal of Experimental Marine Biology and Ecology*, 335, 52-73.
- Brody, S. D., Highfield, W., ve Alston, L. (2004). Does location matter? Measuring environmental perceptions of creeks in two San Antonio watersheds. *Environment and Behavior*, 36(2), 229-250.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Chatzifotiou, A. (2006). Environmental education, national curriculum and primary school teachers. Findings of a research study in England and possible implications upon education for Sustainable Development. *The Curriculum Journal*, 17(4), 367-381.
- Cordano, M., Welcomer, S. A., ve Scherer, R. F. (2003). An analysis of the predictive validity of the New Ecological Paradigm scale. *Journal of Environmental Education*, 34(3), 22-28.
- Corral-Verdugo, V., ve Armendariz, L. I. (2000). The “new environmental paradigm” in a Mexican community. *Journal of Environmental Education*, 31, 25-31.
- Creel, M., (2005). *The endangered species culture garden: an interdisciplinary environmental art education curriculum for at-risk children*. Yayımlanmamış doktora tezi, The Florida State University, Tallahassee, FL, USA.
- Des Jardins, J. R. (2006). *Çevre etiği*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Demirel, M., Gürbüz, B., ve Karaküçük, S. (2009). Rekreasyonel aktivitelere katılımın çevreye yönelik tutum üzerindeki etkisi ve yeni ekolojik paradigma ölçeği’nin geçerliliği ve güvenilirliği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII(2), 47-50.
- Deng, W. J., Louie, P. K. K., Liu, W. K., Bi, X. H., Fu, J. M., ve Wong, H. M. (2006). Atmospheric levels and cytotoxicity of PAHs and heavy metals in TSP and PM2.5 at an electronic waste recycling site in southeast China. *Atmos Environ*, 40,6945-6955.
- Dietz, T., Kalof, L., ve Stern, P. C. (2002). Gender, values, and environmentalism. *Social Science Quarterly*, 83(1), 353-364.
- Dunlap, R. E., ve Van Liere, K. D. (1978). The “New environmental paradigm”: A proposed instrument and preliminary results. *Journal of Environmental Education*, 9, 10-19.
- Dunlap, R. E., Van Liere, K. D., Mertig, A. G. ve Jones, R. E. (2000). Measuring endorsement of the new ecological paradigm: A revised NEP scale. *Journal of Social Issues*, 56, 425-442.
- Erdogan, N. (2009). Testing the new ecological paradigm scale: Turkish case. *African Journal of Agricultural Research*, 4(10), 1023-1031.
- Erten, S. (2007). Çevre merkezli, insan merkezli ve çevreye yönelik antipatik tutum ölçeğinin Türkçe’ye uyarlama çalışması. *EJER*, 28,67-74.
- Evans, G. W., Brauchle, G., Haq, A., Stecker, R., Wong, K., ve Shapiro, E. (2007). Young children’s environment attitudes and behaviors. *Environment and Behavior*, 39(5), 636-659.
- Fernandez-Manzanal, R., Rodriguez-Barreiro, L., ve Carrasquer, J. (2007). Evaluation of environmental attitudes: analysis and results of a scale applied to university students. *Science Education*, 91(6), 988-1009.
- Flogaitis, E., ve Agelidou, E. (2003). Kindergarten teachers’ conceptions about nature and the environment. *Environmental Education Research*, 9(4), 125-136.

- Hyun, E. (2005). How is young children's intellectual culture of perceiving nature different from adults?. *Environmental Education Research*, 11(2), 199-214.
- Işıldar, G. Y. (2008). Meslek yükseköğretilerinde çevre eğitiminin çevreci yaklaşımlar ve davranışlar üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 759-778.
- Johnson, C. Y., Bowker, J. M., ve Cordell, H. K. (2004). Ethnic variation in environmental belief and behavior: An examination of the New Ecological Paradigm in a social psychological context. *Environment and Behavior*, 36, 157-186.
- Kaltenborn, B. P., ve Bjerke, T. (2002). Associations between environmental value orientations and landscape preferences. *Landscape Urban Plan*, 59, 1-11.
- Kortenkamp, K. V., ve Moore, F. C. (2001). Ecocentrism and Anthropocentrism: Moral Reasoning About Ecological Commons Dilemmas. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 261-272.
- La Trobe, H. L., ve Acott, T. G. (2000). A modified NEP/DSP environmental attitudes scale. *Journal of Environmental Education*, 32(1), 12-20.
- Lalonde, R., ve Jackson, E. L. (2002). The New Environmental Paradigm scale: Has it outlived its usefulness?. *Journal of Environmental Education*, 33, 28-36.
- Rideout, B. E. (2005). The effect of a brief environmental problems module on endorsement of the New Ecological Paradigm in college students. *The Journal of Environmental Education*, 37(1), 3-11.
- Ruff C. L., ve Olson M. A. (2009). The attitudes of interior design students towards sustainability. *International Journal of Technology And Design Education*, 19, 67-77.
- Schuetz, M. A., ve Ostergren, D. (2003). Environmental concern and involvement of individuals in selected voluntary associations. *The Journal of Environmental Education*, 34(4), 30-38.
- Sherburn, M., ve Devlin, A. S. (2004). Academic major, environmental concern, and arboretum use. *The Journal of Environmental Education*, 35(2), 23-36.
- Muderrisoglu, H. ve Altanlar, A. (2011). Attitudes and behaviors of undergraduate students toward environmental issues. *International Journal of Science and Technology*, 8(1), 159-168.
- Nikel, J. (2007). Making sense of education 'responsibly': findings from a study of student teachers' understanding (s) of education, sustainable development and education for sustainable development. *Environmental Education Research*, 12(1), 545-564.
- Taskin, O. (2009). The environmental attitudes of Turkish senior high school students in the context of postmaterialism and the New Environmental Paradigm. *International Journal of Science Education*, 31(4), 481-502.
- Tepe, H. (1999). Çevre etiği: "Toprak etiği'ni yoksa 'insan etiği'ni? *Felsefelogos*, 1, 41-55.
- Thapa, B. (1999). Environmentalism: The relation of environmental attitudes and environmentally responsible behaviors among undergraduate students. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 19(5), 432-444.
- Thapa, B. (2010). The mediation effect of outdoor recreation participation on environmental attitude-behavior correspondence. *The Journal of Environmental Education*, 41(3), 133-150.
- Thompson, S. C. G., ve Barton, M. A. (1994). Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment. *Journal of Environmental Psychology*, 14, 149-157.
- Tuna, M. (2006), *Türkiye'de Çevrecilik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ünder, H. (1996). *Çevre Felsefesi*. Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Vikan, A., Camino, C., ve Biaggio, A. (2004). *Endorsement of the new ecological paradigm: A comparison of two Brazilian- and one Norwegian sample.*(manuscrito não-publicado).



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 1
Haziran 2018, 27-40

The Journal of Turkish
Sport Sciences
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 1
June 2018, 27-40

Mehtap YILDIZ¹
Mahmut GÜLLE²
Özer YILDIZ³

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
E-mail:
yildizmehtap77@gmail.com

² Mustafa Kemal Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu
E-mail: mhmtgulle@gmail.com

³ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
E-mail: oyildiz@konya.edu.tr

Geliş Tarihi: 07.05.2018

Kabul Tarihi: 08.06.2018

ORİJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Türk Toplumunun Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği)

Özet

Bu araştırmanın amacı, 3 Temmuz 2011 tarihi itibarıyla futbolda şike süreci olarak ülke gündemini meşgul eden ve şike eylemlerinin ceza hukuku kapsamında değerlendirilmesi ile sonuçlanan sporda şike olaylarına ilişkin Türk Toplumunun bakışını ortaya koymaktır. Araştırma Grubunu, 2014 yılında Kırıkkale İli'nde yaşayan, spora olan ilgisi ve spor gündemini takip ettiği belirlenen 604 (404'ü erkek, 200'ü kadın) sporsever oluşturmuştur. Araştırmada, Ekici (2013) tarafından sporda şike algısını ölçmek amacıyla geliştirilen anketin 6 maddesinden yararlanılmış, araştırmacılar tarafından 5 madde daha eklenerek son haline getirilmiş ve 11 maddeden oluşan "Sporda Şike Algısını Ölçme Anketi" ile araştırmacılar tarafından hazırlanan cinsiyet, yaş, eğitim ve meslek durumu sorularının bulunduğu kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımı ile ki kare testi uygulanmıştır. Sonuçlar $p=0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların sporda şike algısı ile cinsiyet, yaş, eğitim ve meslek değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Türk toplumu, spor, şike, algı

Investigation of Opinions of Turkish Society for Match Fixing Perception of Sports in Terms of Different Variables (Sample of Kırıkkale Province)

Abstract

The purpose of this research is to reveal the perspective of Turkish society regarding the events of the match fixing in sports, which as of July 3, 2011 occupies the country's agenda as a match fixing process in soccer and resulted in the evaluation of the match fixing actions within the scope of criminal law. The research group was constituted 604 (404 male, 200 female) sports fan who are living in Kırıkkale province of Turkey in 2014 and who follow sports and interest in sports. In the research, 6 items of the questionnaire developed by Ekici (2013) for measuring match fixing perception in sports were used and 5 items were added by researchers and the result was finalized "Match Fixing Perception Measurement Survey of Sports" consisting of 11 items and personal information form with questions on gender, age, education and occupation prepared by the researchers was applied. In the analysis of the obtained data, frequency, percentage range and chi square test was applied. The results were evaluated at $p=0,05$ significance level. As a result of the research, statistically meaningful relationships between the participants' match fixing perception of sports and gender, age, education and occupation variables were determined.

