

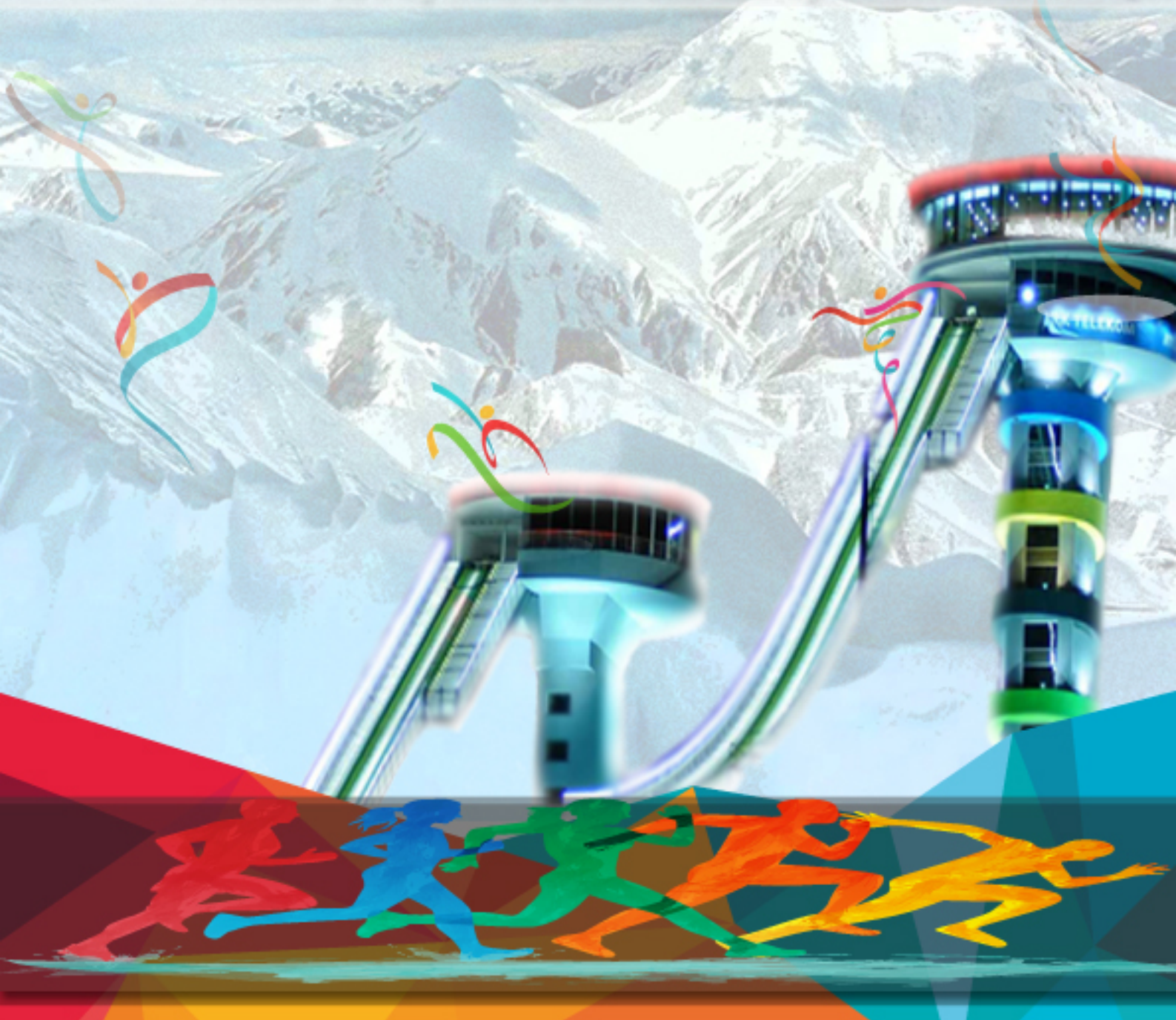


ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 20

SAYI / NUMBER: 2

YIL / YEAR: 2018

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Osman ELMALI, Erzurum

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Emre BELLİ, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Selçuk YAZICI, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Mehmet Suphi ÖZÇOMAK, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Orhan KARSAN, Erzurum
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Arslan KALKAVAN, Rize
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. A. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Hülya AŞCI, İstanbul
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce
Dr. Özcan SAYGIN, Muğla
Dr. Vedat ÇINAR, Elazığ

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU, Muğla
Dr. Şahin ÖZEN, İstanbul
Dr. Ali TEKİN, Bitlis
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Şebnem CENGİZ, Manisa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Necip Fazıl KİŞHALI, Erzurum
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. A.Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir
Dr. Murat TAŞ, Manisa
Dr. Murat AKYÜZ, Manisa
Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum
Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale
Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Erzurum
Dr. Akın ÇELİK, Trabzon
Dr. Özgür BOSTANCI, Samsun
Dr. Tonguç Osman MUTLU, Muğla
Dr. Kemal GÖRAL, Muğla

Dr. Ali KIZILET, İstanbul
Dr. Engin GEZER, Kars
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum
Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Metin BAYRAM, Ağrı
Dr. Gülela BURMAOĞLU, Erzurum
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Emre BELLİ, Erzurum
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan
Dr. Alparslan KURUDİREK, Kars
Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum
Dr. Sertaç ERCİŞ, Erzurum
Dr. HüseyinEROĞLU, Kahramanmaraş
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon
Dr. Mustafa BAŞ, Trabzon
Dr. Dursun KATKAT, Mersin
Dr. Kubilay ÖCAL, Muğla
Dr. Ercan ZORBA, Muğla

Amaç ve Kapsam

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik hakemli bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir

Yayın hakkı

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
Tel:(0442) 2311380 • Faks:(0442) 2311333
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirisi, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Makalenin adı ortalı, 12 punto ve kalın, paragraftan önce ve sonra satır boşluğu bırakılmalı, Öz ve Abstract sola yaslı 1.25 cm girintili 10 punto ve kalın, Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç, Kaynaklar başlıkları 12 punto sola yaslı ve 1.25 cm girintili ve kalın olmalıdır. Bu başlıklara ait içerik ise 12 punto ve 1.25 cm satır başı yapılmış olmalıdır.
2. Yazar isimleri 10 punto, kalın, ortalı, üstten ve alttan satır boşluğu bırakılmazdır.
3. Özet ve Kaynaklar içeriğinde 1.0, ana yazımda ise 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Öz, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
4. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
5. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe öz, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (konunun başlığı ile birlikte), keywords, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (İngilizce konu başlığı ile) ve keywords sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe öz bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce abstract ise Türkçe öz'e denk olmalıdır.
6. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.
7. Özet kısmı 350 kelimeyi, araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
8. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
9. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha

az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:

a. Dergiler için;

Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E., (1993). The Role of Social Support and Self Determination. Journal of Leisure Research. 25(1):111–128.

b. Kitaplar için;

Peltekoğlu, F., (2007). Halkla İlişkiler Nedir? 5. Baskı. İstanbul: Beta Basım.

c. Kitap bölümü için;

Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). (1985). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 497-501.

d. Tez için;

Tınaz, C., (2011). Türkiye’de Sponsorluk Etkisinin Kontrolü ve Farklı Ölçüm Tekniklerine Göre Durumun Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan sonra tekrar dergimize gönderilmelidir.

11. Yayınlarda ulusal ve uluslararası geçerli etik kurallara uyulmalı, etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel hayvan çalışmaları için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı ve belgelendirilmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

MakaleBaşlığı:

.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 20

SAYI / NUMBER: 2

YIL / YEAR:2018

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Araştırma Makaleler / Research Articles
07-16	Animatörlerin Yorgunluk Hislerinin Mesleki Tutumlarını Etkileme Biçimleri Effects to the Professional Attitude of Fatigue Feels of Animators' F. Bedir, L. Önal, O. Mızrak
17-29	Geleneksel Kuşak Güreşi ve Geleneksel Japon Judo Sporunun Benzer Ve Farklı Yönlerinin İncelenmesi: Saha Çalışması Traditional Belt Wrestling and Traditional Japan Judo Inspection of Sports Similar and Different Directions: Field Study S. Demiral, A. Demir
30-40	Kadınlarda Skuat Maksimal Kuvvet ve Yüzde Güç Değerleri İle Durarak Uzun Atlama ve 30m Sürat Koşu Performansı Arasındaki İlişki The Relationship of Squat Maximal Strength and Power Parameters of Women With 30m Sprint and Standing Long Jump Performances E. Ağaşcioğlu, R. Çolak
41-52	Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Akıldışı İnançlarının Karşılaştırılması Comparison of Irrational Beliefs of Adolescents Athletes and Non-Athletes O. Urfa, F. H. Aşçı
53-59	Üniversite Öğrencilerinin Özsaygının Erteleme Davranışlarına Etkisinin Araştırılması Examining the Effect of Self-Esteem on Procrastination Behaviors in University Students S. Ekici, A. U. Oruç, T. Çolakoğlu



ANİMATÖRLERİN YORGUNLUK HİSLERİNİN MESLEKİ TUTUMLARINI ETKİLEME BİÇİMLERİ*

Fatih BEDİR¹, Levent ÖNAL¹, Orcan MIZRAK¹

ÖZ

Bu çalışmada Turizm sektöründe eğlence ve aktiviteler departmanların da çalışan (Animatör) bireylerin yorgunluk hislerinin mesleklerine karşı tutumlarını etkileme biçimleri araştırılmıştır. Araştırma 2017 yılı yaz döneminde Antalya ve Bodrum bölgelerinde bulunan 6 (altı) farklı (4-5 yıldızlı) otelde animatörlük mesleğini icra eden 107 bireye anket formları online biçimde gönderilerek veriler toplanmıştır. Veri toplama aracı üç (3) kısımdan oluşan anket formundan oluşmaktadır. Birinci kısımda demografik özellikler ile ilgili sorular yer alırken ikinci kısımda Beurskens (2000) tarafından geliştirilen; Ergin (2009) tarafından Türkçeye adapte edilen “Checklist Individual Strength Questionnaire” (CIS) yorgunluk anketi, üçüncü kısımda ise Üstüner (2006) tarafından geliştirilen “Mesleki Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların subjektif yorgunluk seviyeleri mesleklerine karşı tutumlarını direkt olarak etkilediği ($p<0.01$) bulunmuştur. Ayrıca yorgunluk ile mesleki tutum arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-.452$).

Anahtar Kelimeler: Animasyon, Yorgunluk, Mesleğe Yönelik Tutum.

EFFECTS TO THE PROFESSIONAL ATTITUDE OF FATIGUE FEELS OF ANIMATORS'

ABSTRACT

In this study, the ways in which the fatigue feelings of the working people (Animator) affecting their attitudes towards the profession were investigated in the tourism sector, entertainment and activities departments. Research in the summer of 2017, questionnaire forms were sent online to 107 people who were animators in 6 (six) different (4-5 star) hotels in Antalya and Bodrum regions. The data collection tool consists of three (3) part questionnaire forms. In the first section, the questions related to the demographic characteristics were used while in the second section, “Checklist Individual Strength Questionnaire” (CIS) was used that was adapted to Turkish by Ergin (2009) after developed by Beurskens (2000). Also in the third part were used “Occupational Attitude Scale” used developed by Üstüner in 2006.

The results of the analyzes showed that participants had a direct effect on their attitudes towards subjective fatigue levels ($p < 0.01$). There was also a negative correlation between fatigue and occupational attitude ($r = -0.452$).

Keywords: Animation, Fatigue, Occupational Attitude.

¹Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

*Bu çalışma Uluslararası 15. Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Sunum Olarak Sunulmuştur.

GİRİŞ

Yorgunluk, günlük hayatta her bireyin yaşadığı, bildiği ve çoğunlukla karşılaşılan genel bir problemdir (Can ve Polat, 2015). Türk Dil Kurumu'na göre yorgunluk sözcüğü; “ çalışma gibi sebeplerle bireyin ruh ve beden etkinlikleri açısından verimlilik düzeyinin azalması” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Yorgunluk ayrıca, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilmelerini engelleyen inatçı, subjektif bir halsizlik hissidir ve bireyler; bu durumu halsizlik, bitkinlik, güçsüzlük, kuvvetsizlik, dikkatini toplamada zorlanma, motivasyon eksikliği ve uykusuzluk gibi değişik sözcüklerle de tanımlanmaktadır (Can ve Polat, 2015). Bu kavram; North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) tarafından bir hemşirelik tanısı olarak da kabul edilmiştir. NANDA yorgunluğu; “dinlenmekle geçmeyen, fiziksel ve mental iş kapasitesini azaltan, sürekli bitkinlik duygusu yaşama” olarak tanımlamıştır (Carpenito, 2012). 45). Yorgunluk; çalışma ortamında verimliliği olumsuz etkilemesi fiziksel ve emosyonel hastalıklarla birlikte görülme sıklığının artışı sebebiyle de mesleki açıdan önem arz etmektedir. Yorgunluk performans ve odaklanamama açısından tüm diğer meslekleri olumsuz yönde etkileyebilmesine rağmen özellikle insanlarla sürekli etkileşim halinde bulunan ve onların boş zamanlarını en verimli ve eğlendirici bir şekilde geçirmelerini sağlayan eğlence ve animasyon mesleği içerisinde yer alan bireylerin yorgunluk düzeylerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Genel olarak literatürde animatör olarak bilinen rekreasyon uzmanları orijinal dilde canlandıran, neşelendiren kişiler olarak bilinmektedir. Yukarıdaki tanımlarda yorgunluğun neden olduğu olumsuzluklar rekreasyon uzmanlarının (Animatör) mesleklerine karşı tutumlarının belirleyicisi haline gelmiştir.

Mesleki tutum, bireyin mesleğini kabul ya da reddetmesine yönelik biçimli, tutarlı ve güçlü eğilimi ya da o mesleği yapmaya ya da yapmamaya karşı eğilimi olarak tanımlanabilir (Başaran, 2008). Bireyin bir mesleğe ilişkin tutumu o meslekteki başarısı ve doyumunu etkilemektedir. Bir mesleği icra edecek kişilerin mesleğin gerekliliklerini daha etkili bir biçimde yerine getirebilmelerinin koşullarında biri mesleğe ilişkin tutumlarının olumlu olmasıdır (Kondalkar, 2007). Bir insanın birçok durum ve uyarana karşı birçok tutumu olabilir. İnsanlar yaşam süreci içerisinde yakın ve uzak çevrelerinde tutum objesi olabilecek her şeye karşı yaşamsal deneyimleriyle, anne-baba, arkadaş çevresi, kitle iletişim araçları, diğer bireylerin etkisi ve koşullanma yoluyla birçok tutum öğrenebilirler. Bu tanımlar doğrultusunda bireylerin yorgunluk düzeylerinin mesleklerine karşı tutumlarını belirleyici role sahip olduğu inkâr edilemez bir gerçektir.

Bu çalışmada ; Bireylerin yorgunluk düzeylerinin belirlenmesi Checklist Individual Strength (CIS), Ergin (2009) ölçeğinin; sübjektif yorgunluk, konsantrasyon, motivasyon ve fiziksel aktivite alt boyutlarının farklı parametrelerle değerlendirilmesi ile ortaya konulacaktır. Bu sayede bireylerin sahip oldukları yorgunluğun sadece fiziksel aktivitelerden mi yoksa farklı parametrelerden mi ileri geldiği tespit edilerek, bu yorgunluğun bireylerin mesleklerine karşı tutumlarını ne yönde etkilediği araştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada verilerin toplanmasında tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemi, geçmişte ya da halen var olan durumun var olduğu şekliyle betimlendiği bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2012; Kuzu,2013).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2017 yılı yaz döneminde Antalya ve Bodrum bölgelerinde bulunan otellerde animatörlük mesleğini icra eden bireyler oluştururken, çalışmanın örneklem grubunu ise aynı bölgelerde 6 (altı) farklı (4-5 yıldızlı) otelde animatörlük yapan toplam 107 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Yorgunluk” ve “Mesleki Tutum” ölçekleri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya konu olan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, ailevi durum, aktiviteye katılım sıklığı gibi bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşturmaktadır.

Yorgunluk Ölçeği

Bireylerin genel yorgunluk seviyelerini ölçmek için, Beurskens (2000) tarafından geliştirilen; Ergin (2009) tarafından Türkçeye adapte edilen “Checklist_Individual_Strength Questionnaire” (CIS) yorgunluk anketi kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140’dır. Bu ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.87’dir.