Keyword: Turkish society, sports, match fixing, perception

GİRİŞ

Sporun profesyonel bir boyut kazanması ve bu tür organizasyonların birer mesleki faaliyet haline dönüşmesi, sporu sporcuların, kulüplerin, hakemlerin, sponsorların, yayıncı kuruluşların, spor müsabakaları üzerine bahis oynayan kimselerin kazanç elde ettiği bir sektör haline getirmiştir. Sporun kazandığı bu yeni boyut, spor müsabakalarının spor ahlakına ve hukuka uygun olarak gerçekleşmesine yönelik tehditleri artırmış, rekabete dayanan oyun düzeninin kişisel menfaatler uğruna manipüle edilerek, şike olarak adlandırılan haksız kazanç sağlama girişimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Demiral, 2013).

Şike, bir spor karşılaşmasının sonucunu değiştirmek için maddi veya manevi bir çıkar karşılığı varılan anlaşma olarak ifade edilmektedir (TDK, 2018). Bir başka tanıma göre şike, sporda maddi veya manevi çıkar amacıyla karşılıklı olarak anlaşarak maçın sonucunu değiştirme ya da danışıklı bir spor karşılaşması yapılmasıdır (Şahin, 2009). Şikenin maddi unsurunu belirli bir spor müsabakasının sonucunu etkilemek amacıyla bir başkasına kazanç veya sair menfaat temin edilmesi oluşturmakta iken, manevi unsur olan kast belirli bir spor müsabakasının sonucunu etkilemek için bir başkasına gerekli olmayan bir kazanç veya sair menfaat temin etmek bilinç ve iradesine sahip olması, menfaat temin edilen kişinin kastı ise müsabakanın sonucunu etkilemek için kendisine gerekli olmayan bir kazanç veya menfaatin sağlandığını bilmesi ve bunu istemesidir (Güngör, 2011).

Dünyada şikenin futbol başta olmak üzere basketbol, kriket, at yarışı, bilardo, sumo güreşi, tenis gibi spor branşlarında yapıldığı gözlenmiştir. Sporda bireylerin şikeye iştirak etmesine neden olan en önemli motivasyon kaynağı paradır (Carpenter, 2012). Kulüpler ayakta kalabilme ve taraftarlarını memnun edebilme adına güçlü olmak, kalifiye sporcular, teknik elemanlar ile çalışmak ve başarılı olmak zorundadır. Spor kulüpleri bu nedenle kulüp başkanlarını güçlü kişilerden seçerek maddi olarak o kadar güçlü ve o kadar da fazla kazanmak niyetindedir. Bu sayede taraftarlarını artırmak, söz sahibi olmak istedikleri ve daha çok kazanma hırısından dolayı da şikeye başvurabilmektedirler. Türkiye’de sporu yönetenler zengin kişilerden olduğundan, bu kimseler kendi tanıtımlarını yapmak ve usulsüz yolla elde ettikleri kara paraları aklamak için de bu yolu tercih edebilmektedir. Bunun yanı sıra, sporla uğraşan ve bu işten para kazanan bazı kimselerde daha çok kazanmak için farklı yolları denemekte, kanunlara aykırı durumlar spora yansıtılmakta, haksız kazançlar elde edilmektedir (Ekici, 2013). Ayrıca, spor siyaset ilişkisinin farklı boyutlara ulaşması, sporun bütün paydaşlarının (sporcular, antrenörler, spor kulübü yöneticileri, spor federasyonları, hakemler, seyirciler ve medya) sporun varoluş amacından uzaklaşarak kazanmak için her yolun mübah olduğu fikrini benimsemesi ve giderek artan spordaki ahlaki yozlaşma dünyada ve Türkiye’de sporda şike olaylarının sıklıkla yaşanmasına neden olmaktadır.

Bütün bunlar ve spor ekonomisinin bu kadar hızlı bir şekilde büyümesi şike, teşvik primi ve diğer yasak fiil ve davranışları beraberinde getirmiş, dünyada birçok şike soruşturması yaşanmış ve sonuç olarak ülke spor federasyonları bazı düzenlemeler yapmak zorunda kalmıştır (Elitaş, Doğan ve Karahan, 2016). Türkiye’de ve dünyada özellikle futbol alanındaki şike girişimlerine organize suç örgütlerinin de dahil olması, konunun ciddiyetini artırmış, dünyadaki gelişmeler dikkate alınarak şike ile etkin bir şekilde mücadele edilmesi için adımlar atılmıştır (Demiral, 2013).

Bu ortamda, sporun, adil oyuna ve eşitler arası rekabete dayalı ruhunun kendiliğinden korunması amacıyla spordaki ahlaki uygulama ve davranışların güçlü ve etkin bir biçimde uygulanması gerekmektedir (Chiaromente, 2013). Bu nedenle, sporun tüm paydaşları sporun eski itibarını ve değerini kazanabilmesi için birlikte hareket ederek sporun geleceğini kurtarmalıdır (Aquilina ve Chetcuti, 2009).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 3 Temmuz 2011 tarihi itibarıyla futbolda şike süreci olarak ülke gündemini meşgul eden ve şike eylemlerinin ceza hukuku kapsamında değerlendirilmesi ile sonuçlanan sporda şike olaylarına ilişkin Türk Toplumunun bakışını ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2000).

Araştırma Grubu

Araştırma Grubunu, 2014 yılında Kırıkkale İli'nde yaşayan, spora olan ilgisi ve spor gündemini takip ettiği belirlenen 604 (404'ü erkek, 200'ü kadın) sporsever oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Ekici (2013) tarafından sporda şike algısını ölçmek amacıyla geliştirilen anketin 6 maddesinden yararlanılmış, araştırmacılar tarafından 5 madde daha eklenmiş, uzman görüşleri de alınarak son haline getirilen ve 11 maddeden oluşan "Sporda Şike Algısını Ölçme Anketi" uygulanmıştır. Anketin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) $\alpha = 0.79$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca çalışmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan cinsiyet, yaş, eğitim ve meslek durumu sorularının bulunduğu kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Anket katılımcılara 2014 Ocak ve Mart ayları arasında uygulanmıştır. Anket formları uygulanmadan önce, araştırmanın spordaki şike algısıyla ilişkili olduğu, formlara isim yazılmaması gerektiği ve diğer gizlilikle ilgili kurallar açıklanmıştır. Daha sonra kişisel soruları (yaş, cinsiyet, eğitim ve meslek durumu) da içeren anket formları dağıtılmış ve her bir formun tamamlanması 5-10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS-18 paket programı kullanılmış ve frekans ve yüzde dağılımı ile ki kare testi uygulanmıştır. Sonuçlar $p=0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Kişisel Özellikleri

Değişken	Düzye	N	%
Cinsiyet	Erkek	404	66,9
	Kadın	200	33,1
Yaş	18 yaş ve altı	71	11,8
	19-24	230	38,1
	25-34	113	18,7
	35-44	112	18,5
	45-54	50	8,3
	55 yaş ve üzeri	28	4,6
Eğitim	Ortaokul	136	22,5
	Lise	149	24,7
	Ön lisans	97	16,1
	Lisans	208	34,4
	Lisansüstü	14	2,3
Meslek	İşsiz	46	7,6
	Öğrenci	266	44
	İşçi	49	8,1
	Memur	95	15,7
	Emekli	37	6,1
	Ev Hanımı	59	9,8
	Esnaf	43	7,1
Diğer	8	1,3	

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılanların % 66,9'u (n=404) erkek, % 33,1'i (n=200) kadındır. Araştırmaya katılanların yaş durumu dağılımlarına bakıldığında, 19-24 yaş arası olanların % 38,1 (n=230);

Eğitim durumu dağılımlarında, lisans eğitimi görenlerin % 34,4 (n=208); Meslek grubu dağılımlarında ise öğrencilerin % 44 (n=266) ile çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2’de Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Cinsiyet	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	Toplam		χ^2	Sd	p
		n	n	n	n	n	n	%			
Madde 1- Sporda şikenin var olduğuna inanıyorum	Erkek	268	101	25	5	5	404	66,9	19,905	4	,001*
	%	66,3	25,0	6,2	1,2	1,2	404	100			
	Kadın	100	73	25	1	1	200	33,1			
	%	50	36,5	12,5	0,5	0,5	200	100			
Madde 2- Şikenin Türk Toplumuna zarar verdiğini düşünüyorum	Erkek	247	115	23	10	9	404	66,9	18,611	4	,001*
	%	61,1	28,5	5,7	2,5	2,2	404	100			
	Kadın	91	81	21	6	1	200	33,1			
	%	45,5	40,5	10,5	3,0	0,5	200	100			
Madde 3- Şikenin Türk Sporuna zarar verdiğine inanıyorum	Erkek	294	86	15	5	4	404	66,9	26,588	4	,000*
	%	71,8	21,3	3,7	1,2	1,0	404	100			
	Kadın	107	75	15	3	0	200	33,1			
	%	53,5	37,5	7,5	1,5	0	200	100			
Madde 4- Şike yapan kimselerin spordan men edilmesi gerektiğini düşünüyorum	Erkek	227	96	56	17	8	404	66,9	22,803	4	,000*
	%	56,2	53,8	13,9	4,2	2,0	404	100			
	Kadın	74	79	32	12	3	200	33,1			
	%	37	39,5	16	6	1,5	200	100			

*P < 0,05

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların “Sporda şikenin var olduğuna inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, erkek katılımcılar %66,3 (n=266), kadın katılımcılar % 50 (n=100) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=19,905$; $p<0,05$). Katılımcıların “Şikenin Türk Toplumuna zarar verdiğini düşünüyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, erkek katılımcılar % 61,1 (n=247), kadın katılımcılar % 45,5 (n=91) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=18,611$; $p<0,05$). Katılımcıların “Şikenin Türk Sporuna zarar verdiğine inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, erkek katılımcılar %71,8 (n=227), kadın katılımcılar %53,5 (n=107) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=26,588$; $p<0,05$). Katılımcıların “Şike yapan kimselerin spordan men edilmesi gerektiğini düşünüyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, erkek katılımcılar %56,2 (n=227) ile “Tamamen Katılıyorum”, kadın katılımcıların ise %39,5 (n=79) ile “Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=22,803$; $p<0,05$).

Tablo 3'te Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Cinsiyet	Katılıyorum					Toplam	χ^2	Sd	p	
		Tamamen	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum					
		n	n	n	n	n	%				
Madde 5- Şike yapan spor kulüplerinin ağır cezalar alması gerektiğini düşünüyorum	Erkek	248	99	32	15	10	404	66,9	32,208	4	,000*
	%	61,4	24,5	7,9	3,7	2,5	404	100			
	Kadın	84	74	37	3	2	200	33,1			
	%	42	37	18,5	1,5	1	200	100			
Madde 6- Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum	Erkek	211	125	43	9	16	404	66,9	17,805	4	,001*
	%	52,2	30,9	10,6	2,2	4,0	404	100			
	Kadın	69	81	34	7	9	200	33,1			
	%	34,5	40,5	17,0	3,5	4,5	200	100			
Madde 7- Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübümü değiştiririm	Erkek	101	64	65	55	119	404	66,9	29,577	4	,000*
	%	25,0	15,8	16,1	13,6	29,5	404	100			
	Kadın	51	41	56	29	23	200	33,1			
	%	25,5	20,5	28,0	14,5	11,5	200	100			
Madde 8- Büyük takımların hepsinin şike yaptığına inanıyorum	Erkek	99	99	99	68	39	404	66,9	7,930	4	,094
	%	24,5	24,5	24,5	16,8	9,7	404	100			
	Kadın	40	44	70	32	14	200	33,1			
	%	20,0	22,0	35,0	16,0	7,0	200	100			

*P <0,05

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların “Şike yapan spor kulüplerinin ağır cezalar alması gerektiğini düşünüyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, erkekler katılımcılar % 61,4 (n=248), kadın katılımcılar % 42 (n=84) ile “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=32,208$; $p<0,05$). Katılımcıların “Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, erkek katılımcılar % 52,2 (n=211) ile “Tamamen Katılıyorum”, kadın katılımcılar ise % 40,5 (n=81) ile “Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=17,805$; $p<0,05$). Katılımcıların “Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübümü değiştiririm” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, erkek katılımcılar % 29,5 (n=119) ile “Hiç Katılmıyorum”, kadın katılımcılar % 28 (n=56) “Kararsızım” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=29,577$; $p<0,05$).

Tablo 4'te Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, Katılımcıların “Sporda şikenin hakemler tarafından yapıldığına inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, erkek katılımcılar % 66,3 (n=268), kadın katılımcılar % 50 (n=100) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=29,577$; $p<0,05$).

Tablo 5'te Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Yaş Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Cinsiyet						Toplam		χ^2	Sd	p
		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	n	%			
Madde 9- Sporda şikenin kulüp yöneticileri tarafından yapıldığına inanıyorum	Erkek	133	144	92	27	8	404	66,9	5,865	4	,209
	%	32,9	35,6	22,8	6,7	2,0	404	100			
	Kadın	55	66	54	16	9	200	33,1			
	%	27,5	33,0	27,0	8,0	4,5	200	100			
Madde 10- Sporda şikenin sporcular tarafından yapıldığını düşünüyorum	Erkek	81	129	130	45	19	404	66,9	2,718	4	,606
	%	20,0	31,9	32,2	11,1	4,7	404	100			
	Kadın	31	63	71	27	8	200	33,1			
	%	15,5	31,5	35,5	13,5	4,0	200	100			
Madde 11- Sporda şikenin hakemler tarafından yapıldığına inanıyorum	Erkek	268	101	25	5	5	404	66,9	19,905	4	,001*
	%	66,3	25,0	6,2	1,2	1,2	404	100			
	Kadın	100	73	25	1	1	200	33,1			
	%	50,0	36,5	12,5	5,0	5,0	200	100			

*P < 0,05

Tablo 5. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Yaş Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Yaş						Toplam		χ^2	Sd	p
		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	n	%			
Madde 6- Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum	18 yaş ve altı	30	18	18	3	2	71	11,8	39,933	20	,005*
	%	42,3	25,4	25,4	4,2	2,8	71	100			
	19-24 yaş	127	68	21	6	8	230	38,1			
	%	55,2	29,6	9,1	2,6	3,5	230	100			
	25-34 yaş	42	47	13	2	9	113	18,7			
	%	37,2	41,6	11,5	1,8	8,0	113	100			
	35-44 yaş	45	49	13	1	4	112	18,5			
	%	40,2	43,8	11,6	0,9	3,6	112	100			
	45-54 yaş	20	18	7	3	2	50	8,3			
	%	40,0	36,0	14,0	6,0	4,0	50	100			
	55 yaş ve üzeri	16	6	5	1	0	28	4,6			
	%	57,1	21,4	17,9	3,6	0	28	100			
TOPLAM	n	280	206	77	16	25	604	100			
	%	46,4	34,1	12,7	2,6	4,1	604	100			

*P < 0,05

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların “Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, 18 ve altı yaş grubu % 42,3 (n=30), 19-24 yaş grubu % 55,2 (n=127), 25-34 yaş grubu % 37,2 (n=42), 35-44 yaş grubu % 40,2 (n=45), 45-54 yaş grubu % 40 (n=20), 55 ve üzeri yaş grubu % 57,1 (n=16) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=39,933$; p<0,05).

Tablo 6’da Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Yaş Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Yaş Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Yaş	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	Toplam		χ^2	Sd	p
		n	n	n	n	n	n	%			
Madde 7- Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlarırsa kulübümü değiştiririm	18 yaş ve altı	17	11	12	8	23	71	11,8	51,785	20	,000*
	%	23,9	15,5	16,9	11,3	32,4	71	100			
	19-24 yaş	54	28	46	28	74	230	38,1			
	%	23,5	12,2	20,0	12,2	32,2	230	100			
	25-34 yaş	19	24	26	18	26	113	18,7			
	%	16,8	21,2	23,0	15,9	23,0	113	100			
	35-44 yaş	40	30	18	14	10	112	18,5			
	%	35,7	26,8	16,1	12,5	8,9	112	100			
	45-54 yaş	13	8	12	12	5	50	8,3			
	%	26,0	16,0	24,0	24,0	10,0	50	100			
	55 yaş ve üzeri	9	4	7	4	4	28	4,6			
	%	32,1	14,3	25	14,3	14,3	28	100			
TOPLAM	n	152	105	121	84	142	604	100			
	%	25,2	17,4	20,0	13,9	23,5	604	100			

*P < 0,05

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların “Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlarırsa kulübümü değiştiririm” sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, 18 ve altı yaş grubu % 32,4 (n=23), 19-24 yaş grubu % 32,2 (n=74), 25-34 yaş grubu % 23 (n=26) “Hiç Katılmıyorum” şeklinde görüş bildirirken, 35-44 yaş grubu % 35,7 (n=40), 45-54 yaş grubu % 26 (n=13), 55 ve üzeri yaş grubu % 32,1 (n=9) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=51,785$; $p<0,05$).

Katılımcıların sporda şike algısına yönelik görüşlerinin yaş değişkenine göre ki kare (χ^2) testi sonuçlarına göre 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11. maddelerdeki değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7’de Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların “Şikenin Türk Toplumuna zarar verdiğini düşünüyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, ortaokul grubu % 51,5 (n=32), lise grubu % 51 (n=76), ön lisans grubu % 45,4 (n=44), lisans grubu % 67,3 (n=140), lisansüstü grubu % 57,1 (n=8) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=35,720$; $p<0,05$).

Tablo 8’de Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

Tablo 7. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Eğitim	Tamamen Katılıyorum					Toplam		χ^2	Sd	p
		n	n	n	n	n	n	%			
Madde 2- Şikenin Türk Toplumuna zarar verdiğini düşünüyorum	Ortaokul	70	47	14	2	3	136	22,5	35,720	20	,017*
	%	51,5	34,5	10,3	1,5	2,2	136	100			
	Lise	76	60	9	4	0	149	24,7			
	%	51,0	40,3	6,0	2,7	0	149	100			
	Ön lisans	44	41	8	3	1	97	16,1			
	%	45,4	42,3	8,2	3,1	1	97	100			
	Lisans	140	44	11	7	6	208	34,4			
	%	67,3	21,2	5,3	3,4	2,9	208	100			
	Lisansüstü	8	4	2	0	0	14	2,3			
	%	57,1	28,6	14,3	0	0	14	100			
TOPLAM	n	338	196	44	16	10	604	100			
	%	56,0	32,5	7,3	2,6	1,7	604	100			

*P <0,05

Tablo 8. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Eğitim	Tamamen Katılıyorum					Toplam		χ^2	Sd	p
		n	n	n	n	n	n	%			
Madde 3- Şikenin Türk Sporuna zarar verdiğine inanıyorum	Ortaokul	83	39	10	4	0	136	22,5	39,145	20	,006*
	%	61	28,7	7,4	2,9	0	136	100			
	Lise	93	51	4	1	0	149	24,7			
	%	62,4	34,2	2,7	0,7	0	149	100			
	Ön lisans	60	30	5	0	2	97	16,1			
	%	61,9	30,9	5,2	0	2,1	97	100			
	Lisans	155	38	10	3	2	208	34,4			
	%	74,5	18,3	4,8	1,4	1,0	208	100			
	Lisansüstü	10	3	1	0	0	14	2,3			
	%	71,4	21,4	7,1	0	0	14	100			
TOPLAM	n	401	161	30	8	4	604	100			
	%	66,4	26,7	5,0	1,3	0,7	604	100			

*P <0,05

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların “Şikenin Türk Sporuna zarar verdiğine inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, ortaokul grubu % 61 (n=83), lise grubu % 62,4 (n=93), ön lisans grubu % 61,9 (n=60), lisans grubu % 74,5 (n=155), lisansüstü grubu % 71,4 (n=10) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=39,145$; $p<0,05$).