Mesleki Tutum Ölçeği

Bireylerin eğitim gördükleri alan neticesinde gelecekte edinecekleri mesleklerine karşı tutumlarını ölçmek için, Üstüner (2006) tarafından geliştirilen “mesleki tutum ölçeği” kullanılmıştır. 34 maddeden oluşan ölçek; beşli likert tipinde hazırlanmış, puanlama da buna

göre yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 170'dir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.96'dır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması online biçimde gönderilerek veriler toplanmıştır. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları, kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuş, daha sonra veri toplama araçlarının geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normallik dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Büyüköztürk 2008). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre "Yorgunluk Ölçeği"nin güvenliliği 0.87, "Mesleki Tutum Ölçeği"nin güvenliliği 0.96 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistik, T-Testi, Anova ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Erkek	65	60.7
Kadın	42	39.3
Yaş		
18-23	30	28.0
24-28	36	33.6
29+	41	38.3
Mesleki Tecrübe		
< 5 Yıl	44	41.1
5-10 Yıl	30	28.0
>10	33	30.8

Çalıştığı Yer		
4 Yıldız	23	21.5
5 Yıldız	71	66.4
Beach Clup	13	12.1
Medeni Durum		
Bekâr	76	71.0
Evli	22	20.6
Boşanmış	9	8.4
Eğitim		
Lise	40	37.4
Ön Lisans	22	20.6
Lisans	33	30.8
Yüksek Lisans	12	11.2
Boş Zaman Etkinliği		
Sosyal	61	57
Sportif	30	28
Kültürel - Sanatsal	16	15
Anne Baba Durumu		
Beraber Yaşıyor	71	66,4
Ayrı Yaşıyor	15	14,0
Anne Hayatta Değil	7	6,5
Baba Hayatta Değil	7	6,5
İkiside Hayatta Değil	7	6,5
Toplam	107	100

Demografik özellikler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin %60,7'sinin erkek, %39,3'ünün kadın olduğu, Yaş değişkeni açısından %28'inin 18-23 yaş, %33,6'sının 24-28 yaş, %38,3'ünün 28+ yaşında olduğu, Mesleki Tecrübe açısından % 41,1'inin 5 yıldan az, % 28'i 5-10 yıl arası, %30,8'i 10 yıldan fazla iş deneyimine sahip oldukları, Katılımcıların çalıştıkları otellerin %21,5'inin 4 yıldızlı, % 66,4'ü nün 5 yıldızlı, % 12,1'inin Beach Clup olduğu, Katılımcıların medeni durumlarının % 71'i bekâr, % 20,6'sı evli, % 8,4'ü nün boşanmış oldukları, Eğitim açısından; katılımcıların % 37,4'ü lise, % 20,6'sı Ön lisans, % 30,8'i Lisans, %11,2'si Yüksek lisans mezunu olduğu, Yaptıkları boş zaman etkinliği açısından; %57 si sosyal aktiviteler, % 28'i Sportif aktiviteler, % 15'i Kültürel/Sanatsal Aktiviteler ile ilgilendikleri, Anne/Baba durumu açısından; % 66,4'ünün Beraber, % 14'ünün

Ayrı, % 7'sinin Anne hayatta değil, %7'sinin Baba hayatta değil, % 7'sinin hem anne hem babasının hayatta olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yorgunluk İle Mesleki Tutumun Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s.	t	p
Sübjektif Yorgunluk	Erkek	65	4.06	.77	-2.25	.026*
	Kadın	42	4.37	.63		
Motivasyon	Erkek	65	3.38	.91	1.91	.058
	Kadın	42	3.07	.76		
Fiziksel aktivite	Erkek	65	4.15	1.12	1.26	.818
	Kadın	42	4.10	1.10		
Yorgunluk Toplam	Erkek	65	3.88	.60	.231	.711
	Kadın	42	3.92	.44		
Mesleki Tutum Toplam	Erkek	65	2.62	.49	-.688	.493
	Kadın	42	2.68	.47		

*(p<0.05)

Analiz sonuçları incelendiğinde; Yorgunluk alt boyutlarından olan Sübjektif yorgunluk (p=.026) alt boyutundan alınan puan cinsiyet açısından incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterirken, Diğer alt boyutlardan ve toplam puanlardan alınan sonuçlar incelendiğinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 3. Yorgunluk İle Mesleki Tutumun Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt Boyut	Yaş	n	\bar{X}	s.s.	p	Anlamlı fark
Sübjektif Yorgunluk	18-23 yaş	30	4.30	.73	.398	-
	24-28 yaş	36	4.05	.66		
	29+ yaş	41	4.21	.79		
Motivasyon	18-23 yaş	30	3.24	1.03	.357	-
	24-28 yaş	36	3.11	.73		
	29+ yaş	41	3.40	.83		
Fiziksel aktivite	18-23 yaş	30	4.17	1.04	.629	-
	24-28 yaş	36	3.99	1.29		
	29+ yaş	41	4.22	.98		
Yorgunluk Toplam	18-23 yaş	30	3.95	.45	.091	-
	24-28 yaş	36	3.74	.55		
	29+ yaş	41	4.00	.57		
Mesleki Tutum Toplam	18-23 yaş	30	2.50	.36	.010*	1<2
	24-28 yaş	36	2.84	.44		
	29+ yaş	41	2.58	.55		

*(p<0.05)

Analiz sonuçları incelendiğinde; Yorgunluk alt boyut puanları ve toplam puandan alınan sonuçlar neticesinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamasına rağmen (p>0.05) , mesleki tutumun

yaş değişkenine göre 24-28 yaşındaki bireylerin 18-23 yaşındaki bireylere göre mesleklerine karşı daha yüksek bir tutuma sahip oldukları görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 4. Yorgunluk İle Mesleki Tutumun İş Deneyimine Göre İncelenmesi

Alt Boyut	Mesleki Deneyim	n	\bar{x}	ss	p	Fark
Yorgunluk Toplam	A- 5 Yılda AZ	44	3,88	.53	.19	
	B- 5-10 Yıl	30	3,78	.45		
	C- 10 Yılda Fazla	33	4,03	.61		
Mesleki Tutum Toplam	A- 5 Yılda AZ	44	2,67	.48	.71	
	B- 5-10 Yıl	30	2,58	.35		
	C- 10 Yılda Fazla	33	2,66	.58		
Yorgunluk (Subjektif)	A- 5 Yılda AZ	44	4,21	.73	.95	
	B- 5-10 Yıl	30	4,15	.60		
	C- 10 Yılda Fazla	33	4,17	.85		
Yorgunluk (Konsantrasyon)	A- 5 Yılda AZ	44	3,78	.63	.07	
	B- 5-10 Yıl	30	3,62	.73		
	C- 10 Yılda Fazla	33	4,03	.75		
Yorgunluk (Motivasyon)	A- 5 Yılda AZ	44	3,03	.92	.00	C>A
	B- 5-10 Yıl	30	3,07	.74		
	C- 10 Yılda Fazla	33	3,73	.71		
Yorgunluk (Fiziksel Aktivite)	A- 5 Yılda AZ	44	4,29	1.06	.45	
	B- 5-10 Yıl	30	4,01	1.27		
	C- 10 Yılda Fazla	33	4,03	1.00		

*($p\leq 0.05$)

Analiz sonuçları incelendiğinde; Yorgunluk alt boyutlarından olan Motivasyon ($p=.000$) alt boyutundan alınan puan mesleki deneyim açısından incelendiğinde 10 yıldan fazla çalışan bireylerin 5 yıldan daha az çalışan bireylere oranla daha yüksek bir motivasyona sahip oldukları görülürken, yorgunluğun Diğer alt boyutlarında ve mesleki tutum toplam puanından alınan sonuçlar incelendiğinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Yorgunluk ile mesleki tutum arasındaki ilişki

Alt Boyut		r	p				
1	Yorgunluk (Subjektif)	-					
2	Yorgunluk (Konsantrasyon)	.578**					
3	Yorgunluk (Subjektif)	-.069	.000				
4	Yorgunluk (Konsantrasyon)	.542**	.421**	-.217*			
5	Yorgunluk Toplam	.875**	.770**	.215*	.668**		
6	Mesleki Tutum Toplam	.050	-.056	.063	-.077	.005	
		.608	.566	.518	.431	.956	

**($p<0.01$), *($p<0.05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Turizm sektöründe eğlence ve aktiviteler departmanların da çalışan (Animatör) bireylerin yorgunluk hislerinin mesleklerine karşı tutumlarını etkileme biçimlerini incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Yorgunluk alt boyutları ve toplam puanı ile mesleki tutum toplam puanının cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Independent Samples T Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde; Yorgunluk alt boyutlarından olan Sübjektif yorgunluk ($p=.026$) alt boyutundan alınan puan cinsiyet açısından incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterirken, diğer alt boyutlardan ve mesleki tutum toplam puanından alınan sonuçlar incelendiğinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Mesleğe ilişkin tutumun cinsiyet değişkeni açısından incelendiği bazı araştırmalarda (Çapa ve Çil, 2000; Çapri ve Çelikkaleli, 2008; Gürbüz ve Kışoğlu, 2007; Üstüner, Demirtaş ve Cömert, 2009) kadınların erkeklere oranla öğretmenlik mesleğine ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Diğer yandan (Bulut, 2009; Bulut ve Doğar, 2006; Çakır, Erkuş ve Kılıç, 2004) kadın ve erkeklerin mesleğe ilişkin benzer tutumlara sahip olduklarını ifade etmektedirler.

Bu veriler ışığında kadınların sübjektif yorgunluklarının erkeklere oranla daha fazla olduğu fakat bunun mesleklerine karşı tutum oluşturmada herhangi bir role sahip olmadığı söylenebilir.

Saygılı ve ark. (2011) uyku kalitesi ve yorgunluk ile ilgili yapmış oldukları çalışmada bireylerin sübjektif yorgunluklarının cinsiyet değişkenine göre değişmediğini çalışmalarında belirtmelerine rağmen, Yıldızeli (2017) bakım veren bireylerin yorgunluk düzeylerini incelemiş ve bakım veren bireylerden kadınların yorgunluk düzeylerinin ($p:0,013$) erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuç çalışmamızla örtüşür niteliktedir.

Yorgunluk alt boyutları ve toplam puanı ile mesleki tutum toplam puanının yaş değişkeni açısından ilişkiyi analiz etmek için ANOVA Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde; Yorgunluk alt boyut puanları ve toplam puandan alınan sonuçlar neticesinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamasına rağmen ($p>0.05$), mesleki tutumun yaş değişkenine göre 24-28 yaşındaki bireylerin 18-23 yaşındaki bireylere göre mesleklerine karşı daha yüksek bir tutuma sahip oldukları görülmektedir ($p<0.05$).

Yıldızeli (2017) yapmış oldukları çalışmada 45 yaş ve üzeri bireylerin yorgunluk seviyelerinin genç bireylere oranla daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir bu bulgular

çalışmamızla örtüşmemektedir. Bunun sebebi örneklem gurubumuzun yaş aralıklarının literatürdeki diğer çalışmalardaki örneklem gurubu yaş aralığından daha genç olması bu farklılığı ortaya koymuş olabileceği söylenebilir.

Can (2013) daha genç bir örneklem ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada bireylerin mesleklerine karşı tutumlarını yaş değişkeninin herhangi bir etkiye sahip olmadığını ifade etmişlerdir.

Yapmış olduğumuz çalışmada yaş değişkeninin yorgunluk üzerinde bir etkiye sahip olmazken mesleki tutum üzerinde etkiye sahip olması literatürde yapılmış olan bazı çalışmalarla bulgularımızı çeliştirmektedir.

Yorgunluk alt boyutları ve toplam puanı ile mesleki tutum toplam puanının iş deneyimi değişkeni açısından ilişkiyi analiz etmek için ANOVA Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde; Yorgunluk alt boyutlarından olan Motivasyon ($p=.000$) alt boyutundan alınan puan mesleki deneyim açısından incelendiğinde 10 yıldan fazla çalışan bireylerin 5 yıldan daha az çalışan bireylere oranla daha yüksek bir motivasyona sahip oldukları görülürken, yorgunluğun Diğer alt boyutlarında ve mesleki tutum toplam puanından alınan sonuçlar incelendiğinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Durak ve Seferoğlu (2017) yaptıkları çalışmalarında bireylerin meslekte geçirdikleri yıl arttıkça, mesleklerine karşı tükenmişlik ve yorgunluk düzeyleri doğru orantıda mesleğe karşı tutumlarını negatif yönde etkilemektedir. Bu bulgular çalışmamızdaki bulgular ile çelişmektedir.

KAYNAKÇA

1. **Beurskens AJ, Bultmann U, Kant I, Vercoulen JH, Bleijenberg G, Swaen GM, Can G, Polat C. (2015).** Yorgunluk. İçinde: Onkoloji hemşireliğinde kanıttan uygulamaya konsensus, Can G (Ed). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Tic. Ltd. Şti,: s.107- 122.
2. **Carpenito Moyet LJ. (2012).** Hemşirelik Tanıları El Kitabı. 13. Baskı, Erdemir F Nobel Tıp Kitabevleri.
3. **Ergin, G. (2009).** Fizyoterapi programı alan hastalarda yorgunluk ölçeği Checklist Individual Strength Questionnaire (CIS) Türkçe versiyonunun geçerliliği (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
4. **Beurskens, A. J., Bultmann, U., Kant, I., Vercoulen, J. H., Bleijenberg, G., & Swaen, G. M. (2000).** Fatigue among working people: validity of a questionnaire measure. *Occupational and environmental medicine*, 57(5), 353-357. Kondalkar, V. G. (2007). Organizational behavior, new age international.(P) Limited. New Delhi. *Med* 2000;57:353-357.
5. **Türk Dil Kurumu.** Büyük Türkçe sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts, Erişim tarihi: 06.04.2018.
6. **Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H., & Dereli, E. (2011).** Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1).
7. **Yıldızeli, F. (2017).** Geriatri kanser hastasına bakım verenlerin Yorgunluk düzeyi ve baş etme tutumlarının Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
8. **Can, Ş. (2013).** Tezsiz Yüksek Lisans Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (24), 13-28.
9. **Durak, H. Y., & Seferoğlu, S. S. (2017).** Öğretmenlerde Tükenmişlik Duygusunun Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 759-788.
10. **Çapri, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008).** Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum ve Mesleki Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Program ve Fakültelerine Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 33-53.
11. **Çapa, Y. ve Çil, N. (2000).** Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 69-73.
12. **Gürbüz, H. ve Kışoğlu, M. (2007).** Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Fen Edebiyat ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 71-83.
13. **Üstüner, M., Demirtaş, H. ve Cömert, M. (2009).** The attitudes of prospective teachers towards the profession of teaching (The case of İnönü University, Faculty of Education). *Education and Science*, 34(151), 140-155.



GELENEKSEL KUŞAK GÜREŞİ VE GELENEKSEL JAPON JUDO SPORUNUN BENZER VE FARKLI YÖNLERİNİN İNCELENMESİ: SAHA ÇALIŞMASI

Sengul DEMİRAL¹, Ali DEMİR²

ÖZ

Çalışmanın amacı Geleneksel Türk Sporları Kuşak Güreş ile Japon Geleneksel Sporları Judo'nun benzer ve farklı yönlerinin; teknik, tutuş, ritüel ve oyun kurallarının benzer ve farklı yönlerinin incelenmesi. Nitel olarak tasarlanan araştırmada, verilerin toplanmasında yapılandırılmış görüşme tekniği ve literatür taraması kullanılmıştır. Geleneksel spor federasyonu Kuşak güreşi as başkanı, kuşak güreşi başhakem ile bireysel olarak görüşülmüş ve görüşmeler ses kaydı olarak kaydedilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yapılmıştır. Veriler kategoriler halinde düzenlenmiş ve yorumlanmıştır. Veriler röportaj (ses kayıt) yoluyla elde edilmiştir. Bulgular: Elde edilen bulgular benzer ve farklılıklar yüzdelik dilim, tekniklerin sınıflandırılması, kombine, kontra teknik, tutuş, oyun kuralları, uygulanan ritüeller olarak değerlendirilecektir. Her iki sporun geleneksel olması, her iki sporun biyomekanik olarak benzer temel fizik ilkelerine dayanan teknikleri kapsamı, ayakta yapılan tekniklerde, kombine & kontra tekniklerde benzerliklerin olmasına rağmen, yer tekniklerinin uygulanmasında, tutuş, müsabaka oyun kuralları, müsabakada uygulanan ritüeller de farklılıkların olduğu da tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Judo ve Kuşak Güreşi sporunda kullanılan tekniklerin benzerliklerin tespit edilmesi, elit sporcuların geliştirilmesi ve farklı spor disiplinleri arasında çapraz geçişlerin sağlanmasına olanak sağlayarak geleneksel sporların geniş kitlelere ulaşması, geliştirilmesi ile sürdürülebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Judo ve Geleneksel Spor Federasyonu ortak çalışma alanları oluşturarak geleneksel kültürümüzün gelecek nesillere taşınmasını da yaratıcı projelerin üretilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Sporlar, Geleneksel Türk Sporları, Geleneksel Japon Sporları, Judo, Geleneksel Kuşak Güreş.

TRADITIONAL BELT WRESTLING AND TRADITIONAL JAPAN JUDO INSPECTION OF SPORTS SIMILAR AND DIFFERENT DIRECTIONS: FIELD STUDY

ABSTARCT

The aim of this study is to compare the similarities and differences of Traditional Turkish Sports Belt Wrestling and Japanese Traditional Sports Judo Sports; technical, grip, ritual and game rules. Materials and Methods in the qualitative research, structured interview technique and literature search were used for data collection. The traditional sports federation was interviewed individually with the president of the belt wrestling, the generation wrestling headhunter and the interviews were recorded as voice recordings. Content analysis was done in the analysis of the data. The data are organized and interpreted in categories. The data was obtained by interview (voice recording). The findings are similar and differences will be evaluated as percentile slice, classification of techniques, kombine, contra technique, grip, game rules, applied ritual. Both sports have been traditionally found to be biomechanically similar to the basic physics principles of both sports, although there are similarities in combined & contra techniques in standing techniques, there are differences in the application of ground techniques, grip, competition rules and rituals applied in the competition. Conclusion: It is thought that the similarities of the techniques used in judo and generation sporting wrestling will contribute to the sustainability of the development of elite athletes and the crossing between different sports disciplines. Judo and the Traditional Sports Federation are also expected to contribute to the creation of creative projects by creating common fields of work and bringing our traditional culture to future generations.

Keywords: Traditional Sports, Traditional Turkish Sports, Traditional Japan Sports, Judo, Traitional Belt Wrestling.

¹Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Edirne.

Atabesbd,2018;20(2):17-29

²LEFKE Üniversitesi, KKTC.

GİRİŞ

Spor insanları bir araya getiren tüm dünya tarafından kabul gören fizyolojik, kültürel, sosyo-ekonomik ve evrensel bir sosyal aktivitedir. Kitleleri peşinde sürüklemesi ve her yaş grubuna hitap etmesinden dolayı da büyük bir ekonomi olarak uzmanların ve yatırımcıların dikkatini çekmektedir (Demiral 2007, Demiral 2009, Demiral 2015). Ayrıca spor insanlar için ortak bir gereksinim olduğu gibi sporda da her toplumun ilgi ve yaklaşımları farklılıklar göstermektedir. Her ulusun geçmişten günümüze aktararak gelen, sosyal yapı ve yaşayıştan kaynaklanan ve de coğrafi özellikleri de bünyesinde barındıran spor kültürü anlayışları oluşmuştur. Bu anlayış ve kavrayış milli nitelik taşımaktadır (Sahin, 2011). Hoşça vakit geçirmeyi sağlayan, aynı zamanda yardım, rekreasyonel amaçlar taşıyabilen ve gelenekselleşerek günümüze kadar değişerek veya değişmeden gelen ritüeller barındıran sportif faaliyetlere “Geleneksel Türk Sporları” şeklinde özgün olarak ifade etmek mümkündür (Güven ve Sağım, 2017).

Spor, insan topluluklarını millet yapan kültürün başlıca unsurlardan birisi olarak görülmektedir. Geçmişten günümüze Türklerde birden fazla güreş çeşidi olmakla birlikte, kuşakgüreşi ise bunlardan biridir (Arı, 2017). İnsanoğlu hayvanlarla, kendi cinsinden olanlarla yakından mücadele etmek zorunda kalınca kendi vücut ağırlığı kas gücünden faydalanma şeklini, yani güreş sanatını yaratmıştır. Güreş, iki canlı arasındaki mücadelenin en mükemmel şeklidir (Türktaş, 1999).

Dil, Örf ve adetler, İnançlar, sanat ve edebiyat bir toplumun geçmiş yüzyıllardan akıp gelen sosyal değerleridir. Türk kültür unsurlarından biriside geleneksel sporlardır. Bu sporların bir kısmı günümüzde de değişerek uluslararası sporlar arasında yer almışken, bir kısmı ulusal veya bölgesel düzeyde kalmış, bazıları da unutulmuştur (İmamoğlu ark. 1997).

Türk milletinin diğer milletlerden farklı özelliklerinden birisi olan Türk halk kültürü; Türklerin göçüp yerleştikleri, devlet kurup egemen oldukları bütün ülkeleri kapsar. Türk halk kültürünün, Anadolu’da geleneksel yaşamı sürdüren toplulukların yüzyıllar boyunca kendi dil, kültür ve beğenileriyle oluşturup yaşattıkları kültürün ortak adıdır. Türklerin yaşadıkları yerlere ve kültürel yapıya ait spor ve benzeri bedensel faaliyetler de Türk halk kültürünün unsurları arasındadır (Karahüseyinoğlu, 2008).