Tablo 9'da Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Eğitim	Katılım Durumu					Toplam		χ^2	Sd	p
		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	n	%			
Madde 6- Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum	Ortaokul	52	44	29	2	9	136	22,5	34,970	20	,020*
	%	38,2	32,4	21,3	1,5	6,6	136	100			
	Lise	64	59	14	8	4	149	24,7			
	%	43,0	39,6	9,4	5,4	2,7	149	100			
	Ön lisans	43	35	12	3	4	97	16,1			
	%	44,3	36,1	12,4	3,1	4,1	97	100			
	Lisans	116	63	18	3	8	208	34,4			
	%	55,8	30,3	8,7	1,4	3,8	208	100			
	Lisansüstü	5	5	4	0	0	14	2,3			
	%	35,7	35,7	28,6	0	0	14	100			
TOPLAM	n	280	206	77	16	25	604	100			
	%	46,4	34,1	12,7	2,6	4,1	604	100			

*P <0,05

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların “Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, ortaokul grubu % 38,2 (n=52), lise grubu % 43 (n=64), ön lisans grubu % 44,3 (n=43), lisans grubu % 55,8 (n=116), lisansüstü grubu % 35,7 (n=5) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=34,970$; $p<0,05$).

Tablo 10'da Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların “Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübümü değiştiririm” sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, ortaokul grubu % 35,3 (n=48), lise grubu % 26,2 (n=39), ön lisans grubu % 25,8 (n=25) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirirken, lisans grubu % 36,5 (n=76), lisansüstü grubu % 35,7 (n=5) “Hiç Katılmıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=66,164$; $p<0,05$).

Katılımcıların sporda şike algısına yönelik görüşlerinin eğitim değişkenine göre ki kare (χ^2) testi sonuçlarına göre 1, 4, 5, 8, 9, 10, 11. maddelerdeki değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 11'de Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Meslek Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Eğitim	Katılım Durumu					Toplam		χ^2	Sd	p
		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	n	%			
Madde 7- Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübümü değiştiririm	Ortaokul	48	30	29	12	17	136	12,5	66,164	20	,000*
	%	35,3	22,1	21,3	8,8	12,5	136	100			
	Lise	39	27	25	27	31	149	24,7			
	%	26,2	18,1	16,8	18,1	20,8	149	100			
	Ön lisans	25	22	22	14	13	97	16,1			
	%	25,8	22,7	23,7	14,4	13,4	97	100			
	Lisans	39	23	41	29	76	208	34,4			
	%	18,8	11,4	19,7	13,9	36,5	208	100			
	Lisansüstü	1	3	3	2	5	14	2,3			
	%	7,1	21,4	21,4	14,3	35,7	14	100			
TOPLAM	n	152	105	121	84	142	604	100			
	%	25,2	17,4	20,0	13,9	23,5	604	100			

*P <0,05

Tablo 11. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Meslek Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Meslek	Katılım Durumu					Toplam		χ^2	Sd	p
		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum	n	%			
Madde 6- Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum	İşsiz	25	11	10	1	0	47	7,8	53,884	28	,002*
	%	53,2	23,4	21,3	2,1	0	47	100			
	Öğrenci	135	81	32	7	11	266	44			
	%	50,8	30,5	12,0	2,6	4,1	266	100			
	İşçi	21	17	7	1	3	49	8,1			
	%	42,9	34,7	14,3	2,0	6,1	49	100			
	Memur	36	48	7	1	3	95	15,7			
	%	37,9	50,5	7,4	1,1	3,2	95	100			
	Emekli	20	5	9	0	3	37	6,1			
	%	54,1	13,5	24,3	0	8,1	37	100			
	Ev Hanımı	17	31	5	4	2	59	9,8			
	%	28,8	52,5	8,5	6,8	3,4	59	100			
	Esnaf	20	11	7	2	3	43	7,1			
	%	46,5	25,6	16,3	4,7	7,0	43	100			
	Diğer	6	2	0	0	0	8	1,3			
	%	75,0	25,0	0	0	0	8	100			
TOPLAM	n	280	206	77	16	25	604	100			
	%	46,4	34,1	12,7	2,6	4,1	604	100			

*P <0,05

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların “Sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inanıyorum” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, işsiz grubu % 53,2 (n=25), öğrenci grubu % 50,8 (n=135), işçi grubu % 42,9 (n=21), emekli grubu % 54,1 (n=20), esnaf % 46,5 (n=20), diğer meslek grubu ise % 75 (n=6) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirirken, memur grubu % 50,5 (n=48), ev

hanımı grubu % 52,5 (n=31) “Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=53,884$; $p<0,05$).

Tablo 12’de Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Meslek Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12. Sporda Şike Algısına Yönelik Görüşlerin Meslek Değişkenine Göre Ki Kare (χ^2) Testi Sonuçları

İfadeler	Meslek	Tamamen	Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç	Toplam	χ^2	Sd	p
		n	n	n	n	n	n				
Madde 7- Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlarınsa kulübümü değiştirim	İşsiz	10	9	9	7	12	47	7,8	50,088	28	,006*
	%	21,3	19,1	19,1	14,9	25,5	47	100			
	Öğrenci	61	33	50	33	89	266	44			
	%	22,9	12,4	18,8	12,4	33,5	266	100			
	İşçi	16	10	11	7	5	49	8,1			
	%	32,7	20,4	22,4	14,3	10,2	49	100			
	Memur	21	18	23	17	16	95	15,7			
	%	22,1	18,9	24,2	17,9	16,8	95	100			
	Emekli	9	6	11	5	6	37	6,1			
	%	24,3	16,2	29,7	13,5	16,2	37	100			
	Ev Hanımı	21	17	9	9	3	59	9,8			
	%	35,6	28,8	15,3	15,3	5,1	59	100			
	Esnaf	11	11	8	5	8	43	7,1			
	%	25,6	25,6	18,6	11,6	18,6	43	100			
	Diğer	3	1	0	1	3	8	1,3			
	%	37,5	12,5	0	12,5	37,5	0	100			
TOPLAM	n	152	105	121	84	142	604	100			
	%	25,2	17,4	20,0	13,9	23,5	604	100			

*P <0,05

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların “Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlarınsa kulübümü değiştirim” sorusuna vermiş oldukları cevaplara bakıldığında, işsiz grubu % 53,2 (n=25), öğrenci grubu % 50,8 (n=135), işçi grubu % 42,9 (n=21), emekli grubu % 54,1 (n=20), esnaf % 46,5 (n=20), diğer meslek grubu ise % 75 (n=6) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde görüş bildirirken, memur grubu % 50,5 (n=48), ev hanımı grubu % 52,5 (n=31) “Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişler ve değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=53,884$; $p<0,05$).

Katılımcıların sporda şike algısına yönelik görüşlerinin meslek değişkenine göre ki kare (χ^2) testi sonuçlarına göre 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11. maddelerdeki değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bulgularına cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, sporda şike algısı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Hem erkek hem de kadın katılımcıların sporda şikenin var olduğuna, şikenin Türk Toplumuna ve Türk Sporuna zarar verdiğine, şike yapan kimselerin spordan men edilmesi gerektiğine, şike yapan spor kulüplerinin ağır cezalar alması gerektiğine, sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına inandıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, Türk Toplumunun sporda şike yapıldığına ve yıllardır süregelen bu durumun düzelmesi için her türlü ağır yaptırımların uygulanması gerektiğine inandıkları şeklinde yorumlanabilir. Ekici (2013) yaptığı çalışmada, sporda şikenin topluma zarar verdiğini ve şike yapan spor kulüplerinin ağır cezalara çarptırılması gerektiğine ilişkin ifadelerde cinsiyet açısından anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Pepe ve Vardar (2016) yaptıkları çalışmada,

erkek ve kadınların futbolda şikenin olduğuna inandıklarını ve şikenin Türk futbolunu dünya kamuoyuna ve otoritelere küçük düşürdüğünü belirlemiştir. Zelyurt (2017) sporda çeşitli hile, aldatma ve gayri ahlaki haksız rekabet yöntemlerinin bir olgu olarak günümüze ulaştığını vurgulamıştır. Şeker (2011) yaptığı araştırmada, katılımcıların futbolda şike yapıldığını bildiklerini ortaya koymuştur. Hanbay (2012) yaptığı araştırmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun futbola şikenin karıştığını ifade ettiklerini tespit etmiştir. Özgen (2015) yaptığı araştırmada, katılımcıların Türkiye Futbol Süper Liginde şike olduğuna inandıklarını belirlemiştir. Altındağ (2015) yaptığı araştırmada, şikenin ortaya çıkması ile birlikte halka arz olmuş bazı şirketlerin hisselerinin büyük düşüşler gösterdiği, bu hisse senetlerine yatırım yapan birçok yatırımcının maddi zarara uğradığı, şike ile ilgisi olmayan reklamcılar, imalatçılar ve sponsorların da zarar gördüğü, toplumda spora ve hukuka olan güvenin ciddi zarara uğradığı, takımlarına temiz duygularla inanan ve takımlarını destekleyen taraftar ve sporseverlerin de inançlarının kırıldığı sonucuna varmıştır.