Bir sporu geleneksel kılan, o sporun milli kültür unsuru olarak içinde barındırdığı töresel ve törensel uygulamalardır. Güreş gerek eski gerekse modern Türk toplumlarının tamamında çok sevilen ve yaygın olarak uygulanan spor branşlarından biridir. Yağlı, aba, şalvar, kuşak ve

karakucak güreşleri gibi farklı güreş formları tarihi süreç içerisinde ortaya çıkan formlardır. Kuşak Güreşi bu formlardan biridir. Güreş, Türkler için bir spor değil aynı zamanda bir ibadet ve eğlence olmuştur. Özellikle göçebe toplumlarda, öncelikle dinsel amaçlarla, ibadet ve eğlence olarak düzenlenen oyunlarda güreş formunu görmekteyiz (Dülgerbaki 2005).

Kuşak güreşi Sümerlerde de görülmektedir. Sümerlerin Türkmenistan tarafından gelen Türkler olduğu görüşünün açıklık kazanması, kuşak güreşinin Orta Asya'dan yayıldığını göstermektedir. Anadolu'ya kuşak güreşini getiren Kırım Türkleri, bu güreşi Türkmenistan tarafından Kırım göç ederken getirmişler ve yaşatmışlardır (Güven 1999; <https://gsdf.gov.tr/tr/spor/kusak-guresi/tarihce> (Erişim: 25/06/2017:01:10). Kuşak Güreşi; Kırım lehçesinde “Küreş” denilen bu güreşler Hidrellez'de ve “Tepreş” denilen eğlencelerde ve düğünlerde yapılmaktadır. Romanya ve Türkiye'deki Kırım Türkleri arasında yaygın bir eğlence töreninin adı olan Tepreş törenlerinde Kırım Türk geleneklerine göre yapılan güreşler diğer geleneksel güreş çeşitleri gibi davul zurna eşliğinde yumuşak toprak veya yeşil düz zeminde eğlence amaçlı yapılmaktadır. Yaş ve ağırlıklarına göre üç boya ayrılan güreşçiler, bele sarılan iki metre uzunluğundaki özel dokuma kuşaklardan tutarak rakibin Şalka düşmesi (iki omzunun yere değmesi) için mücadele ederler (<https://gsdf.gov.tr/tr/spor/kusak-guresi>, Erişim: 25/06/2017:01:10).

Japon kültüründe geleneksel olarak yapılan Judo, Aikido, Sumo, Kendo, Go gibi farklı ritüellere sahip sporlar bulunmaktadır (<http://www.tjv.org.tr/tr/japonyayi-taniyalim/japon-sporlari/>, Erişim:19/09/2017).

Özellikle yapılan literatür tarama çalışmaları sonucunda judo ve geleneksel kuşak güreşin de uygulanan tekniklerin benzerlikleri göze çarpmaktadır. Kuşak güreşine yönelme sebepleri konulu çalışmada, kuşak güreşine yönelen çocukların öncelik sırasına göre sırasıyla judo, aba güreşi ve minder güreşi de yaptıkları tespit edilmiştir (Demiral, Demir, 2017). Bu çalışma incelendiğinde Kuşak Güreşi ve Judo tekniklerinin benzer olmasının çocuklar tarafından her iki sporun birlikte yapılma sebebi olarak bunu desteklediğinin göstergesi olduğunu düşündürmektedir.

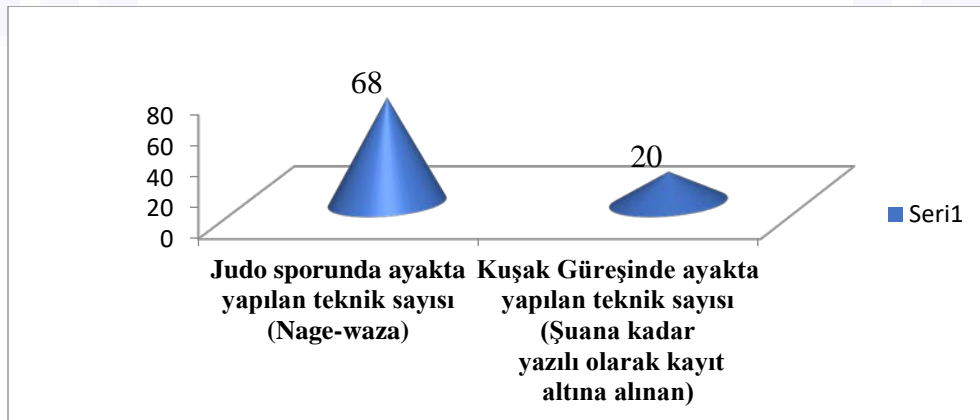
Bu nedenle bu çalışmada her iki geleneksel sporun, bu benzerlikleri ve farklılıklarının incelenmesi, analiz yapılabilmesi için uzman görüşüne ve literatür taramasına başvurulmuştur. Sonuçların bu alanda çalışan sporcu, antrenör, yöneticilerin ...vs farklı açılardan vizyon kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Geleneksel Türk Sportu olan Kuşak Güreşi ile Japon Geleneksel Sportu olan Judo sportunun benzer ve farklı yönlerinin; teknik, tutuş, ritüel ve oyun kuralları olarak analizinin yapılarak incelenmesi & karşılaştırılması üzerine yapılan bu çalışmada; verilerin toplanmasında yapılandırılmış görüşme tekniği ve literatür taraması kullanılmıştır. Geleneksel spor federasyonu Kuşak güreşi as başkanı ve kuşak güreşi başhakem ile bireysel olarak görüşülmüş ve görüşmeler ses kaydı olarak kaydedilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yapılmıştır. Veriler kategoriler halinde düzenlenmiş ve yorumlanmıştır. Veriler röportaj (ses kayıt) yoluyla elde edilmiştir. Türk ve Japon kültüründe geleneksel olarak sınıflandırılan bu iki sportun benzer ve farklı yönleri aşağıdaki verilerin analizleri sonucu ortaya konulmuştur. Bu konuda araştırmalar, literatür taramaları ve uzman görüşlerinin yazılı metine dönüştürülmesine devam edilmektedir. Bu çalışmanın ayrıca kuşak güreşinin toplumdaki yerinin güçlendirilmesi ve popüleritesinin artırılması için yapılacak çalışmalara yön verebileceği ve katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

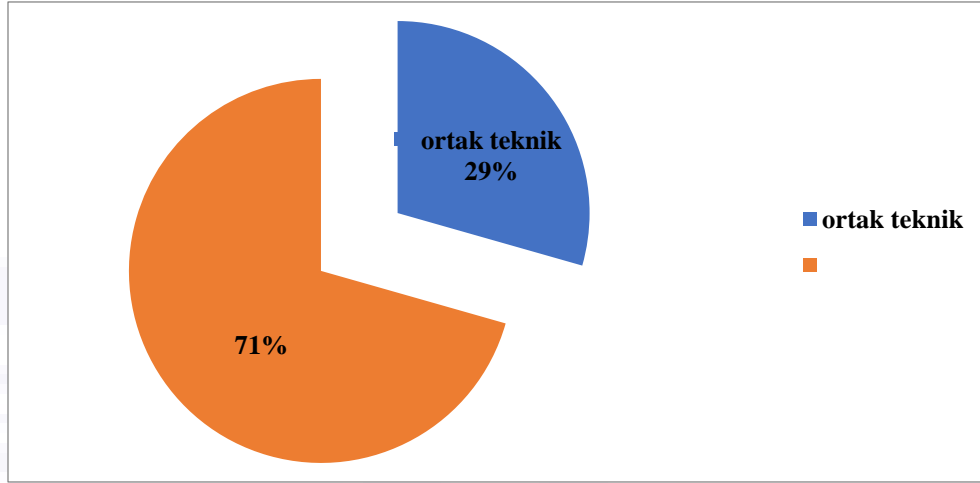
BULGULAR

Elde edilen bulgular sonucu; benzer ve farklılıklar yüzdelik dilim, tekniklerin sınıflandırılması, kombine, kontra teknik, tutuş, oyun kuralları, uygulanan ritüeller olarak değerlendirilecektir. Her iki sportun geleneksel olması, her iki sportun biyomekanik olarak benzer temel fizik ilkelerine dayanan teknikleri kapsamaları, ayakta yapılan tekniklerde, kombine & kontra tekniklerde benzerliklerin olmasına rağmen, yer tekniklerinin uygulanmasında, tutuş, müsabaka oyun kuralları, müsabakada uygulanan ritüeller de farklılıkların olduğu da tespit edilmiştir.



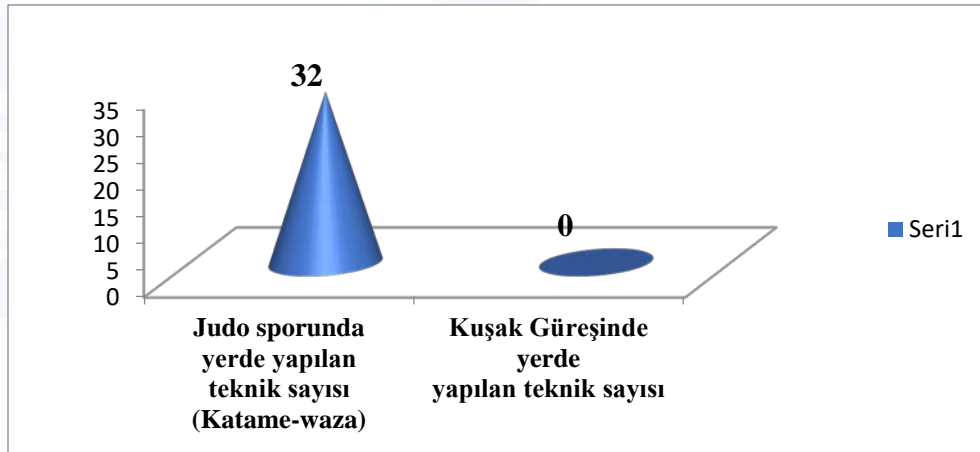
Grafik 1. Geleneksel Kuşak Güreşi ve Judo sporunda ayakta yapılan teknik sayısı

Grafik 1’ de Geleneksel Kuşak Güreşi ve Judo sporunda ayakta yapılan teknik sayısı gösterilmektedir. Judo sporunda ayakta yapılan tekniklerin sayısının 68 olduğu, kuşak güreşinde yapılan teknik sayısının ise şu ana kadar yazılı olarak kayıt altına alınanlara göre 20 olduğu görülmektedir (Güven, 1999; <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>, Erişim:05/04/2018).



Grafik 2. Kuşak güreşi ve judo sporunda ayakta yapılan ortak teknik sayısı

Grafik 2’de görüldüğü gibi judo ve kuşak güreşinde ayakta 20 teknik benzerlik göstermekte ve müsabakalarda uygulanmaktadır.



Grafik 3. Geleneksel Kuşak Güreşi ve Judo sporunda yerde yapılan teknik sayısı

Grafik 3’de Geleneksel Kuşak Güreşin de yerde uygulanan tekniğin olmadığı, buna karşılık Judo sporunda yerde uygulanan 32 tekniğin olduğu görülmektedir (Güven, 1999; <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>, Erişim:05/04/2018).

Sacripanti ve Pasculli (2010) yapmış oldukları çalışmada judo tekniklerini biomekanik

olarak; kavrama (tutuş) ve mücadele, fırlatma teknikleri, ayaktan yere geçiş teknikleri, defans teknikleri ve yerde yapılan tekniklerin biomekanik olarak geliştirilmesi başlıklarında analiz yapmıştır. Bu noktada tablo 1 de iki sporun fırlatma, defans tekniklerinin biomekanik olarak benzerliklerini göstermektedir.

Tablo 1. Geleneksel Kuşak Güreşi ve Judo Sporunun Benzer Tekniklerinin Analizi

No	Judo Teknik İsmi	Kuşak Güreşi Teknik İsmi
1	Tai-otoshi	Ayak Salmak
2	Sukui-nage	Irgaşık'a karşı çevirme
3	Uki-otoshi	Tizmen tartmak
4	Obi-tori-gaeshi	Koyan koltuk (Tavşan koltuğu)
5	O-goshi	Canbaş (Yanbaş & Milkıma) Sağ-sağ=tutuş
6	Tsurikomi-goshi	Canbaş (sağ-sağ=sol giriş)
7	Utsuri-goshi	Çapalaktan almak (Çapalak &Pervane)
8	De-ashi-harai	Şaltayak (Tırpan)
9	Hiza-guruma	Tizge Kakma (Dize kakma)
10	Sasae-tsurikomi-ashi	Ayak Kakma
11	O-soto-gari	Dış Irgak (Dış çelme, Dış çangal, Kaptırma & Çenge
12	O-uchi-gari	İç ırgak (İç çelme, Çenge, Çangal, Maraş Çangalı)
13	Ko-soto-gari	Şaltayak tek ayağı süpürme
14	Uchi-mata	Irgaşık
15	Harai-tsurikomi-ashi	Tizge Alma(Dize alma, Diz Atma)
16	O guruma	Balaban Çengel
17	Sumi-gaeshi	Koyan Koltuk (Tavşan Koltuğu)
18	Ashi Guruma	Çengel
19	Uchimata	Çapalaktan diz almak
20	Tani Ootoshi	Ayı Sarması (Ayuv Irgak)

Tablo 1'de geleneksel kuşak güreşi ve judo sporunda müsabakalarda (şuan ki uzman görüşüne göre) 20 teknik uygulama prensiplerine (biomekanik) göre benzer olduğu tespit edilmiştir (Güven 1999; Uzman görüşü; Faruk Şolpan, 07/08/2017; <http://kodokanjudoinsitute.org/en/waza/list>. Erişim:10/09/2017).

Tablo 2. Geleneksel Kuşak Güreşi ve Judo Sporunda Benzer Uygulanan Kombine Teknikler

O-goshi + Uchi-mata	Canbaş (Yanbaş&Milkıma) Sağ-sağ=tutuş + Irgaşıık
O-uchi-gari + Ko-soto-gari	İç ırgak (İç çelme, Çenge, Çangal, Maraş Çangalı) + Şaltayak tek ayağı süpürme
Uchi-mata + O-uchi-gari	Irgaşıık + İç ırgak (İç çelme, Çenge, Çangal, Maraş Çangalı)
Harai-tsurikomi-ashi + Tai-otoshi	Tizge Alma (Dize alma, Diz Atma) + Ayak Salmak

Tablo 2’de geleneksel kuşak güreşi ve judo sporunun da uygulanan benzer teknikler verilmiştir. Bu kombine teknikler özellikle müsabakalarda çok uygulandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Geleneksel Kuşak Güreşi ve Judo Sporunda Uygulanan Benzer Kontra Teknikleri İçin Örnek Kombineler.

JUDO	KUŞAK GÜREŞİ
O-goshi + Tani Otoshi	Canbaş (Yanbaş&Milkıma) Sağ-sağ=tutuş + Ayı Sarması (Ayuv Irgak)
Tai-otoshi + Tani Otoshi	Ayak Salmak + Ayı Sarması (Ayuv Irgak)

Tablo 3’de benzer kontra teknikler verilmişlerdir. Bu teknikler özellikle müsabakalarda en çok uygulanan teknikler olarak gözlemlenmiştir. Kontra teknikler, tekniği yapan kişinin tekniğine karşı yapılan karşı teknik olarak tanımlayabiliriz. Bu tabloda rakibin hareketine karşı yapılan tekniklere örnek verilmiştir (Uzman Görüş: A.Hadi KIZILYAPRAK, Judo Teknik Direktörü; Fahrettin Şolpan gelensek Spor Federasyonu Kuşak Güreşi as Başkanı).

Geleneksel Kuşak Güreşi Ve Judo Müsabakalarında En Çok Kullanılan Tekniklerden Bazıları

**Şekil 1.** İç Irgak (İç Çelme, Çenge, Çangal, Maraş Çangalı (O-Uchi-Gari).

Şekil 1’de en çok müsabakalarda uygulanan İç Irgak (O-Uchi-Gari) tekniği gösterilmektedir.



Şekil 2. Şaltayak Tek Ayağı Süpürme (Ko-Soto-Gari)

Şekil 2’de en çok müsabakalarda uygulanan Şaltayak tek ayağı süpürme (KO-Soto-Gari) tekniği gösterilmektedir.



Şekil 3. Irgaşık (Uchi-Mata)

Şekil 3’de en çok müsabakalarda uygulanan Irgaşık (Uchi-Mata) tekniği gösterilmektedir. Yukarıda Şekil 1, 2, 3 de verilen benzer tekniklerden sadece bir kaçıdır (Sterkowicz ark, 2013). (Uzman görüşü: Dr. Şengül DEMIRAL, BSc Hons Coaching, Judo ve Görme Engelliler JudoTeknik Direktör, 15/09/2017)

Tutuş (Kumikata) Açısından Benzer ve Farklı Yönleri

Kuşak güreşinde sporcular iki elle kuşak belle bağlanmış olan kemerden tutmak zorundadır. Müsabaka süresince ellerin kemer ile tutuşunun bozulması durumunda birincisinde ihtar, ikincisinde ise direk müsabakayı kaybetme sebebi olmaktadır. Bu durum oyun kuralı olarak belirtilmiştir. Judo sporunda ise sporcular rakibi istedikleri şekilde tutabilmektedir. Sadece ayırt

edici bir özellik olarak yeni 2018 yılı IJF kurallarına göre kemer altından rakibi tutmak yasaklanmıştır. Yine aynı şekilde birinci tutuş ceza puanı (shido), ikincisi ise müsabakayı kaybetme olarak (Hansokumake) ceza puanı verilmektedir. (<https://www.ijf.org/documents>,Erişim:05/04/2018.;<https://sgm.gsb.gov.tr/Public/.../20791Kuşak%20Güreşi%20Müsabaka%20Talimatı.docx>).

Oyun Kuralları Açısından Benzer ve Farklı Yönleri

- ✓ Kuşak güreşi ve Judo sporunun ulusal ve uluslar arası yarışma takvimi bulunmaktadır.
- ✓ Kuşak güreşinde müsabakalar ‘Azbar’ denilen minder üzerinde yapılırken, Judo sporunda müsabakalar ‘Tatmi’ adı verilen minder üzerinde yapılır.
- ✓ Geleneksel formunda Kuşak Güreşi köy meydanı, harman yerinde yapılırken, benzer şekilde judo sporunda geniş çim alanlarda yapılmaktadır.

Yarışma alanı kuşak güreşinde her çift güreşçi için en az 12 m çapında yuvarlak bir alan olması gerekirken, judo sporunda 10X10 veya 8X8m olarak kullanılan kare minderler bulunmaktadır

(<https://www.ijf.org/documents>,Erişim:05/04/2018.;<https://sgm.gsb.gov.tr/Public/.../20791Kuşak%20Güreşi%20Müsabaka%20Talimatı.docx>).

Ritüeller Olarak Benzer ve Farklı Yönleri

- ✓ Kuşak güreşinde hakemler özel geleneksel kıyafetler giyerler. Judo hakemleri ise takım elbise giyerek müsabakaları yürütürler.
- ✓ Kuşak güreşinde sporcular sağ ellerini kalplerinin üstüne koyarak, öne doğru 45 derecelik açı ile eğilerek rakiplerine selam verip müsabakaya tutuşarak başlarlar. Judo sporunda ise sporcular ellerini her iki yana doğru bacaklarına avuç içleri kapanacak şekilde pozisyon alarak, öne doğru 45 derecelik açı ile eğilerek rakiplerine selam verip müsabaka alanına girerek hakem komutu ile müsabakaya başlarlar.
- ✓ Kuşak güreşi müsabakası süresince geleneksel Türk kırım müzikleri çalınır. Judo müsabakalarında ise sessizlik hakimdir. Sadece seyirci ve hakemin komutları duyulur.
- ✓ Kuşak güreşi müsabakalarında akordeon, elle çalınan davul, klarnet, kopuz ve tulum ile güreş boyunca kaytarma havası, ağır hava kaytarması, Akay havası gibi geleneksel kuşak güreşlerinin havaları çalınır.

Kuşak güreşi sporcuları geleneksel branşa özgü kıyafetler giyerler. Bu kıyafetler ile müsabakada yarışabilirler. Sporcuların köşelerini belirlemek için mavi ve sarı kıyafetler

kullanılmaktadır. Bu kıyafetler özel bir kemerle belden bağlanır. Judo sporunda benzer özellikler sergilenmektedir. Sporcular uluslararası yarışma kurallarına göre dikilmiş özel judo kıyafetleri giyerler. Bu kıyafetler sporcuların köşelerini belirlemek için beyaz ve mavi olarak uluslararası judo müsabaka kurallarına göre belirlenmiştir (<https://www.ijf.org/documents>).

Erişim:05/04/2018.;<https://sgm.gsb.gov.tr/Public/.../20791Kuşak%20Güreşi%20Müsabaka%20T alimatı.docx>).

SONUÇ

Türk toplumunda da geleneksel sporların en önemlilerden biri ve milli spor kimliğinde olan güreşin Türk halkının binlerce yıllık kültüründe önemli bir yeri vardır. Türkçe konuşan tüm halklarda sosyal tabanlı yaygın bir spor olduğu da yapılan literatür çalışmalarında görülmektedir (Suci, 1987). Hem geleneksel hem de modern biçimiyle günümüzde de kuşak güreşi ve judo sporu mevcudiyetini sürdürmektedir (Fraser, 2001). Sosyal değişim süreci içerisinde sporun konumundaki değişimler, toplumun güreşe yaklaşımlarında da etkili olmuş ve bakış açılarını farklılaştırmıştır. Bu nedenle de günümüzde kuşak güreşi ve judo sporu birbirini destekleyen benzer tekniklerin uygulandığı görülmektedir.

Üst düzey judo atletleri, müsabaka süresince; etkili tutuş (kumikata), ardarda ataklar uygulamak için karmaşık beceriler ve mükemmel taktiksel becerileri kapsayan dinamik etkileşimlerle mücadele etmektedir (Branco ark, 2013; Marcon ve ark., 2010; Miarka ark, 2016). Her iki geleneksel sporda uygulanan benzer teknikler incelendiğinde benzer becerilere sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Sterkowicz ve ark (2013) Londra olimpiyat oyunlarında sıklıkla uygulanan judo teknikleri incelemişlerdir.

Bir judo ve kuşak güreşi müsabakası süresince sporcuların amacı rakiplerini minder üzerinde tutuş ile kontrol altına almak ve atak geliştirmektir. (Tutuş= Kumikata=Judo terimi). Örneğin teknik ve taktiksel davranışlarda, gerekli tekniklerin bazı durumlarda, farklı pozisyonlarda ki kombinasyonların etkili uygulanması için önemlidir (Franchini ark., 2008; Calmet ark., 2010; Franchini ark., 2008). Kuşak Güreşi ve Judo sporunda fiziksel ve mekanik anlamda bir işin meydana gelebilmesi için kas kasılması, kas kasılması için de enerjiye ihtiyaç duyulmaktadır. Her iki sporun antrenman bilimi olarak ortak özelliği çabuk kuvvet, hız, çabukluk, koordinasyon ve potansiyel güç gerektirmektedir. Bu özellikler kuşak güreşi ve judo tekniklerinin eğitim

metotlarında ve antrenman planlamasında kullanıldığı ortak yönlerinden birkaçıdır (Yıldıran, 2000).

Kuşak güreşinde yer alan benzer tekniklerin listenin başlarında yer aldığı görülmektedir. Bu yaklaşımdan dolayı kuşak güreşi ve judo sporcularının antrenman programlarının ortak yürütülmesine katkı sağlayabileceği söylene bilir.

Judo ve Güreş branşların da faal olan spor kulüplerinin yöneticileri; geleneksel sporları faaliyet programlarının içerisine alarak gençlere tanıtımına katkı sağlayabilir ve geniş elit sporcu kaynağı tabanının oluşumuna destek verebilir. Genişleyen kitlenin oluşturduğu sinerji ile geleneksel sporların sürdürülebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Judo ve kuşak güreşi sporunda kullanılan tekniklerin benzerliklerin tespit edilmesi, elit sporcuların geliştirilmesi ve farklı spor disiplinleri arasında çapraz geçişlerin sağlanmasına olanak sağlayarak geleneksel sporların geniş kitlelere ulaşması, geliştirilmesi ile sürdürülebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Judo ve Geleneksel Spor Federasyonu ortak çalışma alanları oluşturarak geleneksel kültürümüzün gelecek nesillere taşınmasında yaratıcı projelerin üretilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversitelerde ders programında yer verilmesi gençlerin geleneksel sporlara ilgilerinin artırılmasını hızlandırarak, taban potansiyellerini yatay olarak genişletecektir.

Geleneksel Türk sporlarına aktif katılım sağlayan kişilerin genel profilinin çıkartıldığı çalışmada, erkelerin kadınlara oranla bu sporlara aktif katılım sağladıkları gözlenirken (Karahüseyinoğlu, 2008.) Kuşak güreşi ulusal müsabakalara katılımın hemen hemen eşit oranda olduğu müsabaka çizelgelerinin (Geleneksel Spor federasyonu Kuşak Güreşi Müsabaka Çizelgesi) incelenmesi sonucu görülmektedir. Bu katılımın müsabakada uygulanan Kuşak Güreşi ve Judo tekniklerinin benzerliği etkisi ise üzerinde çalışması gereken konu olarak durmaktadır.

Türkiye’de geleneksel spor dallarına aktif katılanlar, modern spora katılanlar ile kıyaslandığında, oransal olarak oldukça az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda geleneksel sporlara ilginin geçmişe oranla giderek azaldığı söylenebilir. Örneğin Kahramanmaraş’ta 1999 yılında yapılan bir çalışmada “şalvar güreşi” yöre halkının birinci spor tercihi iken, Güngör’ün 2003 yılında yaptığı farklı bir çalışmada bunun yerini futbolun aldığı belirtilmektedir (Döşyılmaz, 1999; Güngör, 2003; Karahüseyinoğlu, 2008). Yapılan literatür taramasında kuşak güreşi yapan çocukların ayrıca önem sırasına göre judo, aba güreşi ve minder güreşini de yaptığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada yaş ilerledikçe müsabakalara katılan kız ve erkek sporcuların arasında ki fark sayısal olarak arttığı görülmüştür (Demiral, Demir, 20017).

KAYNAKLAR

1. **Arı, A.** (2017). Geleneksel Sporlarda Kırkpınar Güreşleri Ve Ekonomisi, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, The International Balkan Conference in Sport Sciences, s:110, 21.
2. **Branco, B., Massuca, L.M., Andreato, M.B., Monteiro, L., Miarka, B., Franchini, E.** (2013). Association between the Rating Perceived Exertion, Heart Rate and Blood Lactate in Successive Judo Fights (Randori), Asian Journal of Sports Medicine, 4, 125 – 130.
3. **Calmet, M., Miarka, B., Franchini, E.** (2010). Modeling of Graps in judo Contests, International Journal of Performance Analysis in Sport, 10, 229-240. DOI: 10.1080/24748668.2010.11868518).
4. **Demiral, S.** (2017). Determining Expectations And Beginning Factors Which Affect 13-14 Year-Old Children Who Perform Belt Wrestling To Start Doing Sports: Field Work, European Journal of Physical Education and Sport Science, Volume 3, Issue 12, ISSN: 2501 – 1235, ISSN-L: 2501- 1235
5. **Demiral, Ş., Demir, A.** (2017). Determining Expectations And Beginning Factors Which Affect 13-14 Year-Old Children Who Perform Belt Wrestling To Start Doing Sports: Field Work, European Journal of Physical Education and Sport Science, Volume 3-Issue 12, Doi: 10.5281/zenodo.1069624
6. **Demiral, Ş., Demir, A., Erdemir, İ, Kızılyaprak, A.H.** (2007). Talent Identification Of The Women Judoists. Annals Of The 5 Th International Judo Federation World Research Symposium Federation Internationale De Judo International Judo Federation. s:23, 25 Th World Judo Championship September, 12, Rio De Janeiro Brazil.
7. **Demiral, Ş.** (2009). The study on the analysis of the feelings and the expectations of the families towards judo sports of who's children perform judo. The International Association Of Judo Researcher. 6th International Science Of Judo Symposium, Rotterdam, The Netherlands.
8. **Demiral, Ş.** (2015). Motor Development with Judo. St. Kliment Ohridski University Press. Turkey at the Beginning of 21st Century New Perspective. S:716-733.
9. **Döşyılmaz, E.** (1999). Kahramanmaraş ve Güreş Gerçeği, Kahramanmaraş Güreş İhtisas Kulübü 21. Karakucak Güreş Festivali Dergisi, Ss:32.
10. **Dülgerbaki, T.** (2005). Eski Türklerde uygulanan serbest zaman etkinlikleri ve spor. Editör:
11. **Franchini, E., Sterkowicz, S., Meira, Cm., Gomes, F., Tani, G.** (2008) Technical Variation In A Sample Of High Level Judo Players. Perceptual And Motor Skills, 106, 859-869.
12. **Franchini, E., Sterkowicz, S., Meira Jr, C. M., Gomes, F. R. F., Tani, G.** (2008). Technical variation in a sample of high level judo players. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 859-869.
13. **Fraser, S.** (2001). Wrestling International News magazine. Volume 7, Issue 9.
14. **Gazanfer Kemal, G.** Kocaeli gazetesi matbaası.
15. **Güngör, B.** (2003). Türkiye'de Güreş ve Diğer Sportlara Sosyolojik Bakış Açısı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
16. **Güven, Ö.** (1999). Türklerde Spor ve Kültür. Atatürk kültür merkezi başkanlığı yayınları (no:172), s: 55-63.
17. **Güven, Ö., Sağım, O.** (2017). Türklerde Kuşak Güreşi. Türk Güreş Vakfı (Sayı:1), s:55-63.
18. <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>, Erişim: 10/09/2017.
19. <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>, Erişim:05/04/2018.
20. <http://www.tjv.org.tr/tr/japonyayi-taniyalim/japon-sporlari/>, Erişim:19/09/2017.
21. <https://gsdf.gov.tr/tr/spor/kusak-guresi> (Erişim: 25/06/2017:01:10).
22. <https://gsdf.gov.tr/tr/spor/kusak-guresi/tarihce>(Erişim: 25/06/2017:01:10).
23. <https://sgm.gsb.gov.tr/Public/.../20791Kusak%20Guresi%20Müsabaka%20Talimati.docx>
24. https://sgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/792612007%20geleneksel_kusak_guresi_talimati_.pdf, Erişim: 02/09/2017
25. <https://www.ijf.org/documents>, Erişim:05/04/2018.
26. **İmamoğlu, O., Taşmektepligil, MY., Türkmen, M.** (1997). Türk Kültüründe Spor, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, s: 130-144.)
27. **Karahüseyinoğlu, MF.** (2008). Geleneksel Spora Yönelme İsteginde Cinsiyet Faktörü, e-

- Journal of New World Sciences Academy, Volume: 3, Number: 4, Article Number: B00277, ISSN:1306-3111.
28. **Karahüseyinoğlu, MF.** (2008). Geleneksel Türk Spor Kamuoyunun Profilinin Belirlenmesi, Volume: 3, Number: 2, E-Journal Of New World Sciences Academy, ISSN:1306-3111..1051.
29. **Karahüseyinoğlu, MF.** (2008). Geleneksel Türk sporlarındaki modern spor yansımaları, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 3, Number: 3, Article Number: B0023, ISSN:1306-3111
30. **Marcon, G., Franchini, E., Jardim, J.R., Barros Neto, T.L.** (2010). Structural Analysis of Action and Time in Sports: Judo, Journal of Quantitative Analysis in Sport, 6, 1-13.
31. **Miarka, B., Fukuda, H. D., Del Vecchio, F. B., Franchini, E.** (2016). Discriminant analysis of technical-tactical actions in high-level judo athletes. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 30-39.
32. **Sacripanti, A., Pasculli, A.** (2010). Matchanalysis an under valued coaching tool. *arXivpreprint arXiv:1004*
33. **Sahin, S.** (2011). Sosyal değişim sürecinde Türkiye’de Toplumun Güreş Sporuna Olan İlgi, Bilgi ve değer yargılarının belirlenmesi, Volume: 6, Number: 3, Article Number: 2B0080, e-Journal of New World Sciences Academy, ISSN:1306-3111.
34. **Sterkowicz, S., Sacripanti, A., Sterkowicz Przybycien, K.** (2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach. *arXivpreprint arXiv:1308.0716*.
35. Suci, A. (1987). Turkiylarning Millig Terbiyesi (Cilt: I). Pedagoji Üniversitesi, İlimiy Jurnili, Şincang.)
36. **Türktaş, M.** (1999). Divani- Lügatit- Türk'te Yer Alan Ve Xı. Yüzyılda Türkler Arasında Oynanan Oyunlar, Turkish Plays In Divanü Lügatit-Türk In The 11, M Century, TURKISH Plays, PAÜ. Eğitim Fakültesi Dergisi, 1999, Sayı :5
37. **Uzman görüşü: Faruk ŞOLPAN,** 07/09/2017, Geleneksel Spor federasyonu Kuşak Güreşi Hakemi.
38. **Uzman görüşü: Dr. Öğr.Üyesi. Şengül DEMİRAL,** EJU BSc Hons Judo Coaching Teknik Direktör.
39. **Uzman görüşü: Dr. Şengül DEMİRAL,** BSc Hons, Judo ve Görme Engelli Judo Teknik Direktörü, 15/09/2017.
40. **Yıldırım, İ.** (2000). Geleneksel Yağlı Güreşin, Kültürel, Yapısal ve Bilimsel Açıdan Modern Minder Güreşiyle Farklılıklarının Değerlendirilmesi, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), V, 1 :53 -62.).



KADINLARDA SKUAT MAKSİMAL KUVVET VE YÜZDE GÜÇ DEĞERLERİ İLE DURARAK UZUN ATLAMA VE 30M SÜRAT KOŞU PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Eda AĞAŞÇIOĞLU¹, Rıdvan ÇOLAK²

ÖZ

Bu araştırma, aktif gönüllü bayan üniversite öğrencilerinde skuat maksimal kuvvet (1TM) ve yüzde güç değerleri ile durarak uzun atlama ve 30m sürat koşu performansı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapıldı.

Araştırmaya, beden eğitimi ve spor bölümü on dört aktif bayan öğrenci gönüllü olarak katıldı. 1TM'nin yüzde güç değerleri, 1TM'nin % 40-50-60-70-80-90 şiddetlerini, kaldırdığı süre ve kat edilen yol dikkate alınarak hesaplandı. 30m sürat koşu ve durarak uzun atlama performans değerleri saptandı. Değişkenler Pearson Korelasyonu ve Paired Samples T-testi ile incelendi. Analizler için Windows SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanıldı. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak incelendi.

Skuat 1TM ile 30 m sürat koşu performansı ($r = -0,642$, $p < 0,05$); skuat 1TM ve durarak uzun atlama performansı ($r = 0,638$, $p < 0,05$) arasında ilişki bulundu. Skuat 1TM'nin %50, %40, en yüksek güç değeri ve 30 m sürat koşu performansı (sırasıyla $r = -0,648$, $r = -0,729$, $r = -0,638$; her biri için $p < 0,05$) arasında ilişki saptandı. 1TM'nin %100, %70, %60 ve durarak uzun atlama arasında pozitif ilişki saptandı (sırasıyla $r = 0,772$, $r = 0,757$, $r = 0,692$; her biri için $p < 0,05$).

Skuat hareketinde güç gelişimi için profesyonel olmayan aktif kadınlarda 1TM'nin %60-%70-%80 yük aralığında çalışmak yararlı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Maksimal Kuvvet, Güç, Yatay Sıçrama, Sürat Koşusu.

THE RELATIONSHIP OF SQUAT MAXIMAL STRENGTH AND POWER PARAMETERS OF WOMEN WITH 30 M SPRINT AND STANDING LONG JUMP PERFORMANCES

ABSTRACT

This study aims to evaluate the link between a) squat 1RM and 30m sprint run, b) squat 1RM and standing long jump, c) power parameters and 30m sprint run, d) power parameters and standing long jump.

Fourteen active female students (age 21.10 ± 4.60 year-old; height 163 ± 6 cm; body mass index 20.77 ± 2.18 k/m^2) studying at the Department of Physical Education and Sports voluntarily participated in this study. Power parameters and peak power (PP) were calculated according to 40-50-60-70-80-90-100 % of 1RM load values considering weight lifting time and distance. Pearson Correlation and T-test analysis of SPSS 15.0 software for windows was used for statistical analysis. When not specified, $p < 0.05$ considered as significant.

The result of this study demonstrates that there is a relationship between 1RM and standing long jump ($r = 0.638$, $p < 0.05$); 1RM and 30m sprint run ($r = -0.642$, $p < 0.05$).

Standing long jump result correlates with 100 % ($r = 0.772$, $p < 0.05$); 70 % ($r = 0.757$, $p < 0.05$); 60 % ($r = 0.692$, $p < 0.05$) power parameters of 1RM load values.

Furthermore, it would be beneficial to exercise with 60%-70%-80% of 1RM to improve squat power for this group of women.

Keywords: One Repetition Maximum, Power, Horizontal Jumping, Sprinting.

¹ Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

² Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

GİRİŞ

Kuvvet, güç gelişiminin temel elemandır (Zamparo ve ark., 2002). Maksimal kuvvet bireyin kaldırdığı en büyük ağırlığı, güç ise birim zamanda kaldırılan kuvveti ifade eder (Wilmore ve ark., 2008). Hemen her spor dalı, kısa sürede yüksek miktarda kuvvet/güç kullanmayı gerektirir (Kawamori ve Haff, 2004; Brechue ve ark., 2010; McCurdy ve ark.,2010). Aslında sporda başarısının ana unsuru güç açığa çıkarabilmektir (Haff ve Nimphius., 2012). Stone ve ark., 2002) Kuvvet/güç kullanımı ise sporcunun genel kondisyon durumuna ve birim zamanda üretebildiği kuvvet miktarına bağlıdır (Haff ve ark., 2005).