Araştırma bulgularının aksine, Pepe ve Vardar (2016)'ın araştırmasında, cinsiyet açısından anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Ancak, 'taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübümü değiştiririm' ifadesine erkeklerin katılmadıkları, kadınların ise kararsız kaldıkları tespit edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç, şikeye yönelik her türlü cezanın uygulanmasını isteyerek olması gereken kararlılığı gösteren erkek ve kadın katılımcıların, söz konusu taraftarı oldukları takımlar olduğunda, yeterli kararlılığı gösteremediği şeklinde açıklanabilir. Bu durum, katılımcılar açısından eğer şikeyi yapan takım kendi taraftarı olduğu takım ise yaptırımlar konusunda esnek davranılabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ekici (2013)'nin yaptığı araştırmada, bu ifade için cinsiyet açısından anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ayrıca, 'Büyük takımların hepsinin şike yaptığına inanıyorum' ifadesine erkekler katılmasına rağmen, kadınlar kararsız olduklarını belirtmişler ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

'Sporda şikenin kulüp yöneticileri tarafından yapıldığına inanıyorum' ifadesine hem kadınlar hem de erkekler katılmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. 'Sporda şikenin sporcular tarafından yapıldığını düşünüyorum' ifadesine erkekler katılmasına rağmen, kadınlar kararsız olduklarını ifade etmişler ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir. 'Sporda şikenin hakemler tarafından yapıldığına inanıyorum' ifadesine erkekler ve kadınlar katıldıklarını ifade etmişler ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Türk Toplumunun sporda şikenin var olmasında kulüp yöneticilerinin, sporcuların ve hakemlerin rolünün olduğunu düşündükleri söylenebilir. Hanbay (2012) yaptığı araştırmada, şike olaylarında sorumlu olarak spor kulüpleri ve kulüp başkanlarını tespit etmiş, kulüpler ve yöneticilerin para ile sporcu ve antrenörleri etkilediğini belirlemiştir. Özgen (2015) yaptığı araştırmada, katılımcıların hakemlerin taraflı yönetim gösterdiğine inandıklarını ortaya koymuştur. Kızar, Dalkılıç ve Bayrak (2015) sporcu, yönetici ve taraftarlarda meydana gelen ahlaki yozlaşmanın azaltılması için sağlam bir inanç temelinde, ruha hitap edecek manevi eğitimlerin verilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Araştırmanın bulgularına yaş değişkeni açısından bakıldığında, sporda şike algısı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ergen, genç ve orta yaş gruplarının sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığı fikrine katıldıkları belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, emek harcamadan kazanılan başarıların spor müsabakalarında önemli bir yer teşkil ettiği şeklinde yorumlanabilir.

'Taraftarı olduğum spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübümü değiştiririm' ifadesine ergen ve genç olarak nitelendirilebilecek 18 ve altı yaş ile 34 yaş arası grubun katılmadıkları, orta yaş olarak adlandırılacak 35 yaş ile 55 ve üzeri yaş arası grubun katıldıkları tespit edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu sonuç, ergen ve gençlerin olaylara daha duygusal bakması, orta yaş grubunun ise hayata dair tecrübenin artması ile birlikte değerlere olan bağlılığın artması ile açıklanabilir. Araştırma bulgularının aksine, Ekici (2013) araştırmasında, aynı ifade için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırmanın bulgularına eğitim değişkeni açısından bakıldığında, sporda şike algısı ile eğitim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortaokul, lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü

düzye eğitim gören katılımcıların şikenin Türk Toplumuna ve Türk Sporuna zarar verdiğine, sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına, taraftarı olunan spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübün değıştirilmesi gerektiğine katıldıkları belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, Türk Toplumunun her ne eğitim düzeyinde eğitim görürse görsün şikeyi tasvip etmediğı ve onay vermediğı şeklinde yorumlanabilir. Güven, Yıldız ve Savaş (2012) futbolda 3 Temmuz şike sürecini araştırdıkları çalışmalarında, Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray ve Trabzonspor taraftarlarının şike sürecinin Türk Toplumunu olumsuz etkilediğı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonuçlarının aksine, Ekici (2013)'nin yaptığı araştırmada, sporda şike algısı ile yaş değışkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Araştırmanın bulgularına meslek değışkeni açısından bakıldığında, sporda şike algısı ile meslek değışkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İşsiz, öğrenci, işçi, memur, emekli, ev hanımı, esnaf ve diğer meslek gruplarından katılımcıların sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığına, taraftarı olunan spor kulübünün şike yaptığı kanıtlanırsa kulübün değıştirilmesi gerektiğine katıldıkları belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, Türkiye'de hemen hemen her meslek grubundan insanların, sporda emek harcamadan başarıya ulaşmak için şike yapıldığını düşündükleri ve şikeye tahammül edemedikleri şeklinde açıklanabilir.

Türkiye'de 3 Temmuz şike sürecinin sporda etik bir sorun olarak tartışılmasından daha da önemlisi sosyal, ekonomik ve siyasi sonuçları açısından etkiler yaratmasıdır. Şike olayı kanun değışiklikleriyle siyasi kırımlara yol açmış, futbol ve medya birlikteliğine zarar vererek gelirleri önemli düzeyde azaltmış, futbol taraftarlığı da toplumsal bir protesto hareketine dönüşmüştür (Zelyurt, 2017).

Hill (2010) futbolda şikenin neden bu denli arttığını ve bazı liglerin neden bu problem ile uğraşmak zorunda kaldığını araştırdığı çalışmasında, 220'den fazla oyuncu, hakem, spor yöneticileri ve hukukçular ile yaptığı görüşmelerde, şikeye yönelik üç önemli faktörü; güçlü yasadışı kumar ağları, oyuncuların yüksek düzeyde sömürsü ve rüşvet yiyen yetkililer olarak belirlemiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların görüşleri doğrultusunda Türk sporunda şike yapıldığı ve bu durumun hem Türk Toplumuna hem de Türk Sporuna zarar verdiği, şike yapan kimselerin spordan men edilmesi gerektiğı, şike yapan spor kulüplerinin ağır cezalar alması gerektiğı, sporda kolay yoldan başarı için şike yapıldığı ve şikeyi kulüp başkanlarının, sporcuların ve hakemlerin yaptığı belirlenmiştir. Türk Sporunda varolan şikenin önlenmesi için cezalar arttırılarak caydırıcılık rolü üst düzeye çıkarılmalı ve Türk Sporundaki ahlaki yozlaşmanın yerini toplumumuzda varolan saygı, sevgi, hoşgörü, doğruluk, dürüstlük, adil olma gibi ahlaki değerlerin alabilmesi için öncelikle ailelere ve temel eğitim, ortaöğretim, yükseköğretimdeki öğrencilere eğitimler verilmeli, vicdanlı ve adil bireylerin sporun paydaşları olması için de seminerler düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Altındağ, O. (2015). *Şike suçu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aquilina, D. ve Chetcuti, A. (2014). Match-fixing: the case of Malta. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(1), 107-128.
- Carpenter, K. (2012). Match-fixing-the biggest threat to sport in the 21st century? *International Sports Law Review*, 2, 13-24.
- Chiaromonte, C. (2013). Avrupa ülkelerinde ceza hukuku: spor sonuçlarının manipülasyonu - şikeyle mücadele. (Çev. Selman Dursun), *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 71(1), 1471-1476.
- Demiral, B. (2013). *Türk ceza hukukunda şike ve teşvik primi suçu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekici, H. (2013). Demografik özelliklere göre Türkiye'de sporda şike algısı ve Gaziantep ili örneğı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 1-26.
- Elitaş, C., Doğan, M. ve Karahan, Ö. (2016). Şike soruşturmasının hisse senedi getirileri üzerindeki etkisi: borsa İstanbul'da işlem gören spor kulüpleri üzerine bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 11(42), 84-101.
- Güngör, D. (2011). Şike suçu. *Ankara Barosu Dergisi*, 4,37-43.

- Güven, Ö., Yıldız, Ö. ve Savaş, D. (2012). *Futbolda şike sürecine taraftarların bakışı: nitel bir araştırma*. Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu “Av. Atılâ Elmas” Armağanı. (Ed: Av. Tacar Çağlar, Av. Hediye Gökçe Baykal, Av. Boğaçhan Çağatay, Av. Alev Aybers), Ankara: Koza Matbaacılık, 437-495.
- Hanbay, E. (2012). *Halkla ilişkiler faaliyetlerinin güven oluşturmadaki rolü; 2010-2011 süper liginde yaşanan şike krizi ve güven kaybı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hill, D.(2010). A critical mass of corruption: why some football leagues have more match-fixing than others. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 1(3), 38-52.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın.
- Kızar, O., Dalkılıç, M. ve Bayrak, M. (2015). Futboldaki şike olayları hakkında spor adamları ve spor yazarlarının düşüncelerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(10), 212-222.
- Özgen, C. (2015). *2014-2015 sezonunda Türkiye futbol süper ligindeki seyirci azalmasının nedenlerinin seyirci görüşlerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pepe, K. ve Vardar, T. (2016). Türk futbolundaki şike olayının toplumsal açıdan değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 399-412.
- Şahin, M. (2009). *Spor Ahlakı ve Sorunları*. İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Şeker, F. S. (2011). *Futboldaki bahis şikesinin toplumsal etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2018). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&karama=gts&guid=TDK.GTS.5ae23f78251937.88340787 Erişim Tarihi: 25 Mart 2018
- Zelyurt, M. K. (2017). Sonuçları Açısından 3 Temmuz Şike Olayı. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 16-32.