Literatürde sıçrama, yön değiştirme ve sürat performansı gibi spor dallarının temel bileşenleri ve güç/kuvvet ilişkisini inceleyen bir çok çalışma mevcuttur (Alcaraz ve ark., 2011; Sleivert ve Taingahue.,2004; Wisloff ve ark., 2004; Stone ve ark., 2002;). Erkek futbolcularda yarım skuat 1TM ile 30 m sürat koşu performansı arasında yüksek negatif ilişki saptanırken (Wisloff ve ark., 2004), Rugby oyuncularında skuat kuvvetini artırmanın sürat performansı üzerinde olumlu etki yaptığı rapor edilmektedir (Comfort ve ark. 2012). 5m sprint koşusu ile klasik skuat arasında da ilişki olduğu gösterilmektedir (Sleivert ve Taingahue.,2004). 1TM ve dikey sıçrama arasında yüksek ilişki olduğunu ifade edilmektedir (Wisloff ve ark. 2004). Yoğun kuvvet çalışmalarının sıçrama becerisinin gelişimine katkı sağladığı bildirilmektedir (Cormie ve ark., 2010). Bütün bu araştırmalar kuvvetin sıçrama ve sürat becerisi üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Diğer taraftan başarılı bir performans için güçlü alt ekstremite önemlidir (Serin ve Taşkın., 2016). Doğal olarak spor dallarının karakteristik özelliği ve sporcuların bireysel farklılıkları güç gelişimi için uygulanacak ağırlığı farklılaştırmaktadır (Bompa ve Haff., 2009). Belli bir egzersizde maksimal güç gelişimine yol açacak en uygun ağırlık ideal çalışma ağırlığı olarak tanımlanır (Cormie ve ark., 2011) ve literatürde güç gelişimi için maksimal kuvvetin hangi yüzde ağırlığında çalışmak gerektiği hususunda farklı öneriler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar ideal ağırlıkla çalışmanın güç gelişimi ve iyi bir performans için yeterli olduğunu ifade ederken (McBride ve ark., 2002; Moss BM ve ark., 1997), diğerleri iyi bir güç gelişimi için yüksek ağırlıkta çalışmak gerektiğini vurgulamaktadır (Cormie ve ark., 2010; Harris ve ark., 2008). Diğer bir grup ise 1 TM'nin karışık yüzde ağırlıklarında çalışmanın güç gelişimi üzerinde daha etkin olduğunu göstermektedir (Haff ve Nimphius.,2012; Toji ve Kaneko, 2004). Ayrıca kas güç gelişimi için Bompa ve Haff., (2009) devirli egzersizlerde 1TM'nin % 30-50, devirsiz egzersizlerde ise 1TM'nin %50-80 şiddetlerindeki ağırlıkta

çalışmanın faydalı olacağını belirtmektedir. Özetle literatürdeki bulgular alt ekstremite güç ve performans gelişimi için en uygun çalışma ağırlığının farklı spor dallarında ve spor dalının karakteristik özelliğine bağlı olarak 1TM'nin farklı yük aralıklarında çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Fakat bütün bu araştırmalar profesyonel sporcular ile ilgilidir. Yaşamının bir döneminde profesyonel spor yapmış ve şuan aktif olarak haftada 3-4 gün spor yapan kişileri kapsamamaktadır. Toplumun önemli bir bölümünü oluşturan bu grup insanlar için de verimli çalışmak ve iyi bir performans elde etmek önemlidir ve bu sebeple uygun çalışma ağırlığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı yaşamının bir döneminde spor yapmış şu anda da aktif spor yapan kadın üniversite öğrencilerinin skuat 1TM ve 1TM'nin yüzde güç değerleri ile 30m sprint ve durarak uzun atlama (sıçrama) performansı arasındaki ilişkiyi incelemek ve kadın gönüllülerin optimum performans gelişimi için çalışmalarını uygun olabilecek 1TM yüzde ağırlığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Bu araştırmada haftada 3-4 kez, günde yaklaşık 30- 50 dk spor yapan Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 14 bayan öğrencisi katıldı. Araştırmada önce gönüllülerin boy ve vücut ağırlık verileri ve maksimal kuvvet ölçümleri yapıldı. Her bireyin ilk ölçümünden iki gün sonra sprint ve durarak uzun atlama ölçümleri alındı. Daha sonraki gün ise 1 TM'nin % güç değerleri tespit edildi. Tüm ölçümler öğleden 14:00-18:00 saatleri arasında alındı. Kadın öğrencilerin alt ekstremite kuvvet ve gücü ile 30 m sprint ve durarak uzun atlama arasındaki ilişki incelendi.

Boy ve Vücut Ağırlık Ölçümleri: Gönüllülerin boyları anatomik duruşta, çıplak ayak baş frontal düzlemde ve baş üstü tablası verteks noktasına degecek şekilde iken inspirasyon aşamasında stadiometre ile "cm" vücut ağırlıkları elektronik tartı "kg" cinsinden tespit edildi. Vücut kitle indeksi, vücut ağırlıklarının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplandı (Morrow ve ark.,1995). Gönüllülerin yaş, vücut ağırlığı ve boy uzunlukları, VKİ ve skuat/vücut ağırlığı oranı ortalamaları ve standart sapması Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı, VKI Ve Skuat/Vücut Ağırlığı Oranı Ortalamaları ve Standart Sapması.

Parametre	N	X	SS
Yaş (yıl)	14	21,10	± 4,60
Boy (cm)	14	160,00	± 6,00
Vücut ağırlığı (kg)	14	55,50	± 5,37
Vücut kitle indeksi (VKİ) (kg/m ²)	14	20,77	± 1,18
Skuat /vücut ağırlığı oranı	14	1,26	± 0,35

Yarım Skuat: Vücut dik, bacaklar omuz genişliğinde açık ve bar sırta omuzların üzerinde bilekler bükülmeden kavrandı. Vücut öne eğilmeden, derin nefes alınarak yere doğru diz 90 derecelik açı oluşturuncaya kadar çömelme yapıldı ve hareketin konsantrik fazında, karşıya bakarak ve nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönüldü (Chu, 1996).

Maksimum Kuvvet Hesabı: Önce gönüllülerin düşük ağırlıkla ısınmaları sağlandı. Sonra, tahmini maksimal kuvvetin % 80'indeki ağırlığı kaldırabildikleri kadar kaldırmaları istendi, toplam tekrarın 10'un altında olmasına dikkat edildi. Hesaplamalar Skuat 1TM Smith Machine Cihazı ile Brzycki'nin 1993 yılında geliştirdiği çoklu tekrar formülü ($1TM = \text{Ağırlık} / (1,0278 - (0,0278 * \text{tekrar}))$) dikkate alınarak hesaplandı (Brzycki.,1993).

Güç Hesabı: Maksimum kuvvet hesaplandıktan iki gün sonra katılımcıların 1TM' nin % 40-50-60-70-80-90-100 değerlerine karşılık gelen her bir ağırlığı maksimum hızda kaldırmaları istendi. Tekrarlar 3-5 dk aralıklarla katılımcıların hazır olduğunu belirttiği andan sonra yapıldı. Barı kaldırma mesafesi metre ile "cm" cinsinden, barı kaldırma süresi fotosel cihazı (Sport Expert, Tümer Mühendislik / Türkiye) ile "sn" olarak saptandı. Güç (P) skuat hareketinin konsantrik fazı dikkate alınarak " $P = \text{Ağırlık} * \text{mesafe} / \text{süre (sn)}$ ", formülü ile hesaplandı (Wilmore ve ark.,2008). 1TM'nin % 40-100 aralığına denk gelen güç değerleri hesaplandıktan sonra 1TM'nin en yüksek % güç değeri belirlendi.

Durarak Uzun Atlama Testi: Gönüllülerin sabit bir noktadan bacakları birbirine paralel pozisyonda çift bacak atlayabildikleri kadar ileri atlamaları istendi. Ölçüm atlayış sonrası gönüllünün geride bıraktığı en son iz üzerinden çelik şerit metre (Stanley, USA) ile yapıldı. Katılımcılara iki atlayış hakkı verildi ve hesaplamalarda en iyi derece dikkate alındı.

30m Sürat Koşu Testi: Gönüllülerden, koşuya başlama çizgisinin 1 m gerisinden takoz çıkışıyla başlamaları ve koşabildikleri en yüksek hızda koşmaları istendi. Her katılımcıya iki deneme şansı verildi ve yapabildikleri en iyi derece dikkate alındı. 30 m sürat koşu zamanı fotosel cihazı (Sport Expert, Tümer Mühendislik /Türkiye) ile belirlendi.

Verilerin Analizi

Çalışmamızda veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz yöntemleri kullanıldı ve analizler Windows SPSS 15.0 istatistik paket programı ile yapıldı. 1TM'nin % güç değerleri arasındaki fark, Paired t-test kullanılarak belirlendi. 1TM ile 30 m sprint koşusu ve durarak uzun atlama arasındaki ilişki ve ayrıca 1 TM'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç parametreleri ile 30 m sprint ve durarak uzun atlama verileri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile saptandı. Özellikle belirtilmemişse 0,05 anlamlılık düzeyi olarak kullanıldı.

BULGULAR

Bu araştırmada aktif bayan gönüllülerin bacak kuvvet ve güç değerlerinin performans ile ilişkisi incelenmiştir. Bayanların bacak skuat 1TM, 1TM 'nin yüzdesine karşılık gelen güç verileri, 30 m sprint koşusu, durarak uzun atlama, en yüksek güç parametrelerinin ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. 30 M Sprint Performansı, Durarak Uzun Atlama Mesafesi, 1TM, 1TM 'Nin Yüzde Yüküne Karşılık Gelen Güç Değerleri Ortalama ve Standart Sapması

	N	X	± SS
30m sprint koşusu (sn)	12	5,54	± 0,30
Durarak uzun atlama (m)	11	1,64	± 0,15
Skuat 1TM (kg)	14	71,20	± 20,47
Skuat % 40 güç (kg*m/sn)	12	2140,49	± 593,23
Skuat % 50 güç (kg*m/sn)	12	2207,29	± 597,11
Skuat % 60 güç (kg*m/sn)	12	2420,98	± 704,94
Skuat % 80 güç (kg*m/sn)	12	2561,20	± 796,36
Skuat % 80 güç (kg*m/sn)	12	2390,39	± 811,61
Skuat % 90 güç (kg*m/sn)	12	2242,94	± 765,61
Skuat %100 güç (kg*m/sn)	10	2213,09	± 675,87
Skuat en yüksek güç (kg*m/dk)	12	2741,73	± 791,58

1TM ile 30 m sürat koşusu ($r=0,642$, $p<0,05$) arasında negatif anlamlı ilişki bulunurken, 1TM ile durarak uzun atlama ($r=0,638$, $p<0,05$) arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu (Tablo 3). 1TM 'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç verileri ile 30 m sürat koşusu ve durarak uzun atlama arasındaki ilişki; 30 m sürat koşusu ile durarak uzun atlama ve 1TM yüzde yüküne karşılık gelen güç değerleri arasındaki ilişki sonuçları Tablo 4'de gösterilmektedir.

Tablo 3. Skuat 1TM İle 30m Sürat Koşusu ve Durarak Uzun Atlama Arasındaki İlişki.

	30 m Sürat Koşusu	Durarak Uzun Atlama
Skuat 1TM	-0,642*	0,638*

*p<0.05

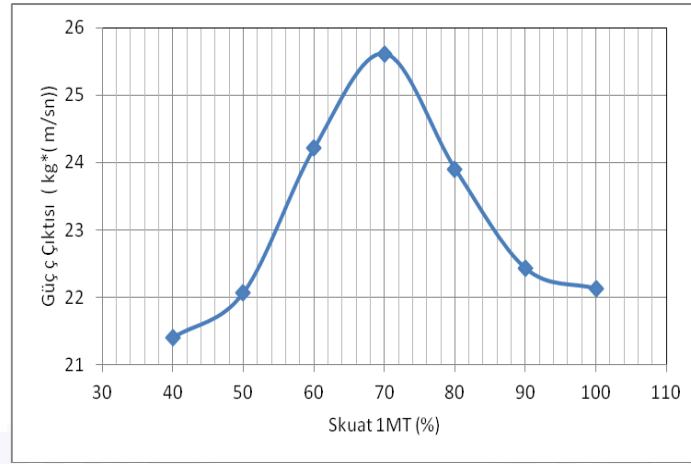
Tablo 4. 1TM'nin Yüzde Yüküne Karşılık Gelen Güç Verileri (% 100-90-80-70-60-50-40 ve En Yüksek Güç) İle 30 M Sürat Koşusu ve Durarak Uzun Atlama Arasındaki İlişki

% Squat Güç	100	90	80	70	60	50	40	En yüksek güç
30 m Sürat Koşusu	-0,512	-0,267	-0,422	-0,612	-0,587	-0,648*	-0,729*	-0,638*
Durarak Uzun Atlama	0,772*	0,603	0,464	0,757*	0,692*	0,591	0,651	0,808**

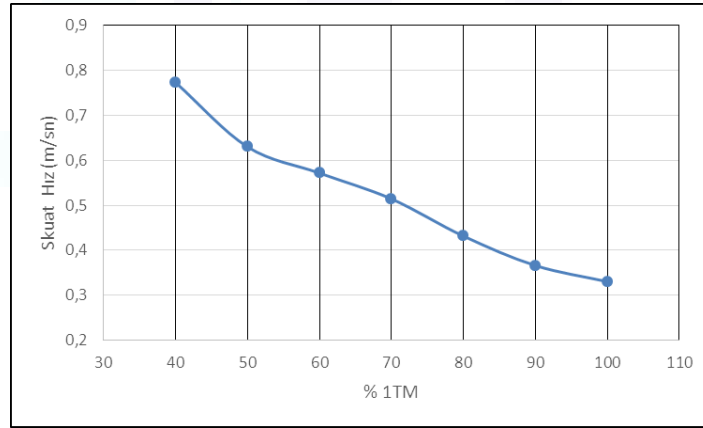
*p<0.05, ** p<0.001

30m sürat koşu performansı ile skuat % 50, 40 güç değerleri ve skuat en yüksek güç değeri arasında anlamlı negatif ilişki saptandı. Benzer şekilde durarak uzun atlama ile skuat % 100, 90, 80, 70, 60, güç değerleri ve skuat en yüksek güç değeri arasında da istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki gözlemlendi. En yüksek anlamlı ilişki 1 TM % 100, ve % 70 güç değerleri ve durarak uzun atlama arasında ve 1 TM % 40 ile 30 m sürat koşusu arasında gözlemlendi.

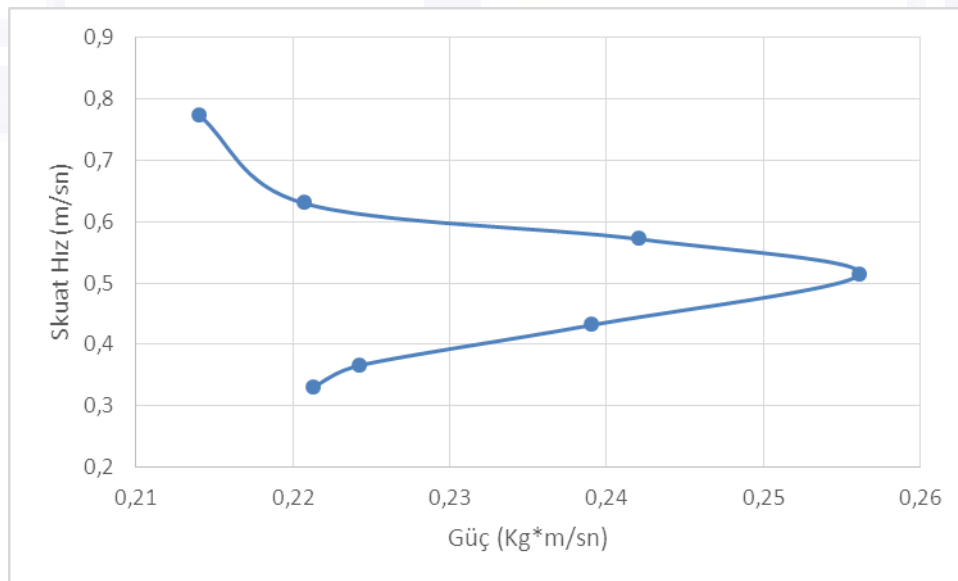
1TM'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç verileri karşılaştırıldı ve fark gösterenler saptandı. 1TM'nin 40-60 (p<0.05), 40-70 (p<0.05), 50-60 (p<0.05), 50-70 (p<0.05), 70-90 (p<0.05), 70-100 (p<0.05), 100-80 (p<0.05), 100-90 (p<0.05) yüklerine karşılık gelen güç değerleri arasında fark tespit edildi. Bayanlarda skuat en yüksek güç, 1TM 'nin % 60-70- 80 aralığında olmak ile birlikte ortalama 1TM 'nin % 70 karşılık gelen yükünde elde edildi (Şekil 1, 2 ve 3). Ayrıca en yüksek güç en yüksek hızda ortaya çıkmadığı ve 1TM yüzde yükleri arttıkça yarım skuat kaldırma hızı düştüğü gözlenmektedir (Şekil 2 ve 3).



Şekil 1. Skuat 1TM 'nin yüzde yükü ve buna karşılık gelen güç değerleri İstatistiksel olarak kadınlarda skuat için en yüksek güç 1TM 'nin % 60-70- 80 aralığında ulaşılmasıyla birlikte optimal güç 1TM % 70 de ortaya çıkmaktadır.



Şekil 2. Hız-kuvvet grafiği, 1TM yüzde yükleri arttıkça yarım skuat kaldırma hızı düşmektedir.



Şekil 3. Hız-güç grafiği. Aktif kadınlarda en yüksek güce skuat 0,5-0,6 m/sn hızları arasında ulaşmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kuvvet, performansın önemli bir göstergesidir (Zamparo ve ark., 2002). Bu araştırmada genç aktif kadınların skuat 1TM, 1TM'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç ve en yüksek güç değerleri belirlendi. Sonra 1TM, 1TM'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç ve en yüksek güç değerleri ile 30m sürat koşusu ve durarak uzun atlama performansı arasındaki ilişki saptandı.