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 1
Haziran 2018, 41-48

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 1
June 2018, 41-48

Kenan ERDAĞI¹

Mehmet Fatih YÜKSEL²

Tarık SEVİNDİ³

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
E-mail: kenanerdal@hotmail.com

² Necmettin Erbakan Üniversitesi
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
E-mail:
yukselmehmetfatih@gmail.com

³Aksaray Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
E-mail: tariksevindi@gmail.com

Geliş Tarihi: 28.05.2018

Kabul Tarihi: 08.06.2018

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Elit Kadın Haltercilerde Maksimal Kuvvet Antrenmanının Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi

Özet

Bu çalışma, elit düzeydeki kadın halter sporcularında maksimal kuvvet gelişimine yönelik uygulanan ağırlık antrenmanının hematolojik parametreler üzerine etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirildi. Çalışmaya Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi bünyesinde antrenmanlarına devam eden uluslararası düzeyde derecelere sahip 12 milli kadın halterci (yaş: 19,41±2,42 – ant yaşı: 5,08±1,78– boy: 160,83±10,18 – kg: 56,83±7,88) gönüllü olarak katıldı. Sporculara maksimal kuvvet gelişimine yönelik halter sporuna özgü ağırlık antrenmanı uygulandı. Antrenman süresi 90 dk ile sınırlandırıldı. Antrenmanın ana bölümünde sabit koparma, sabit silkme ve önden squat çalışmaları % 90 şiddet ile 2 tekrar ve 6 set, halter sehpalarından sabit atış hareketi ise % 80 şiddet ile 8 tekrar ve 4 set olarak uygulandı. Antrenmanın hemen öncesi ve sonrası olmak üzere 4 cc kan örnekleri sağ antekubital venden alındı. Alınan kan örnekleri üzerinde hematolojik parametrelerdeki lökosit alt gruplarından WBC, GRAN, GRAN %, LYM, LYM %, MID ve MID %, eritrosit alt gruplarından RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC ve RDWC, trombosit alt gruplarından ise PLT, MPV, PCT ve PDW değerleri incelendi. Çalışma sonucunda kadın halter sporcularının RBC, HGB ve HCT değerlerinde istatistik olarak anlamlı seviyede düşüşler olduğu (p<0.05), lökosit ve trombosit alt gruplarındaki yükseliş ya da düşüşlerin ise istatistik olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlendi. Sonuç olarak, maksimal kuvvet gelişimine yönelik uygulanan ağırlık antrenmanının elit düzeydeki kadın haltercilerin hematolojik değerleri üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu ve önemli bir değişime neden olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Halter, maksimal kuvvet, hematolojik parametreler

The Effects of Maximal Power Training on Hematologic Parameters of Female Weight-Lifters

Abstract

This research was conducted to examine the effects of maximal power development-oriented training on the hematologic parameters of the elite female weight-lifters. Twelve (average age: 19.41±2.42 - training age: 5.08±1.78- stature: 160.83±10.18 - weight: 56.83±7.88) national female weight-lifters participated in the research as volunteers, who were in training process in Turkey Olympiad Preparation Center. The weight-lifters had international level rankings. A maximal power development-oriented training, which was particular to weight lifting sports, was applied to the participants. The training was limited to 90 minutes. In the main part of the training, power snatch, power clean and jerk, and front squat moves were performed with 90 % intensity, in 6 sets and 2 repeats in each set. Standing throw from the weight lifting platforms move was performed with 80 % intensity, in 4 sets and 8 repeats in each set. Both before and after the trainings, 4 cc blood samples were taken from the right antecubital vein. Within the hematologic parameters, the WBC, GRAN, GRAN %, LYM, LYM %, MID and MID % values of the leukocyte sub-groups; the RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC and RDWC values of the erythrocyte sub-groups; and the PLT, MPV, PCT and PDW values of the thrombocyte sub-groups were analyzed. At the end of the research study, statistically significant decreases (p<0.05) were determined in the RGB, HGB, and HCT values of the female weight-lifters, while it was determined that the increases and decreases in leukocyte and thrombocyte sub-groups were not statistically significant. As a result, it can be concluded that the maximal strength development-oriented weight training has limited effects on hematological values of elite female weightlifters and does not cause any significant change.

Keyword: Weight lifting, maximal strength, hematologic parameters

Atf için; Erdağ, K., Yüksel, M.F. ve Sevin, T. (2018) Elit kadın haltercilerde maksimal kuvvet antrenmanının hematolojik parametreler üzerine etkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 41-48.

Bu çalışmanın bir bölümü, 05-08 Nisan 2018 tarihleri arasında Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellnes Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

GİRİŞ

Sporcular üzerinde yapılan çalışmaların ortaya koyduğu veriler, bir yandan sporun ve spor fizyolojisinin daha iyi anlaşılmasına yardım ederken bir yandan da spor yapan ve aslında sağlıklı olan insanların vücudunda meydana gelen değişikliklerin yorumlanmasına yardımcı olmaktadır (Hazar ve Koç, 2003). Egzersizin hematolojik parametreler üzerine etkileri uzun yıllardan bu yana devam eden bir araştırma alanıdır. Performansı belirleyen unsurlarla, fiziksel ve fizyolojik özelliklerin direkt ilişkili olması, son zamanlarda elit seviyedeki sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalardaki (Bachero-Mena, Pareja-Blanco ve González-Badillo, 2017; Çınar, Cengiz, Pala ve Dündar, 2013; Gencer, Coskun, Sarıkaya ve Kaplan, 2018; Heidari, Dortaj, Karimi, Karami ve Kordi, 2016; Lippi vd., 2014; Saddam, Ali ve Abdelatif, 2017; Soslu, Eyuboğlu, Cuvalcıoğlu ve Özkan, 2017) artışın bir nedeni olarak görülebilir.

Akut egzersizin kanın reolojik özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve akut egzersizin ardından plazma viskozitesi ve eritrosit sertliğinde artışa yol açmasının yanı sıra sedimantasyon hızında da bir azalmanın olduğu bildirilmiştir (Ajmani vd., 2003). Genellikle hem akut hem de kronik egzersizlerin insanlarda çeşitli hematolojik değişikliklere neden olduğu bilinmektedir. Egzersize bağlı hematolojik değişikliklerin, egzersizin tipine, yoğunluğuna ve süresine bağlı olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, eğitim durumu, cinsiyet, yaş, çevresel koşullar ve deneklerin beslenme durumu gibi çeşitli faktörler de önemli bir rol oynamaktadır (Wardyn vd., 2008).

Ulaşılabilen literatür bulgularında egzersizin hematolojik parametreler üzerine etkileri konusunda farklılıklar görülmektedir. Gerek akut gerekse kronik yoğun bir antrenman programına katılan sporcularda, hemoglobinin ve hematokrit değerlerinin azaldığı ve bu durumun sporcu anemisi olarak adlandırıldığını bildiren çalışmaların (Bachero-Mena vd., 2017; Gencer vd., 2018; Mairbäurl, 2013; Wu vd., 2004) yanı sıra, akut submaksimal egzersizin, egzersiz öncesi değerlerle karşılaştırıldığında eritrosit, lökosit ve trombosit sayısı, hematokrit ve hemoglobinin değerlerini anlamlı olarak artırdığı ve bu artışların egzersizin neden olduğu plazma kayıplarına bağlı olduğunu ifade eden araştırmalar da mevcuttur (Brun, 2002; Çelik vd., 2007; Saddam vd., 2017). Ayrıca yorgunluğa kadar yapılan kısa süreli egzersizin lökosit sayısını artırdığı ve bu durumun tek başına hemokonsantrasyon mekanizması ile açıklanamayacağı, egzersiz sırasında ortaya çıkan iskemi ve artmış kas aktivitesi gibi metabolik değişikliklerle de ilişkili olabileceği ve venüllere daha büyük kapiller şişme ve lökosit yapışması insidansına neden olabileceği iddia edilmektedir (Haas, Lloyd, Yang ve Terjung, 2012).

Egzersizin tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak hematolojik parametrelerde meydana gelebilecek değişikliklerden hareketle, maksimal kuvvet gelişimine yönelik akut egzersizin elit düzeydeki kadın halter sporcularının hematolojik parametreler üzerindeki olası etkilerinin belirlenmesi düşüncesi bizi bu araştırmanın gerçekleştirilmesine yönlendirmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki kadın halter sporcularında maksimal kuvvet gelişimine yönelik uygulanan halter sporuna özgü ağırlık antrenmanının hematolojik parametreler üzerine etkilerini araştırmaktır.

YÖNTEM

Etik Kapsam

Çalışma için izin belgesi “Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulundan” 02.03.2018 tarih ve 2018/1237 numaralı karar ile alındı.

Yasal İzinler

Türkiye Olimpiyat Hazırlama Merkezi yetkililerinden test ve ölçümlerin gerçekleştirilmesi için gerekli izinler alındı. Araştırmaya katılan gönüllülerin, kişisel bilgi ve onam formunu doldurmaları sağlandı.

Araştırma Grubu

Bu çalışmadaki katılımcılar gönüllü sporcular arasından seçildi. Araştırmaya düzenli olarak antrenmanlarına devam eden ve uluslararası düzeyde derecelere (Avrupa-Dünya Şampiyonası, Uluslararası Turnuva) sahip Türkiye Olimpiyat Hazırlama Merkezinden elit düzeyde 12 kadın halterci katıldı.

Araştırma grubunu oluşturan kadın halter sporcularının tüm ölçüm ve testleri Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Halter Salonunda gerçekleştirildi. Sporculara maksimal kuvvet gelişimine yönelik halter sporuna özgü birim antrenman uygulandı. Antrenman süresi 90 dk ile sınırlandırıldı. Sporcuların uyguladığı maksimal kuvvet gelişimine yönelik antrenmanın içeriği aşağıda belirtilen şekilde gerçekleştirildi:

Uygulanan Antrenman Programı

- 10 dk ısınma egzersizleri,
- 20 dk sabit koparma % 90 ağırlık ile 2 tekrar x 6 set, maksimal ağırlık ile 1 tekrar x 1 set,



Resim 1. Sabit Koparma Hareketi

- 20 dk sabit silkme % 90 ağırlık ile 2 tekrar omuzlama ve 1 atış x 6 set, maksimal ağırlık ile 1 tekrar x 1 set,



Resim 2. Sabit Silkme Hareketi

- 15 dk önden squat (max ağırlığın) % 90 ağırlık ile 2 tekrar x 6 set,



Resim 3. Önden squat Hareketi

- 10 dk sehpadan sabit atış hareketi % 80 ağırlık ile 8 tekrar x 4set,



Resim 4. Sehpadan atış hareketi

- 10 dk koparma düşüşü sabit koparmanın % 80 ağırlık ile 8 tekrar x 4 set,



Resim 5. Koparma düşüşü hareketi

- 5 dk soğuma egzersizleri.