Araştırmamızda 1TM ve 30m sürat koşu performansı arasında orta düzey ilişki saptandı. Literatürde araştırma bulgumuza benzer şekilde 1TM ve sürat performans arasında farklı spor dalları ve farklı sürat mesafeleri arasındaki ilişki yaygın olarak incelenmiş ve benzer sonuca ulaşmışlardır. 5m-100m arası sürat koşuları ile 1TM arasında negatif ilişki olduğu gösterilmektedir (Bret ve ark.,2002; Comfort ve ark., 2012; 2014; McBride ve ark., 2009; Sleiver ve Taingahue 2004; Wisloff ve ark. 2004). Erkek futbolcuların 1TM yarım skuat performansı ile 10m ve 30m sürat koşu performansı arasında güçlü negatif ilişki olduğunu belirtirken (Wisloff ve ark. 2004), yine yetişkin erkek futbolcuların 5m hızlanma zamanı ile rölatif kuvvet (1 tekrar maksimum [1TM]/vücut kütlesi [VK]) (Comfort ve ark., 2014), başka bir sporcu grubunda ise 5m hızlanma zamanı ile skuat 1TM arasında (Sleiver ve Taingahue, 2004) negatif ilişki olduğu gösterilmektedir. McBride ve ark., (2009) rugby oyuncularında yaptığı çalışmada 5 (~ 4,60 m), 10 (~ 9,20 m), 40 (~36, 80 m) yarda sürat koşuları ile 1TM arasında ilişki olduğunu belirtmektedir. 100m sürat koşusu ve koşunun ivmelenme, en yüksek hız, süratte dayanıklılık evreleri arasında yine ilişki saptandığı belirtilmektedir (Bret ve ark., 2002). Antrene rugby oyuncuların 5m, 10m ve 20m sürat performansları ile skuat 1TM arasında ilişki saptanmıştır (Comfort ve ark., 2012). Araştırmamızda ve diğer araştırmalarda 1TM ile farklı sürat koşu mesafeleri arasında ilişki saptanması spor dallarının ya da sporcuların antrene olma düzeyi farklılıklarına rağmen hemen her spor dalı için kuvvetin sürat performansında önemini ortaya koymaktadır.

Literatürde durarak uzun atlama ve 1TM ilişkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamış fakat dikey sıçrama ve 1TM ilişkisini inceleyen çalışmaya bulunmaktadır. Wisloff ve ark. (2004) genç erkek futbolcuların 1TM performansı ve dikey sıçrama becerileri arasında yüksek ilişki olduğunu gösterirken, yetişkin erkek futbolcuların ise 1TM ile skuat sıçrama arasında korelasyon olduğunu ifade etmektedir (Comfort ve ark., 2014). Altı hafta süre ile yapılan maksimal hızda ağırlık kaldırma türü antrenmanların dikey sıçrama performansını artırdığı belirtilmektedir (Rodríguez-Rosell ve ark., 2017). Literatür bulguları, bu çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmamızda durarak uzun atlama ve 1TM arasında

istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalar sıçrama performansının skuat 1TM ile bağlantılı olduğunu ve birçok spor başarısı için gereken sıçrama becerisinin gelişiminde bacak maksimal kuvvetinin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda en yüksek güç ya da zirve güç aktif kadın gönüllülerde 1TM'nin % 70'ine karşılık gelen güç değerinde elde edildi. Literatürde en yüksek güç farklı sporcu gruplarında 1TM'nin farklı yüzdelerinde ulaşıldığı gösterilmektedir. Thomas ve ark., (2007) profesyonel atletlerin üzerinde yaptığı skuat 1 TM'nin % 30-70'inde ki ölçümlerinde, en yüksek gücün hem erkek ve hem de kadınlarda skuat 1TM'nin yüzde 30'unda ulaşıldığını belirtmektedir. Elit erkek basketbolcularda en yüksek güce 1TM'nin 60'ında ulaşıldığı (Alcaraz ve ark.,2011), yine elit erkek basketbolcularda en yüksek gücün skuat 1 TM'nin % 45'inde ulaşıldığı belirtilmektedir (Romero ve ark.,2009). Profesyonel erkek koşucularda ise 1TM'nin % 56'ında ulaşıldığı rapor edilmektedir (Cormie ve ark., 2007). Antrenmansız kadınlarda yapılan bir araştırmada ise en yüksek güce 1TM'nin % 56-78 ulaşıldığı ifade edilmektedir (Thomas ve ark., 1996). En yüksek güç profesyonel sporcularda 1TM'nin düşük yüzdelerinde ulaşılırken antrenmansız ya da bu çalışmada olduğu gibi düşük antrene düzeyindeki bireylerde ise 1TM'nin yüksek yüzdelerinde elde edildiği görülmektedir.

Çalışmamızda 1TM'nin 40'ına karşılık gelen güç verisi ile 30m sürat koşusu arasında yüksek negatif ilişki bulundu. 1TM'nin % 50 ve en yüksek güç verisi ile 30m sürat koşusu arasında ise orta düzey negatif ilişki saptandı. Fakat literatürde elit sporcularda yapılan araştırmalarda 1TM'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç verileri ile sürat performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığını belirtmektedir (Alcaraz ve ark., 2011; Harris ve ark.,2008). Diğer taraftan 5 m sürat koşusu ile 1 TM'nin % 40 , %70 yüklerine karşılık gelen güç verileri ve en yüksek güç verileri arasında orta düzey ilişki olduğu ifade edilmektedir (Can ve Cihan, 2015). Diğer bir araştırmada da sadece en yüksek güç ve 5m sürat performansı arasında orta düzey ilişki olduğu rapor edilmektedir (Sleivert ve Taingahue, 2004). Literatür bulgularına paralel şekilde çalışma bulgularımız da koşu gibi devirli spor branşlarında özellikle antrene olma düzeyi daha az olan kişilerde sürat performansını artırmak için 1TM'nin düşük ağırlıklarında çalışmanın faydalı olabileceğini vurgulamaktadır. Diğer taraftan bu bulgular antrene olma düzeyi yüksek sporcularda 1TM'nin yüzde ağırlık yükleri ile sprint performansının çok alakalı olmadığı yönündedir. Ayrıca bulgular spor dallarının özellikleri ve sporcuların antrene olma düzeyleri, sürat performansı ve 1TM'nin yüzde yükleri arasındaki ilişkide belirleyici olabileceklerini akla gelmektedir.

Durarak uzun atlama ile 1TM'nin %100-70 yüküne karşılık gelen güç çıktıları ve en yüksek güç arasında yüksek ilişki saptanırken, durarak uzun atlama ile de 1TM'nin %60 yüküne karşılık gelen güç çıktısı ile de orta düzey ilişki saptandı. Durarak uzun atlama ve 1TM'nin yüzde yüklerine karşılık gelen güç değerlerini inceleyen bir araştırmaya literatürde rastlanmadı. Bulgularımız, profesyonel olmayan aktif kadın grubu gibi daha alt düzey antrene bireylerde ve durarak uzun atlama gibi dönüşümsüz spor dallarında performans geliştirmek için 1TM'nin yüksek yüzde oranlarında kuvvet çalışmalarının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırmadan elde edilen bulgular aktif genç kadınlarda i) sürat koşu becerisinin skuat 1TM ve 1TM'nin % 50-40 yüküne karşılık gelen güç değerleri ve en yüksek güç değeri ile ilintili olduğu, ii) yatay sıçrama becerisinin skuat 1TM ve 1TM'nin % 100-70-60 yüküne karşılık gelen güç değerleri ve en yüksek güç değeri ile ilintili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular dönüşümlü spor dallarında antrene olma düzeyi düşük kadın sporcular için antrenmanların skuat 1TM'nin daha düşük yüzde değerlerinde yapılmasının, dönüşümsüz spor dalları için antrenmanların skuat 1TM'nin daha yüksek yüzde güç değerlerinde planlanmasının faydalı olabileceğini vurgulamaktadır. Bu grup kadınlarda bacak güç gelişimi için skuat 1TM'nin %60-%70-%80 aralığında çalışmanın yararlı olabileceği yönündedir.

KAYNAKLAR

1. **Alcaraz PE, Romero-Arenas S, Vila H, Ferragut C.** (2011). Power-load curve in trained sprinters. *J Strength Cond Res*, 25 (11): 3045-50.
2. **Brzycki, M.**(1993) .Strength testing: predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. *Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 64: 88-90.
3. **Brechue WF, Mayhew JL, Piper FC.** (2010). Characteristics of sprint performance in college football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (5): 1169-1178.
4. **Bompa TP, Haff GG.** (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training* Fifth Edition. IL. USA: Human Kinetic Champaign, p 272-273.
5. **Can İ, Cihan H.** (2015). Investigating of the relationship between sprint and jump performance with power parameters during propulsive phase of full back squat exercise. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1): 105-118.
6. **Cormie P, McCaulley GO, Triplett NT, McBride JM.** (2007). Optimal loading for maximal power output during lower-body resistance exercises. *Med Sci Sports Exerc*. 39(2):340-9.
7. **Cormie P, McGuigan MR, and Newton RU** (2010). Adaptations in athletic performance following ballistic power vs strength training. *Med Sci Sports Exerc* 42: 1582–1598.
8. **Cormie P, McGuigan MR, and Newton RU.** (2011) Developing maximal neuromuscular power: part 2-training considerations for improving maximal power production. *Sports Med* 41: 125–146.
9. **Comfort, P, Bullock, N, and Pearson, SJ.** (2012). A comparison of maximal squat strength and 5-, 10-, and 20-meter sprint times, in athletes and recreationally trained men. *J Strength Cond Res* 26: 937–940.
10. **Comfort, P, Stewart, A, Bloom, L, and Clarkson, B.** (2014). Relationships between strength, sprint, and jump performance in well-trained youth soccer players. *J Strength Cond Res* 28: 173–177.
11. **Chu, D A** (1996). *Explosive Power and Strength: Complex Training for Maximum Results*. Champaign, IL: Human Kinetics.

12. **Donald A. Chu.** (1996). Explosive power & strength : complex training for maximum results. Champaign, IL : Human Kinetics,
13. **Harris NK, Cronin JB, Hopkins WG, and Hansen KT.**(2008). Squat Jump Training at Maximal Power Loads vs. Heavy Loads: Effect on Sprint Ability. *J Strength Cond Res* 22: 1742–1749, 2008.
14. **Haff GG, Nimphius S.** Training Principles for Power. *Strength and Conditioning Journal*. 34 (6) :2-12.
15. **Haff GG, Carlock JM, Hartman MJ, Kilgore JL, Kawamori N, Jackson JR, Morris RT, Sands WA, and Stone MH.** (2005). Force-time curve characteristics of dynamic and isometric muscle actions of elite women olympic weightlifters. *J Strength Cond Res* 19: 741–748.
16. **Kawamori N and Haff GG.** (2004). The optimal training load for the development of muscular power. *J Strength Cond Res* 18: 675–684.
17. **McBride JM, Blow, D, Kirby, TJ, Haines, TL, Dayne, AM, and Triplett, NT.** (2009). Relationship between maximal squat strength and five, ten, and forty yard sprint times. *J Strength Cond Res* 23: 1633–1636.
18. **McCurdy KW, Walker JL, Langford GA, Kutz MR, Guerrero JM, McMillan J.** (2010). The relationship between kinematic determinants of jump and sprint performance in division I women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(12): 3200-3208.
19. **McBride JM, Triplett-McBride T, Davie A, and Newton RU.** (2002). The effect of heavy- vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. *J Strength Cond Res* 16: 75–82.
20. **Moss BM, Refsnes PE, Abildgaard A, Nicolaysen K, and Jensen J.**(1997). Effects of maximal effort strength training with different loads on dynamic strength, crosssectional area, load-power and loadvelocity relationships. *Eur J Appl Physiol* 75: 193–199.
21. **Romero S, Vila H, Ferragut C, Alcaraz PE.** (2009). Power-strength curve in basketball players. *Revista de Psicología del Deporte*, 18: 425-428.
22. **Serin E, Taşkın H.** (2016). Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi.* (7) 1: 37-43.
23. **Sleivert G, Taingahue M.** (2004). The relationship between maximal jump-squat power and sprint acceleration in athletes. *Eur J Appl Physiol*, 2004; 91: 46–52.
24. **Stone MH, Moir G, Glaister M, and Sanders R.** (2002). How much strength is necessary? *Phys Ther Sport* 3: 88–96.
25. **Thomas GA, William JT, Barry AK. Jeff SS, Jeffrey V, Anderson M, et al.** (2007). Maximal power at different percentages of one repetition maximum: influence of resistance and gender. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (2): 336-342.
26. **Toji H and Kaneko M.** (2004). Effect of multipleload training on the force-velocity relationship. *J Strength Cond Res* 18: 792–795.
27. **Thomas, M., M.A, Fiatarone and RA. Fielding.** (1996). Leg power in young women: Relationship to body composition, strength, and function. *Med. Sci. Sports Exerc.* 28:1321-1326.
28. **Zamparo P, Minetti AE, and di Prampero PE.** (2002). Interplay among the changes of muscle strength, cross-sectional area and maximal explosive power: theory and facts. *Eur J Appl Physiol* 88: 193–202.
29. **Wilmore JH, Costil DL, Kenney WL.** (2008). *Physiology of sport and exercise.* 4th ed, IL. USA: Human Kinetic Champaign; p.188.



SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ERGENLERİN AKILDIŞI İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Osman URFA¹, F. Hülya AŞCI¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı ergenlerin spor yapma durumuna göre akıldışı inançlarının (başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi) karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 10-14 yaşları arasında 109 erkek ($\bar{x}_{\text{yaş}}=12.87\pm 0.99$), 99 kız ($\bar{x}_{\text{yaş}}=12.84\pm 1.05$) toplam 208 ($\bar{x}_{\text{yaş}}=12.86\pm 1.02$) ergen katılmıştır. Katılımcıların 74'ü lisanslı sporcuken, 134'ü spor yapmamaktadır. Veri toplama aracı olarak "Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA sonuçlarına göre; akıldışı inançlar üzerinde cinsiyet x spor yapma ortak etkisi anlamlı değildir (Wilks' $\lambda=.99$; $F_{(3,204)}=.09$, $p>.05$, $\eta^2=.001$). Ergenlerin akıldışı inançları cinsiyete (Wilks' $\lambda=.95$; $F_{(3,204)}=3.35$, $p<.05$, $\eta^2=.05$) ve spor yapma durumuna (Wilks' $\lambda=.91$; $F_{(3,204)}=6.39$, $p<.01$, $\eta^2=.09$) göre anlamlı farklılık göstermektedir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli farklılığa katkı sağladığını anlamak için yapılan univariate analiz sonucunda saygı talebi alt boyutunda kızların puanı erkeklerden daha yüksektir ($F_{(1,204)}=6.60$, $p<.05$, $\eta^2=.03$). Spor yapma durumuna göre başarı talebi ($F_{(1,204)}=7.24$, $p<.05$, $\eta^2=.03$), rahatlık talebi ($F_{(1,204)}=5.79$, $p<.05$, $\eta^2=.03$), saygı talebi ($F_{(1,204)}=9.74$, $p<.05$, $\eta^2=.05$) ve toplam akıldışı inanç ($F_{(1,204)}=17.48$, $p<.05$, $\eta^2=.08$) puanlarında anlamlı farklılık vardır. Tüm boyutlarda, spor yapanların akıldışı inançları yapmayanlara göre daha yüksektir. Sonuç olarak ergenlerin cinsiyet ve spor yapma durumuna göre akıldışı inançları farklılaşmaktadır. Özellikle spor yapan ergenlerin akıldışı inançlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek çıkması, ergen sporcularla yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına yol göstereceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıldışı İnanç, Ergen Sporcu, Spor.

COMPARISON OF IRRATIONAL BELIEFS OF ADOLESCENTS ATHLETES AND NON-ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the irrational beliefs of the adolescents athletes and non-athletes. A total of 208 adolescents ($M_{\text{age}}=12.86\pm 1.02$), 109 males ($M_{\text{age}}=12.87\pm 0.99$) and 99 females ($M_{\text{age}}=12.84\pm 1.05$) ages between 10-14 years old participated in this study. Seventy four of adolescents were athletes and 134 of adolescents were non-athletes. "Personal Information Form" and "The Irrational Beliefs Scale for Adolescents" were administered to all participants. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to analyze data. There was no significant sex x sport participation interaction effect (Wilks' $\lambda=.99$; $F_{(3,204)}=.09$, $p>.05$, $\eta^2=.001$) for irrational beliefs. On the other hand, the irrational beliefs of adolescent differed with regard to sex (Wilks' $\lambda=.95$; $F_{(3,204)}=3.35$, $p<.05$, $\eta^2=.05$) and sport participation (Wilks' $\lambda=.91$; $F_{(3,204)}=6.39$, $p<.01$, $\eta^2=.09$). Follow up univariate analysis for determining which dependent variable contributed to the multivariate variability indicated that female adolescents had significantly higher on respect subscales of irrational belief than males ($F_{(1,204)}=6.60$, $p<.05$, $\eta^2=.03$). In addition, there were significant difference in demand for achievement ($F_{(1,204)}=7.24$, $p<.05$, $\eta^2=.03$), demand for comfort ($F_{(1,204)}=5.79$, $p<.05$, $\eta^2=.03$), demand for respect ($F_{(1,204)}=9.74$, $p<.05$, $\eta^2=.05$) and total irrational belief ($F_{(1,204)}=17.48$, $p<.05$, $\eta^2=.08$) scores with regard to sport participation. Adolescents athletes had higher irrational belief scores than non-athletes. In conclusion, irrational belief of adolescent differed with regard to sex and sport participation. Particularly, adolescents who engage in sport had more irrational belief. That's why this results is important for applied sport psychology when working with adolescent athletes.

Keywords: Adolescent Athlete, Irrational Belief, Sport.

GİRİŞ

Akıldışı inanç kavramı, Alber Ellis tarafından 1950'li yıllarda geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin (ADDT), duygusal ve davranışsal problemlerin altında yatan nedenleri açıklamak amacıyla ortaya koymuş olduğu bir kavramdır (Ellis, 1995). ADDT'ye göre bireyler akılcı ve akıldışı inançlara sahip olma eğilimine sahiptir ve psikolojik rahatsızlıkların, duygusal ve davranışsal problemlerin altında akıldışı inançlar yer almaktadır (Ellis, David ve Lynn, 2009).

Akıldışı inançlar gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar iken (Dryden, 2006) akılcı inançlar gerçekçi, tutarlı, esnek, talepler yerine tercihlere odaklanan, kanıtlar tarafından desteklenen, işlevsel ve hedeflere ulaşma konusunda yardımcı olan inançlardır (Dryden ve Branch, 2008).

ADDT'ye göre olayların/zorlukların birey üzerinde olumlu veya olumsuz etki yapma gibi bir özelliği yoktur. Bireylerin olaylara/zorluklara yönelik inançları (akılcı veya akıldışı), olayın birey üzerinde nasıl bir etki yapacağını belirler (DiGiuseppe ve David, 2015). Örneğin, hakemlerin asla hata yapmaması gerektiğini düşünen bir sporcu, hakemin herhangi bir hatasında öfkelenebilirken, hakemin de bir insan olduğunu ve istemese de bazen hata yapabileceğini düşünen bir sporcu öfkelenmeden kendi oyununa devam edebilir.