Antrenmanın hemen öncesi ve sonrası olmak üzere Konya Özel Derman Laboratuvarı uzman hemşiresi tarafından 4 cc kan örnekleri sağ antekubital venden K3 Edta'lı hemogram tüplerine alındı. Kan örneklerinin alımı esnasında sporcu sandalyede oturur şekilde pozisyonlandı. Alınan kan örnekleri, uygun saklama koşullarında laboratuvara ulaştırıldıktan sonra Cell-Dyn 1800 (Abbott Diagnostics, Abbott Park, IL, USA) hemogram cihazında analiz edildi. Hematolojik parametrelerdeki lökosit alt gruplarından WBC, GRAN, GRAN %, LYM, LYM %, MID ve MID %, eritrosit alt gruplarından RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC ve RDWC, trombosit alt gruplarından ise PLT, MPV, PCT ve PDW değerleri incelendi.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 programı kullanıldı, minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlendi. Araştırmadaki katılımcı sayısının 30'un altında olması sebebiyle, egzersiz öncesi ve sonrası uygulanan ölçümler arasındaki farklar, "Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi" analizi ile belirlendi. Anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların Fiziksel Özellikleri

Parametreler	n	Min	Maks	Ortalama	S.S.
Yaş		17,00	25,00	19,41	2,42
Antrenman Yaşı		4,00	10,00	5,08	1,78
Boy uzunluğu	12	150,00	183,00	160,83	10,18
Vücut ağırlığı		48,00	70,00	56,83	7,88
BKİ		18,75	25,39	21,95	2,14

Tablo 2. Sporcuların Hematolojik Parametreleri Ortalama Değerleri

Parametreler	Ön-test			Son-test		
	Min	Maks	Ort ± SS	Min	Maks	Ort ± SS
Lökosit						
WBC	5,00	8,40	7,19±0,92	5,30	10,60	7,48±1,31
GRAN	2,50	5,40	3,99±0,98	3,10	6,50	4,38±0,86
GRAN %	36,00	67,70	55,55±9,73	48,60	71,40	58,79±6,26
LYM	1,40	3,50	2,34±0,65	1,20	3,00	2,24±0,60
LYM %	20,40	50,30	32,79±9,10	18,90	37,50	29,98±5,60
MID	0,50	1,30	0,84±0,21	0,50	1,10	0,84±0,21
MID %	9,30	15,80	11,65±2,17	8,20	14,60	11,22±2,15
Eritrosit						
RBC	4,29	5,12	4,78±0,23	4,16	4,87	4,56±0,23
HGB	11,00	14,50	13,29±1,22	10,70	14,10	12,72±1,04
HCT	35,80	44,90	40,75±3,06	33,40	42,40	38,51±2,83
MCV	70,00	91,30	85,22±6,21	68,50	91,30	84,60±6,42
MCH	21,50	30,70	27,80±2,53	22,00	30,40	27,95±2,34
MCHC	30,70	34,00	32,58±0,88	32,00	34,30	33,01±0,67
RDWC	12,40	17,40	13,89±1,44	12,40	17,60	13,90±1,45
Trombosit						
PLT	149,00	300,00	224,50±44,25	149,00	292,00	228,08±38,40
MPV	9,00	12,30	10,41±1,03	8,10	11,20	9,57±0,82
PCT	0,15	0,28	0,23±0,04	0,15	0,28	0,22±0,03
PDW	15,40	18,40	16,53±0,85	15,60	17,20	16,40±0,53

Tablo 3. Sporcuların Hematolojik Parametreleri Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Analiz Sonuçları

Parametreler		Sıra ortalaması	z	p
Lökosit				
WBC	Ön test	7,00	-1,071	0,284
	Son test	5,63		
GRAN	Ön test	6,38	-1,065	0,287
	Son test	6,56		
GRAN %	Ön test	4,60	-1,255	0,209
	Son test	7,86		
LYM	Ön test	7,83	-,629	0,529
	Son test	5,17		
LYM %	Ön test	7,71	-1,177	0,239
	Son test	4,80		
MID	Ön test	5,20	-,155	0,877
	Son test	5,80		
MID %	Ön test	5,88	-,628	0,530
	Son test	7,75		
Eritrosit				
RBC	Ön test	7,35	-2,707	0,007*
	Son test	2,25		
HGB	Ön test	6,50	-2,852	0,004*
	Son test	1,00		
HCT	Ön test	6,50	-3,063	0,002*
	Son test	,00		
MCV	Ön test	7,75	-1,805	0,071
	Son test	4,00		
MCH	Ön test	6,50	-,624	0,533
	Son test	5,71		
MCHC	Ön test	5,75	-1,257	0,209
	Son test	6,88		
RDWC	Ön test	9,00	-,051	0,959
	Son test	4,00		
Trombosit				
PLT	Ön test	5,50	-,471	0,637
	Son test	7,50		
MPV	Ön test	7,11	-1,963	0,051
	Son test	4,67		
PCT	Ön test	6,43	-1,072	0,284
	Son test	5,25		
PDW	Ön test	6,75	-,674	0,500
	Son test	5,10		

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, kadın halter sporcularının ön test ve son test ortalama değerleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon T Testi analizine göre; RBC ($z=-2,707$), HGB ($z=-2,852$) ve HCT ($z=-3,063$) parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ($p<0.05$), diğer parametrelerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p>0.05$) olmadığı tespit edildi.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan çalışmada, elit düzeydeki kadın halter sporcularında maksimal kuvvet gelişimine yönelik uygulanan halter sporuna özgü ağırlık antrenmanının hematolojik parametreler üzerine etkileri incelendi.

Lökosit ve alt parametreleri incelendiğinde, WBC, GRAN ve GRAN % parametrelerinde, antrenman öncesi değerlere göre bir yükseliş, diğer alt parametrelerde ise düşüş olduğu fakat istatistiksel olarak anlam ifade etmediği görüldü. Taekwondocular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, 4 haftalık kamp dönemi antrenmanlarının sporcuların WBC değerini artırdığı fakat istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirtilmektedir (Çakmakçı, 2009). Futbolcular üzerinde akut egzersiz ve 10 günlük maç programının hematolojik parametreler üzerindeki etkisinin incelendiği iki ayrı araştırmada da lökosit değerlerinde artışlar olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ifade edilmektedir (Çelik vd., 2007; Çınar vd., 2013). Kadın basketbolcularda kan parametreleri ile üst ekstremiteden elde edilen bazı performans değerleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmada WBC değeri $6,85 \cdot 10^3/\mu\text{L}$ olarak bildirilirken (Soslu vd., 2017), basketbolcular üzerinde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada da 12 günlük yoğun müsabaka döneminde WBC parametresinde bir artışa neden olduğu fakat bu artışın istatistiki olarak anlam ifade etmediği bildirilmektedir (Gencer vd., 2018). Mevcut araştırmaların yapılan çalışmada elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ancak yapılan çalışmada elde edilen bulguların aksine sedanter bireylerde ve farklı spor dallarında yapılan egzersizlerin, lökosit seviyesinde düşümlere neden olduğu araştırmaların (Demiriz, Erdemir ve Kayhan, 2015; Saddam vd., 2017) yanı sıra istatistiki olarak anlamlı düzeyde yükselişlere neden olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Belviranlı, Okudan ve Kabak, 2017; Erdemir, 2013; Heidari vd., 2016; Suzuki vd., 2003; Yapıcı ve Dündar, 2006). Egzersiz sonrası lökosit sayılarındaki bu artışların, egzersizde kan akımının artması ile birlikte damar çeperine yapışmış olan lökositlerin kan akımına katılması olarak belirtilen demarjinasyondan kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (İbiş, Hazar ve Gökdemir, 2010; Sodique, Enyikwola ve Ekanem, 2000). Bunun yanı sıra yüksek şiddetli egzersizlerin organizma üzerinde büyük bir stres oluşturduğu ve buna tepki olarak bazı hormonal değişikliklerle birlikte lökosit sayılarında önemli artışların olabileceği bilinmektedir. Nitekim, Patlar (2010), bildirdiğine göre de özellikle direnç egzersizlerinden sonra artan zorlanımla birlikte kortizol düzeylerinin arttığı ve bu durumun da lökosit düzeylerinde bir artışa neden olduğu ifade edilmektedir. Ancak mevcut araştırmadaki elit halter sporcularının lökosit ve alt grup parametre değerlerindeki farklılıkların önemsiz olması, sporcuların egzersizin organizma üzerinde neden olduğu strese karşı adaptasyon sağladığının bir göstergesi olarak düşünülmektedir.