ADDT yaklaşımı, bireylerin yaşamış olduğu duyguların ve göstermiş olduğu davranışların arkasında akılcı ve akıldışı inançların yer aldığını belirtmektedir. Bu yaklaşım duyguları işlevsel ve işlevsel olmayan duygular olarak; davranışları ise uyumlu ve uyumsuz davranışlar olarak incelemektedir (Ellis, David ve Lynn, 2009). İşlevsel duygular, bireyi harekete geçiren, olaylar karşısında sorun yerine çözüme odaklanılmasını sağlayan olumlu (sevgi, mutluluk, keyif, merak...) ve bazı olumsuz (üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı...) duygulardır. İşlevsel olmayan duygular ise depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi hem olumsuz hem de şartları daha kötüye götürerek sorunun büyümesine neden olan duygulardır (Dryden, 2009). Davranışsal olarak, uyumlu davranışlar karşılaşılan zorluk ile baş etmeye yarayan ve hedefe ulaşmaya yardımcı olan davranışları belirtirken; uyumsuz davranışlar, zorluk ile baş etmek yerine sorunun büyümesine neden olan ve bireyi hedefinden uzaklaştıran davranışlardır (Szentagotai ve Jones, 2009). Örneğin kaçınma davranışı (penaltı/serbest atış kullanmaktan kaçınma vs.) uyumsuz davranışlara örnek olarak verilebilirken, kaçınma yerine yüzleşme davranışı uyumlu davranışlara örnektir. Özetle, akılcı inançlar işlevsel duyguların

ve uyumlu davranışların ortaya çıkmasına; akıldışı inançlar ise işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

ADDT akıldışı inançları birincil akıldışı inançlar ve ikincil akıldışı inançlar olmak üzere 2 boyutta ele almaktadır. Birincil akıldışı inanç aynı zamanda talepkarlık (demandingness) olarak adlandırılmaktadır ve bireyin kendisine, başkasına veya olaylara yönelik gerçekdışı ve abartılı beklentilerini içermektedir (Dryden ve Branch, 2008). Bu gerçekçi olmayan ve zorunlulukları ifade eden talepler, felaketleştirme (awfulizing), tahammülsüzlük (frustration intolerance) ve kendini/başkalarını suçlama (self/other condemnation) olmak üzere ikincil akıldışı inançların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (DiGiuseppe ve David, 2015).

Akıldışı inançlar ile yapılan genel psikoloji çalışmaları incelendiği zaman, kaygı (Chang ve D’Zurilla, 1996; Dudău, Sfeatcu, Sfeatcu ve Dumitrache, 2015; MacInnes, 2003; Malouf, Schutte ve McClelland, 1992), depresyon (Chang ve D’Zurilla, 1996; Dudău ve ark., 2015; MacInnes, 2003), öfke, saldırganlık (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011), mükemmeliyetçilik (Ellis, 2002; Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin, 1991), ile akıldışı inançlar arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Vişlă, Flückiger, Holtforth ve David (2016), akıldışı inançlar ile psikolojik problemler (kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk) arasındaki ilişkiyi ele alan 83 çalışmayı meta-analiz yöntemiyle incelemiş ve çalışma sonucunda akıldışı inançların yoğunluğu ile psikolojik problemler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda akıldışı inançların türünün, olayın, bireylerin yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin, psikolojik problemlerin yoğunluğunu etkilediğini göstermektedir.

İlişkisel çalışmaların yanısıra alan yazında ADDT yönelimli deneysel çalışmalar da vardır. Xu ve Liu (2017), kadın üniversite öğrencileriyle yaptığı 8 oturumluk çalışmada, deney grubunda yer alan öğrencilerin akıldışı inançlarında ve psikolojik semptomlarında (somatizasyon, obsesif kompulsif davranış, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, saldırganlık, paranoid düşünce, psikoz) azalma görülürken, kontrol grubunda herhangi bir düşüş gözlenmemiştir. Ugwoke ve ark. (2017)’nin öğretmenler ile yaptığı çalışma da benzer sonuçlara ulaşmıştır. ADDT yönelimli olarak yapmış olduğu 10 hafta ve 20 oturumdan oluşan çalışması sonrasında, öğretmenlerin stres düzeylerinde ve akıldışı inançlarında azalma gözlemiştir. Bunlar gibi olumsuz psikolojik özelliklerde azalma görülen çalışmalar olduğu gibi olumlu psikolojik özelliklerde gelişme sağlayan deneysel çalışmalar da vardır. Örneğin, Yılmaz ve Duy (2013), 18-21 yaşındaki üniversite öğrencileriyle yaptığı 8 oturumluk

çalışmada öğrencilerin benlik saygısında gelişme sağlarken; Yıkılmaz ve Hamamcı (2011) lise öğrencileri ile yaptığı 12 oturumluk çalışmada deney grubuna ait öğrencilerin problem çözüme becerilerinde gelişme sağlamıştır.

Gonzalez ve ark. (2004) ise ergenler ve çocuklar üzerinde ADDT yönelimli yapılan 19 deneysel çalışmayı meta-analiz yöntemiyle incelemiştir. Bağımlı değişken olarak kaygı, yıkıcı davranışlar, akıldışı inançlar, benlik kavramı ve akademik not ortalamasını belirleyen bu çalışmalarda, akıldışı inançlarla çalışmanın çocuklar ve ergenler üzerinde olumlu etki yaptığını göstermiştir.

Genel psikoloji alanında, uzun yıllar çocuk, ergen ve yetişkinler üzerinde akıldışı inançlarla ilgili çalışmalar yapılmasına rağmen, sporcuların akıldışı inançları ile yapılan çalışmalar son yıllarda popüler olmuştur. Sporcularda ADDT ile yapılan araştırmalar incelendiği zaman, genel olarak bireysel danışmanlık şeklinde uygulamalar (Örn, Turner ve Barker, 2013; Cunningham ve Turner, 2016; Deen, Turner ve Wong, 2017; Wood, Barker, Turner ve Sheffield, 2018; Wood, Barker ve Turner, 2017) yapıldığı görülürken, grup uygulamaları (Örn, Turner, Slater ve Barker, 2014) da vardır.

Sporcularla bireysel danışmanlık ve grup uygulamaları şeklinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, ADDT yönelimli çalışmaların, sporcular üzerinde psikolojik (kaygı, koşulsuz kabul, psikolojik sağlamlık...), fizyolojik (kan basıncı, kalp atım hızı...) ve performans düzeyinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir.

Sporcularla bireysel danışmanlık şeklinde yapılan ilk çalışmalardan biri Elko ve Ostrow (1991)'un 6 kadın jimnastikçi ile yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada sporcularla bireysel danışmanlık yapılmış ve oturumlarda, sporcuların zorlandığı durumların belirlenmesi, akıldışı inançların ve bilişsel süreçlerin rolünün belirlenmesi, akıldışı inançların akılcı hale getirilmesi, akılcı duygusal imgeleme yöntemi ve baş etme stratejileri geliştirme konularında çalışmalar yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların beşinin bilişsel kaygı düzeylerinde düşüş gözlemiştir. Bunun yanında, Turner ve Barker (2013) elit kriketçilerle; Cunningham ve Turner (2016) dövüş sanatlarıyla ilgilenen sporcularla; Deen ve ark. (2017) elit squash sporcularıyla; Wood ve ark. (2018), paralimpik sporcularıyla; Wood ve ark. (2017) ise okçular ile bireysel danışmanlık temelli araştırma yapmıştır. Sporcularla yapılan grup uygulamaları incelendiğinde sadece Turner ve ark. (2014)'ın 15 erkek futbolcu ile yaptığı, tek oturumdan oluşan çalışmaya rastlanmıştır. Bu uygulama sonrasında sporcuların başarı talebi, adalet talebi ve toplam akıldışı inanç puanlarında düşüş gözlenirken, 6 ay sonrasında yapılan izleme testinde sporcuların akıldışı inançlarında tekrar yükselme gözlenmiştir. Gözlenen

gelişmenin, uzun süre devam etmemesi, akıldışı inançlarla çalışmanın daha uzun süre gerektirmesine ve bireysel olarak her bir sporcunun akıldışı inancıyla etkili bir şekilde müdahale edilmesi gerektiğine yorumlanmıştır.

Görüldüğü gibi sporcu ve sporcu olmayan bireylerle yapılan araştırmalar akıldışı inançların olumsuz duygu ve davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Tüm bu çalışmalar incelendiği zaman, sporcu olan ve olmayan bireyleri, akıldışı inançlar açısından karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Spor ortamı düşünüldüğü zaman sporcuları etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Rekabet, performans sergileme, antrenörü tarafından beğenilme/beğenilmeme, taraftar etkisi, takdir edilme/edilmeme, ünlü olma isteği, maddi gelir elde etme gibi birçok baskı unsuru bulunmaktadır. Bunlar gibi birçok faktör sporcuların akıldışı inançlar geliştirmesine kaynak olabilmektedir. Özellikle sportif gelecek için büyük öneme sahip olan ergenlik döneminde (Weinberg ve Gould, 2015), sporcu olmanın ergenler üzerinde akıldışı inanç geliştirmeye etkisinin olup olmadığını incelemek bu araştırmanın temel amacıdır. Araştırmada elde edilen bulguların ergen sporcularla yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya 10-14 yaşları arasında 109 erkek ($\bar{x}_{yaş} = 12.87 \pm 0.99$), 99 kız ($\bar{x}_{yaş} = 12.84 \pm 1.05$) olmak üzere toplam 208 ($\bar{x}_{yaş} = 12.86 \pm 1.02$) ergen katılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin 74'ü aktif olarak lisanslı sporcuyken, 134'ü spor yapmamaktadır. Sporcular, atletizm (n=7), basketbol (n=7), futbol (n=27), karate (n=4), kickboks (n=4), masa tenisi (n=2), okçuluk (n=2), taekwondo (n=7), voleybol (n=8) ve yüzme (n=6) olmak üzere toplam 10 farklı spor branşında yer almaktadır ve yaklaşık olarak 3 yıldır ($\bar{x}_{yıl} = 3.15 \pm 1.85$) bu spor branşlarına devam etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında sporcu olan ve olmayan ergenlerin yaş, cinsiyet, spor yapma durumu ve spor yılı gibi bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bunun yanında ergenlerin akıldışı inançlarını ölçmek amacıyla “Ergenler için Mantıksız İnançlar Ölçeği (EMİÖ)” kullanılmıştır. EMİÖ, Çiviteci (2006) tarafından geliştirilmiş 21 maddeden oluşan bir araçtır. EMİÖ akıldışı inançları

“Başarı Talebi (Diğer insanların önünde bir hata yaparsam, küçük duruma düşeceğime inanırım), Rahatlık Talebi (Yapmam gereken şeyleri benim yerime başkalarının yapmasını isterim), Saygı Talebi (İyi bir arkadaş verdiği sözleri mutlaka tutmalıdır)” olmak üzere 3 alt boyutta değerlendirmekte ve aynı zamanda toplam akıldışı inanç puanı vermektedir. Ortaokullarda 6., 7. ve 8. sınıf düzeyinde yer alan ergenler için 5’li likert tipi olarak hazırlanmış olan ölçekte katılımcılar “hiç katılmıyorum, biraz katılıyorum, kararsızım, çoğunlukla katılmıyorum, tamamen katılmıyorum” seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Elde edilen puanların yüksek olması o alt boyuta ait akıldışı inançların yüksekliğini belirtmektedir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama araçlarını uygulamak için öncelikle kurum müdürlerinden izin alınmıştır. Daha sonra katılımcıların aileleri çalışma hakkında bilgilendirilerek onamları alınmıştır. Araştırmanın amacı ve önemi araştırmacılar tarafından açıklanmış, ölçekleri nasıl doldurmaları gerektiği hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Özellikle gizlilik ve gönüllülük ilkesine vurgu yapılarak veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA, bir ya da daha fazla faktöre göre oluşan grupların, birden fazla bağımlı değişken üzerinde anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla kullanılan bir testtir (Büyüköztürk, 2012). Bu araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak cinsiyet ve spor durumu (spor yapma-spor yapmama) alınırken; bağımlı değişken olarak başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi alt boyutları ve toplam akıldışı inanç puanı analize dâhil edilmiştir.

Veriler analiz edilmeden önce MANOVA’ya ait varsayımların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Büyüköztürk (2012) MANOVA’ya ait varsayımları şu şekilde açıklamıştır: a) bağımlı değişkenlere ilişkin puanlar normal dağılım gösterir, b) bağımlı değişkenlere ilişkin puanların varyans-kovaryans matrisleri homojendir ve c) bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusallığını öğrenmek amacıyla saçılım diyagramından yararlanılmış ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Bağımlı değişkenlere ilişkin normallik varsayımını test etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerlerine; varyans-kovaryans matrislerinin homojenliğini test etmek amacıyla levene testi değerlerine bakılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Bağımlı Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Levene Testi
Başarı Talebi	208	2.50	.66	.28	-.17	.24
Rahatlık Talebi	208	2.06	.69	.64	.60	.26
Saygı Talebi	208	4.27	.59	-.88	.70	.17
Toplam Akıldışı İnanç	208	2.86	.43	.26	1.18	.82

Tablo 1’de görüldüğü gibi, bağımlı değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -.88 ile .26 aralığında, basıklık katsayısı -.17 ile 1.18 aralığında, Levene testi değerleri ise .17 ile .82 aralığındadır. Bu değerler incelendiği zaman bağımlı değişkenlerin normal dağılım varsayımını ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımını sağladığı görülmektedir. Tüm varsayımlar karşılandığı için analize devam edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2’de cinsiyet ve spor durumuna göre akıldışı inançlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Genel olarak incelendiğinde cinsiyet ve spor durumu değişkenleri açısından en yüksek ortalamaların saygı talebi alt boyutunda olduğu, en düşük ortalamaların ise rahatlık talebi alt boyutunda olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyet ve Spor Durumuna Göre Akıldışı İnançlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Cinsiyet		Spor Durumu					
			Spor Yapan			Spor Yapmayan		
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Toplam	Erkek	Kız	Toplam
Başarı Talebi	2.50±.06	2.58±.08	2.61±.09	2.74±.13	2.67±.08	2.39±.08	2.42±.07	2.41±.06
Rahatlık Talebi	2.17±.07	2.02±.08	2.29±.10	2.15±.14	2.22±.08	2.05±.09	1.89±.08	1.97±.06
Saygı Talebi	4.20±.05	4.42±.07	4.33±.08	4.57±.12	4.45±.07	4.07±.07	4.28±.07	4.18±.05
Toplam Akıldışı İnanç	2.88±.04	2.92±.05	2.99±.06	3.07±.08	3.03±.05	2.76±.05	2.78±.05	2.77±.04

Tablo 3’te cinsiyet ve spor durumuna göre akıldışı inançların çok yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo 3’de görüldüğü gibi, akıldışı inançlar üzerinde cinsiyet ve spor yapma durumunun ortak etkisi anlamlı değildir (Wilks’ $\lambda = .99$, $F = .09$, $\eta^2 = .00$, $p > .05$). Bunun yanında akıldışı inançlar cinsiyete (Wilks’ $\lambda = .95$, $F = 3.35$, $\eta^2 = .05$, $p < .05$) ve spor yapma durumuna (Wilks’ $\lambda = .91$, $F = 6.39$, $\eta^2 = .09$, $p < .05$) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 3. Cinsiyet ve Spor Durumuna Göre Akıldışı İnançların Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Wilks' λ	F	Sd	p	η^2
Cinsiyet	0.953	3.349	3 / 204	0.02	0.05
Spor Yapma	0.913	6.387	3 / 204	0.00	0.09
Cinsiyet*Spor Durumu	0.999	0.093	3 / 204	0.96	0.00

Takiben yapılan univariate varyans analiz sonuçlarına göre saygı talebi alt boyutunda ($F_{(1,204)}=6.602$, $p<.05$) cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülürken, spor yapma durumuna göre başarı talebi ($F_{(1,204)}=7.24$, $p<.05$), rahatlık talebi ($F_{(1,204)}=5.79$, $p<.05$), saygı talebi ($F_{(1,204)}=9.74$, $p<.05$) alt boyutlarında ve toplam akıldışı inançlarda ($F_{(1,204)}=17.48$, $p<.05$) anlamlı farklılık görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde, kızların saygı talebi alt boyutu puanı erkeklerden daha yüksek iken; spor yapanların başarı talebi, saygı talebi, rahatlık talebi ve toplam akıldışı puanları spor yapmayanlardan daha yüksek çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin spor yapıp yapmama durumuna göre akıldışı inançlarını karşılaştırmaktır. Bu amaçla ergenlerin cinsiyet ve spor durumuna göre akıldışı inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda spor yapan ergenlerin başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi alt boyutları ve toplam akıldışı inanç puanlarının spor yapmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, spor yapan ergenler, bekledikleri başarıyı elde edemediği zaman, istediği saygıyı göremediği zaman veya beklediği rahat ortamı bulamadığı zaman, sporcu olmayan ergenlere göre daha fazla akıldışı inanç geliştirmektedir. Bu durum üzerinde sporcuların hem kendi üzerlerindeki kendi beklentilerinin olması hem de çevrenin onlar üzerinde beklentilerinin olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Sporcu olan ergenlerin hayatlarında, performansı yüksek tutmak, müsabakalarda ön planda tutulmak, seyirciler, antrenörler ve aileleri tarafından beğenilmek, antrenörü tarafından ön planda tutulmak, antrenman, müsabaka ve okul gibi birçok konuda aynı anda performans göstermek gibi birçok değişkenin, onların akıldışı inanç gelişmesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Sporcuların bu tarz durumlarla baş etmek için akıldışı inançlarını keşfetmesi ve onları akılcı inançlara dönüştürerek eğitim ve spor hayatlarına devam etmeleri gerekmektedir. Bu noktada ADDT teknikleri ile birlikte yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarının, sporcularda akıldışı inançlarının yerini akılcı inançlara bırakacağı düşünülmektedir.

ADDT yaklaşımına göre duygusal ve davranışsal problemlerin altında akıldışı inançlar yatmaktadır (Ellis, David ve Lynn, 2009). Sporcularla yapılan deneysel çalışmalar bu kuramsal yapıyı destekler niteliktedir. ADDT yönelimli çalışmaların kaygı (Turner ve Barker, 2013), akıldışı inanç (Deen ve ark., 2017; Wood ve ark., 2018) gibi olumsuz psikolojik özelliklerini azalttığı ve kendini koşulsuz kabul (Cunningham ve Turner, 2016), psikolojik sağlamlık (Deen ve ark., 2017), özyeterlik (Wood ve ark., 2018) gibi olumlu psikolojik özellikleri de geliştirdiği bilinmektedir. Sporcuların akıldışı inançları akılcı hale getirmek bu yüzden önemlidir. Yılmaz ve Duy (2013) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı ADDT yönelimli çalışmada öğrencilerin akıldışı inançlarında azalma görmesine rağmen, izleme testlerinde bu etkinin azaldığını görmüştür. Bu durumu da bireylerin psikolojik gelişimi için çok önemli bir dönem olan çocukluk ve ergenlik döneminde bu inançların büyük oranda yerleşmiş olabileceğine bağlamışlardır. Çocukluk ve ergenlik dönemi kişilik gelişimi ve psiko-sosyal gelişim açısından önemli bir dönemdir (Burger, 2006; Steinberg, 2007). Araştırma sonucunda bulunan, sporcu olan ergenlerin daha fazla akıldışı inanca sahip olması, ergenlerle ADDT yönelimli çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiğini göstermektedir. Yapılacak olan bireysel danışmanlık ve grup uygulamaları, sporcuların akılcı inançlarını artırarak, yaşadıkları problemleri azaltacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda ADDT yönelimli çalışmaların önleyici bir etkisinin de olacağı düşünülmektedir. Genç sporcular, akılcı düşünmeyi öğrenerek hem spor hayatında hem de gündelik hayatında yaşayacakları zorlukları daha sağlıklı bir şekilde atlatacaktır. Sporcularla yapılacak olan boylamsal çalışmalar, bu etkinin daha net bir şekilde görülmesini sağlayacaktır.