Eritrosit ve alt parametreleri incelendiğinde, antrenman sonrası RBC, HGB ve HCT parametrelerinde, antrenman öncesi değerlere göre istatistiki olarak anlamlı seviyede düşüş gözlenirken, diğer alt parametrelerde ise antrenman öncesi ve sonrası değerlerin farklılaşmadığı belirlendi. Benzer şekilde, kısa dönem yoğun basketbol müsabakalarının basketbolcuların HCT parametresinde istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmak üzere RBC ve HGB parametrelerinde azalma gösterdiği (Gencer vd., 2018), uzun mesafe koşucuları ($n=31$) üzerinde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada da RBC ve HGB değerlerinin yarışma öncesi değerlere göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde azaldığı bildirilmektedir (Lippi vd., 2014). Ulusal ve uluslararası düzeyde 13 erkek 800 m koşucusu üzerinde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada da kış ve yaz yarışma dönemleri arasında HCT değerlerinde istatistiki düzeyde anlamlı olmak üzere RBC değerlerinde de düşüş olduğu belirtilmektedir (Bachero-Mena vd., 2017). Ulaşılabilen literatür bulguları yapılan çalışmada elde edilen bulguları destekler nitelikte olmakla birlikte, İbiş vd. (2010) anaerobik egzersiz sonrası HB ve HCT değerlerinde anlamlı artışlar olduğunu bildirirken (İbiş ve ark., 2010), Mashiko vd. (2004) ise rugby sporcularına uygulanan 20 günlük kamp dönemi sonrasında HCT ve HGB düzeylerinde istatistiksel

değişikliğe yol açmadığını ifade etmektedirler (Mashiko vd., 2004). Taekwondo sporcuları üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada da RBC değerlerinde istatistiki olarak anlamlı seviyede olmak üzere, HGB ve HCT değerlerinde ise yükselişler olduğu belirtilmektedir (Çakmakçı, 2009). Bu artışların egzersizin neden olduğu plazma kayıplarına bağlı olduğu bildirilse de, yapılan çalışmadaki yoğun egzersizin neden olduğu travma sonucu damar içi hemolizin, eritrosit değerlerindeki düşüşün sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Trombosit ve alt parametreleri incelendiğinde, PLT değerinde antrenman öncesine göre bir yükseliş, diğer alt parametrelerde ise düşüş olduğu fakat değerlerin benzer ve istatistiksel olarak anlam ifade etmediği görüldü. Ulaşılabilen literatür bulgularında gerek akut gerekse kronik egzersizlerin trombosit sayılarında artışa neden olduğuna dair pek çok araştırma (Belviranlı vd., 2017; Bezci ve Kaya, 2010; Çakmakçı, 2009; Çınar vd., 2013; İbiş vd., 2010; Kilim ve Lakshmi, 2015; Lippi vd., 2014; Saddam vd., 2017; Yapıcı ve Dündar, 2006) olmasına rağmen azalmaya neden olduğu da (Bachero-Mena vd., 2017; Demiriz vd., 2015; Gencer vd., 2018) bildirilmektedir. PLT düzeylerinde elde edilen artışlar, egzersize bağlı hemokonsantrasyonla izah edilmesinin yanı sıra, organizmanın baskı altına girmesi ve stres oluşturan etkenlerin sempatik sinir sistemi aktivasyonuna neden olmasının PLT düzeyindeki artışın bir nedeni olabileceği de ifade edilmektedir. Yapılan çalışmada istatistiki olarak anlamlı olmasa da PLT seviyesindeki artışın, egzersiz süresince dalak, kemik iliği veya diğer rezervuarlardan taze trombosit salınımından kaynaklanmış olabileceğini düşünmekteyiz. Trombosit sayısı üzerinde egzersizin etkilerinin hala tartışmalı olduğu, bu yüzden daha derinlemesine bir çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmadaki sporcu grubunun Türkiye Olimpiyat Hazırlama Merkezi haltercilerinden oluşması ve tam katılım gerçekleştirilerek spor dalına özgü uygulanan akut egzersiz sonucu bazı bulgulara ulaşılmış olması araştırmanın güçlü bir özelliği olarak kabul edilebilir. Ancak elde edilen sonuçların daha anlamlı olabilmesi için, bu çalışmaya benzer araştırmaların daha yüksek katılımcı ve farklı yüklenme yoğunlukları ile birlikte değerlendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Elit düzey kadın halter sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, lökosit, eritrosit ve trombosit ve alt parametreleri olmak üzere 18 parametre incelendi ve sadece eritrosit değerlerinden RBC, HGB ve HCT değerlerinde anlamlı farklılıklar bulundu. Diğer 15 parametrede düşüş ve yükselişler gözlemlense de bu değişikliklerin istatistiki olarak anlamlı seviyede olmadığı tespit edildi.

Sonuç olarak maksimal kuvvet gelişimine yönelik halter sporuna özgü ağırlık antrenmanlarının, elit düzeydeki kadın halter sporcularının hematolojik değerleri üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu ve önemli bir değişime neden olmadığı belirlendi. Bunun nedeninin, araştırma grubunu oluşturan sporcuların üst düzey yarışmacı sporcu olmaları ve akut egzersizin neden olduğu strese karşı sporcuların adaptasyon yeteneğini geliştirmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ajmani, R. S., Fleg, J. L., Demehin, A. A., Wright, J. G., O'Connor, F., Heim, J. M., Tarien, E., Rifkind, J. M. (2003). Oxidative stress and hemorheological changes induced by acute treadmill exercise. *Clin. Hemorheol. Microcirc.*, 28, 29-40.
- Bachero-Mena, B., Pareja-Blanco, F., & González-Badillo, J. J. (2017). Enhanced strength and sprint levels, and changes in blood parameters during a complete athletics season in 800 m high-level athletes. *Frontiers in Physiology*, 8, 1-10.
- Belviranlı, M., Okudan, N., Kabak, B. (2017). The effects of acute high-intensity interval training on hematological parameters in sedentary subjects. *Medical Sciences*, 5(3), 15.
- Brun, J. F. (2002). Exercise hemorheology as a three acts play with metabolic actors: is it of clinical relevance? *Clin. Hemorheol. Microcirc.*, 26, 155-174.
- Çakmakçı, E. (2009). Erkek taekwondocularda kamp döneminin bazı hematolojik parametreler üzerine etkileri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-29.
- Çelik, A., Varol, R., Onat, T., Dağdelen, Y., Tugay, F. (2007). Akut egzersizin futbolcularda antioksidan sistem parametrelerine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, V(4), 167-172.
- Çınar, V., Cengiz, Ş., Pala, R., Dündar, A. (2013). Effect of football practices on certain blood values of athletes. *Advances in Environmental Biology*, 7(5), 924-927.

- Demiriz, M., Erdemir, İ., Kayhan, R. F. (2015). Farklı dinlenme aralıklarında yapılan anaerobik interval antrenmanın, aerobik kapasite, anaerobik eşik ve kan parametreleri üzerine etkileri. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Erdemir, İ. (2013). The comparison of blood parameters between morning and evening exercise. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 559-563.
- Gencer, Y. G., Coskun, F., Sarikaya, M., & Kaplan, S. (2018). Investigation on the effects of 12 days intensive competition on some blood parameters of basketball players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 79-83.
- Haas, T. L., Lloyd, P. G., Yang, H. T., Terjung, R. L. (2012). Exercise training and peripheral arterial disease. *Compr. Physiol.* 2, 2933-3017.
- Hazar, S., Koç, H. (2003). Türk güreş milli takımı seviyesindeki güreşçilerin kalp yapı ve fonksiyonlarının elektrokardiyografi yöntemi ile incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 3-14.
- Heidari, N., Dortaj, E., Karimi, M., Karami, S., & Kordi, N. (2016). The effects of acute high intensity interval exercise of judo on blood rheology factors. *Turk. J. Kinesiol*, 2, 6-10.
- İbiş, S., Hazar, S., Gökdemir, K. (2010). Aerobik ve anaerobik egzersizlerin hematolojik parametrelere akut etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 70-82.
- Kilim, S. R., & Lakshmi, P. V. V. (2015). A study on affect of severity of exercise on platelet function. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 4(58), 10027-10032.
- Lippi, G., Salvagno, G. L., Danese, E., Tarperi, C., Guidi, G. C., & Schena, F. (2014). Variation of red blood cell distribution width and mean platelet volume after moderate endurance exercise. *Advances in Hematology*, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/192173>
- Mairbäurl, H. (2013). Red blood cells in sports: effects of exercise and training on oxygen supply by red blood cells. *Frontiers in Physiology*, 4, 332.
- Mashiko, T., Umeda, T., Nakaji, S., & Sugawara, K. (2004). Effects of exercise on the physical condition of college rugby players during summer training camp. *Br J Sports Med*, 38(2), 186-90.
- Patlar, S. (2010). Effects of acute and 4 week submaximal exercise on leukocyte and leukocyte subgroups. *Isokinetics And Exercise Science*, 18(3), 145-148.
- Saddam, A., Ali, B., & Abdelatif, H. (2017). Analysis of the evolution of some hematological parameters during the first preparatory period on young Algerian soccer players (U17). *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 128-134.
- Sodique, N. O., Enyikwola, O., & Ekanem, A. U. (2000). Exercise-induced leucocytosis in some healthy adult Nigerians. *African Journal of Biomedical Research*, 3(2), 85-88.
- Soslu, R., Eyuboğlu, E., Cuvalcıoğlu, İ. C., & Özkan, A. (2017). Kadın basketbolcularda bazı kan parametrelerinin ve morfolojik değişkenlerin üst ekstremiteden elde edilen bazı performans değerlerine etkisi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(Special Issue), 347-353.
- Suzuki, K., Nakaji, S., Yamada, M., Liu, Q., Kurakake, S., Okamura, N., Kumae, T., Umeda, T., & Sugawara, K. (2003). Impact of a competitive marathon race on systemic cytokine and neutrophil responses. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(2), 348-355.
- Wardyn, G. G., Rennard, S. I., Brusnahan, S. K., McGuire, T. R., Carlson, M. L., Smith, L. M., McGranaghan, S., & Sharp, J. G. (2008). Effects of exercise on hematological parameters, circulating side population cells, and cytokines. *Exp. Hematol*, 36, 216-223.
- Wu, H. J., Chen, K. T., Shee, B. W., Chang, H. C., Huang, Y. J., & Yang, R. S. (2004). Effects of 24 h ultra-marathon on biochemical and hematological parameters. *World J. Gastroenterol*, 10, 2711-2714.
- Yapıcı, A., & Dündar, U. (2006). Mekik koşu testinin hemoreolojik parametreler üzerine etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 87-94.