Araştırma sonucunda cinsiyet açısından sadece saygı talebi alt boyutunda kızlar daha yüksek puan almıştır. Diğer alt boyutlardan olan başarı talebi ve rahatlık talebi boyutlarında farklılık görülmemiştir. Akıldışı inançlara ait bu boyutlar incelendiğinde sadece saygı talebi alt boyutu çevreden bir beklenti içermektedir. Örneğin, “Herkes nazik ve kibar davranmalı, kimse başkasının hakkını yememeli, başarılar takdir edilmeli” gibi beklentiler çevresel taleplerdendir. Başarı talebi ve rahatlık talebi ise daha çok bireyin kendisi üzerindeki taleplerini içermektedir. Buradan hareketle kız sporcuların erkeklere göre çevresel uyaranlardan daha fazla etkilendiği, çevreden daha fazla taleplerinin olduğu ve bu talepler karşılanmadığı zaman da akıldışı inançlar geliştirdikleri söylenebilir. Bu bulgunun, ergen kız sporcularla yapılacak uygulamalı çalışmalarda değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Özellikle kızlarda spora katılım üzerinde sosyal özelliklerin daha ön planda olduğu (Sirard,

Preiffer ve Pate, 2006) düşünülürse, kız sporcuların çevreden beklentilerinde daha akılcı olmalarının, onların sportif anlamda gelişmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Saygı talebinde, kızların lehine gözlenen farklılık hem sporcularla yapılan (Örneğin, Turner ve Allen, 2018) hem de genel popülasyon ile yapılan (Örneğin, Day ve Maltby, 2003; Turner ve ark., 2016) çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Turner ve Allen (2018) 550 sporcu ile yaptığı araştırmada, kadınların toplam akıldışı inanç puanlarının ve felaketleştirme alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Day ve Maltby (2003) 144 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kadınların akıldışı inançlarını erkeklere göre daha yüksek bulmuştur. Turner ve ark. (2016) ise performans odaklı çalışan 665 profesyonel çalışan (işçi, sporcu, akademisyen, performans sanatçısı, sağlık çalışanı, avukat ve asker) ile yaptığı çalışmada kadınların talepkarlık ve felaketleştirme akıldışı inançlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Görüldüğü gibi kadınların genel olarak akıldışı inançlarının daha yüksek olduğuna yönelik araştırmalar olsa da cinsiyetlere göre gözlenen farklılıkların nedenine yönelik daha detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Cinsiyetlere göre gözlenen farklılıkları ortaya koymanın, uygulamalı çalışmalara da yol göstereceği düşünülmektedir.

Bu çalışma sporcu olan ve olmayan ergenlerin akıldışı inançlarını karşılaştırması açısından önemli bir çalışma olmasının yanında bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Özellikle sporcu olan ergenlerin, sporcu olmayan ergenlere göre neden daha fazla akıldışı inanç geliştirdiği, onları akıldışı inanç geliştirmeye iten faktörler hakkında daha geniş çaplı araştırmaların yapılabileceği düşünülmektedir. Bu faktörlerin nitel ve nicel verilerle ortaya çıkarılması, yapılacak olan uygulamalı çalışmalara da yön verecektir.

KAYNAKLAR

1. **Burger, J. M.,** (2006). Personality. İ.D. Erguvan Sarıoğlu (Çev Ed). Kişilik İstanbul, Kaknüs.
2. **Büyüköztürk, Ş.,** (2012). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Pegem Akademi.
3. **Chang, E. C., & D'Zurilla, T. J.,** (1996). Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 215-219.
4. **Cunningham, R., & Turner, M. J.,** (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289-309.
5. **Çivitci, A.,** (2006). Ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80.
6. **Day, L., & Maltby, J.,** (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of Psychology*, 137(1), 99-110.
7. **Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S.,** (2017). The Effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263.
8. **DiGiuseppe, R. A., & David, O. A.,** (2015). Rational Emotive Behavior Therapy. 155-216. In: HT Prout, AL Fedewa (Ed), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. John Wiley and Sons.
9. **Dryden, W.,** (2006). *First Steps in REBT: A Guide to Practicing REBT in Peer Counseling*. Albert Ellis Institute, New York, NY.
10. **Dryden, W.,** (2009). *Understanding Emotional Problems: The REBT Perspective*. Routledge.
11. **Dryden, W., & Branch, R.,** (2008). *Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*. John Wiley & Sons.
12. **Dudău, D. P., Sfeatcu, I. R., Sfeatcu, C., & Dumitrache, M. A.,** (2015). Professional stress in relation to anxiety, depression and irrational beliefs among dental and psychotherapy students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 158-162.
13. **Elko, P. K., & Ostrow, A. C.,** (1991). Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 5(3), 235-255.
14. **Ellis, A.,** (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89.
15. **Ellis, A.,** (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. 217-229. In: GL Flett, PL Hewitt (Ed), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. American Psychological Association. Washington, D.C.
16. **Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J.,** (2009). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. 3-22. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Ed), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
17. **Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R.,** (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208.
18. **Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S.,** (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
19. **Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S.,** (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
20. **MacInnes, D.,** (2003). Evaluating an assessment scale of irrational beliefs for people with mental health problems. *Nurse Researcher*, 10(4), 53-67.
21. **Malouff, J. M., Schutte, N. S., & McClelland, T.,** (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451-456.
22. **Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R.,** (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696-703.
23. **Steinberg, L.,** (2007). *Adolescence*. F. Çok (Çev Ed), Ergenlik. Ankara: İmge Kitabevi.
24. **Szentagotai, A., & Jones, J.,** (2009). The Behavioral Consequences of Irrational Beliefs. 75-97. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Ed), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
25. **Turner, M. J., & Allen, M. S.,** (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional

- athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.
26. **Turner, M. J., Allen, M. S., Slater, M. J., Barker, J. B., Woodcock, C., Harwood, C. G., & McFayden, K.,** (2016). The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 1-7. doi: 10.1027/1015-5759/a000314
 27. **Turner, M. J., & Barker, J. B.,** (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147.
 28. **Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B.,** (2014). Not the end of the world: The effects of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144-156.
 29. **Ugwoke, S. C., Eseadi, C., Igbokwe, C. C., Gertrude, T. U., et al** (2017). Effects of a rational-emotive health education intervention on stress management and irrational beliefs among technical college teachers in Southeast Nigeria. *Medicine*, 96(31), 1-6.
 30. **Vislá, A., Flückiger, C., Holtforth, M. G., & David, D.,** (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15.
 31. **Weinberg, R., & Gould, D.,** (2015). *Foundation of Sport Exercise Psychology*. M Şahin, Z Koruç (Çev Ed), Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Yayın.
 32. **Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J.,** (2017). Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78-87.
 33. **Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., & Sheffield, D.** (2018). Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(1), 329-339.
 34. **Xu, L., & Liu, H.,** (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention program on mental health in female college students. *Neuro Quantology*, 15(4), 156-161.
 35. **Yıkılmaz, M., & Hamamcı, Z.,** (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-63.
 36. **Yılmaz, B. Ş., & Duy, B.,** (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZSAYGININ ERTELEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI*

Sümmani EKİCİ¹, Ali Uğur ORUÇ², Tekin ÇOLAKOĞLU³

ÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öz-saygının erteleme davranışlarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İktisadi idari bilimler fakültesi ile Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve rastgele seçilmiş 169 kadın öğrenci, 209 erkek öğrenci olmak üzere toplam 378 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma veri toplamak için anket yöntemi kullanılmıştır. Öz-saygı Ölçeği Erteleme davranış ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Erteleme davranışları belirlemek için Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. (Tuckman, 1991), Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Uzun-Özer, Saçkes ve Tuckman (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerinin analizi bilgisayar ortamında istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizler tablolar halinde, yorumlamaları ile birlikte bulgular kısmında verilmiştir. Araştırmada Öz saygı ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,783; Erteleme davranış ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,775 dir ve bu değerler ölçeklerin yüksek derecede güvenilirliğe sahip olduklarını göstermektedir. Korelasyon analizine göre, eğitim alanı ($r=-0,192$) ve özsaygı değişkeni ($r=0,243$) erteleme davranışı ile anlamlı ilişkiye sahiptir. Sonuç olarak; Genel öz saygı arttıkça erteleme davranışı yükselmektedir. Özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öz-Saygı, Erteleme Davranış.

EXAMINING THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON PROCRASTINATION BEHAVIORS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This research was aimed to examine the effect of self-esteem on procrastination behaviors of university students. The research consists of a total of 378 students, 169 female students and 209 male students randomly selected from the Faculty of Economics and Administrative Sciences and Sport Sciences at Muğla Sıtkı Koçman University. Survey method was used to collect data in the research. Self-esteem Scale Behavioral Scale and Personal Information Form were used. Self-esteem Scale, Procrastination Behavior Scale and Personal Information Form were used to collect the data. Turkish validity and reliability study of the Rosenberg Self-Respect Scale was conducted by Çuhadaroğlu (1985). Tuckman Procrastination Behavior Scale (Tuckman, 1991) was used to determine procrastination behaviors. Turkish validity and reliability study of the scale was performed by Uzun-Özer, Saçkes and Tuckman (2009). The statistical analysis of the data obtained in the research was done using statistical package program (Spss 18,0). The results obtained are presented in tabular form, together with comments, in the findings section. In the study, the reliability coefficient of the self-esteem scale was 0.783; The reliability coefficient of the deferral behavior scale is 0.775 and these values show that the scales have a high degree of reliability. According to the correlation analysis, the education area ($r = -0,192$) and the self-esteem variable ($r = 0,243$) have a significant relationship with the procrastination behavior. As a result, as the general self-esteem increases, the behavior of procrastination increases. Self-esteem is a significant and positive influence on the procrastination behavior. Moreover, the field of education has a significant influence on the procrastination

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla.

Atabesbd,2018;20(2):53-59

² Beden Eğitimi Öğretmeni.

³Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

*Bu çalışma; 5-8 Nisan 2018 tarihinde Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

behavior variable. According to this result, there are statistically significant differences between the students in sport management department and those in business administration and economics department.

Keywords: Sport, Self-Esteem, Procrastination Behavior.

GİRİŞ

Yükseköğretim kurumları bireyi mesleki ve sosyal hayata hazırlamada görev ve sorumluluk üstlenen kurumların başında gelmektedir. Üniversiteler akademik hayatın başlangıcı ve bu görevi yerine getirilmesini sağlamakla görevlidir. Özsaygı, her insanın, kendine verdiği değer ve önem olarak tanımlanır. İnsanın öz saygısı, diğer insanların o bireye yönelik davranışlarından etkilenebilir. (Tezel, 2004) Öz saygının tanımlanmasında farklı görüşler bulunmaktadır. Öz saygı bireyin kendini değerli hissetme duygusu, kendini yeterli bir insan olarak görme, kişinin kendinin iyi görmesine ve kabul etmesine ilişkin duygular ya da kendine saygı duyması gibi farklı tanımlar yapılmıştır (Eeyılmaz ve Atak, 2011). Öğrenciler Üniversite eğitim dönemlerinde akademik olarak yerine getirmeleri gereken birden farklı görevler bulunmaktadır. Öğrenciler bu görevleri birçok sebeplerden dolayı erteledikleri gözlenmektedir (Özer, Altun 2011). Erteleme davranışı, kendi kendini düzenleme becerisinin eksikliği, kendi isteğiyle bir aktiviteyi aksatma, tamamen yapmaktan kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. (Tuckman, 1991). Birden çok, erteleme davranışı bulunmaktadır. Bunlar genel erteleme, akademik erteleme, karar vermeyi erteleme, nevrotik erteleme ve takıntılı ya da işlevsel olmayan erteleme olarak sıralanabilir (Balkıs, Duru, ve ark. 2006)

(Yaakub, 2000) Erteleme davranışının nedenlerini üç aşamada ele almıştır, 1 Bir işe konsantre olmada güçlük çekme ya da düşük sorumluluk duygusuna sahip olma erteleme davranışının bireyin yaptığı işlerde sürekli başarısız olacağına yönelik olumsuz algılamalarıyla ilişkili kaygı ve korkusudur. 2 Erteleme bireyin kendisine ve performansına ilişkin geliştirdiği gerçekçi olmayan beklentileri, 3 hatalı bilişsel yüklemeleri ve mükemmeliyetçilik eğilimidir.

Ancak öğrenciler hayatın içinde olan gerçekleri erteledikleri durumlarda mevcuttur. öğrenciler eğitim sürecinde sosyal ilişkiler geliştirmek, sportif faaliyetlere katılmak, eğlenmek, gibi birden çok sosyal sorumlulukları da vardır. (Ulukaya ve Bilge, 2014) Yapılan Yerli yabancı birçok araştırmalarda, ertelemenin özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Dewitte ve Schouwenburg, 2002) (Dewitte, & Schouwenburg, 2002). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde ise, bu oranın yaklaşık % 50 olduğu tahmin edilmektedir (Balkıs, ve Duru 2009).

Gerek akademik gerekse gündelik yaşamda yaygın bir eylem olarak görülebilen erteleme davranışının nedenlerinin daha iyi anlaşılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Çünkü erteleme davranışı bireyin iyilik halini, akademik, sosyal ve psikolojik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmekte, yaşamın farklı görünümünde farklı işlevler üstlenebilmektedir. (Balkıs, Duru, ve ark. 2006)

Bireyin yaşantısında akademik erteleme eğiliminin negatif yönde etkisi olduğu bilinmektedir. Bir çok araştırmada akademik erteleme ile akademik performans arasında negatif bir ilişki olduğunu gözlenmiştir. Akademik erteleme davranışı ile öz yeterlilik, öz güven (öz saygı ve iç motivasyonun negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. (Çeri ve ark. 2015) (Eryılmaz ve Atak 2011) (Doğru ve Peker, 2004) Yüksek özsaygıya sahip bireyler, birçok yetenek ve özelliklere sahip olduğundan herhangi birine gelecek bir tehdit, toplam öz kavramının pozitifliğini ciddi bir şekilde etkilememektedir. Düşük özsaygılı kişiler de ise özsaygı için alternatif destekler olmadığından dışarıdan gelen tehditlerden özsaygıları daha çok etkilenir. Özsaygısı düşük kişiler, özsaygısı yüksek olanlara göre daha çok tehditlere açıktır. Güvenli ve yüksek özsaygıya sahip kişiler olumsuz eleştirileri dikkate almazlar, çünkü bu eleştirilerin kendilerini doğru bir şekilde açıklamadıklarını düşünürler.

YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-saygının erteleme davranışlarına etkisinin incelenmesidir. Veri toplamak amacıyla Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği ve Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çuhadaroğlu ölçeğin Türk örnekleme için geçerlik katsayısını 0.71, test-tekrar test katsayısını 0.75 olarak rapor etmiştir. Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (Tuckman, 1991), Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Uzun-Özer, Saçkes ve Tuckman (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki iki maddenin çıkarılmasıyla ölçek orijinalindeki yapıya ulaşmış ve 14 maddeden oluşan tek boyutlu yapıda kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın evreni üniversite öğrencileri oluştururken, örnekleme Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerin (n=378) oluşturmaktadır.

Verilerin değerlendirilmesi SPSS istatistik paket programı kullanılarak elde edilmiştir. İlk önce ölçeklerin güvenilirlik katsayılarına bakılmıştır. Öz saygı ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,783; Erteleme davranış ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,775 dir ve bu değerler ölçeklerin yüksek derecede güvenilirliğe sahip olduklarını göstermektedir.

Daha sonra, araştırmanın amacı doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon analizi, özsaygı değişkeninin erteleme davranışına etkisini belirleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde erteleme davranışı ile anlamlı ilişki çıkan demografik değişkenlerden eğitim alanı Tek Yönlü Varyans Analizi (Tukey HSD) ile incelenmiştir.

YÖNTEM

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Bilgiler

Cinsiyet	N	%
Kadın	169	44,7
Erkek	209	55,3
Yaş	N	%
18-20	72	19,0
21-23	197	52,1
24-26	74	19,6
27 ve Üstü	35	9,3
Eğitim Alanı Bölümler	N	%
Öğretmenlik Bl	9	2,4
Spor Yöneticilik BL	71	18,8
Antrenörlük Eğit. Bl	42	11,1
Rekreasyon Bl	69	18,3
İşletme Bl	39	10,3
İktisat Bl	60	15,9
Kamu Yönetimi Bl	41	10,8
Uluslararası İlişkiler Bl	18	4,8
Çalışma Ekonomisi Bl.	29	7,7
Gelir Durumu	N	%
Çok zayıf	13	3,4
Zayıf	29	7,7
Orta	224	59,3
İyi	100	26,5
Çok İyi	12	3,2
Toplam	378	100

Tablo 1 de katılımcıların demografik özelliklerini bakıldığında %44,7'sinin kadın %55,3'ünün erkek, %52.1'inin 21-23 yaş arası olduğu, eğitim alınan bölüme bakıldığında %18.8'inin spor yöneticiliği ile %18.3'ünün rekreasyon bölümünde eğitim gördüğü ve %59,3'ünün orta düzeyde gelir seviyelerine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Cinsiyet	1				
2. Yaş	-,026	1			
3.Eğitim alanı	,132*	-,171**	1		
4.Gelir durumu	-,005	,035	-,043	1	
5.Öz saygı	-,071	,003	-,147**	,016	1
6.Erteleme davranış	-,100	,014	-,192**	,036	,243**

*p<0,05; **p<0,01

Korelasyon analizine göre, eğitim alanı ($r=-0,192$) ve özsaygı değişkeni ($r=0,243$) erteleme davranışı ile anlamlı ilişkiye sahiptir Öğrencilerin eğitim alanı Spor Bilimleri Fakültesi Bölümlerinden İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Bölümlerine kaydıkça erteleme davranışı düşmektedir ($p<0,01$). Ancak ilişki düzeyi zayıftır. Genel olarak ise, öğrencilerin özsaygısı arttıkça erteleme davranışı da yükselmektedir ($p<0,01$).

Tablo 3. Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

DEĞİŞKENLER	Erteleme Davranış	
	Adım 1	Adım 2
1. Cinsiyet	-,074	-,063
2. Yaş	-,021	-,016
3.Eğitim alanı	-,185*	-,155*
4.Gelir durumu	,026	,024
5.Öz saygı	-	,210*
<i>F</i>	4,217	7,005
<i>R</i> ²	,043	,086
<i>Adjusted R</i> ²	,033	,074

*p<0,01

Hiyerarşik regresyon analizine göre, özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde ($\beta=0,210$) anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca korelasyon analizinde ilişkili görülen kontrol değişkenlerinden eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde ($\beta=-0,155$) anlamlı bir etkiye sahiptir ($p<0,01$), (Tablo3).

Tablo 4. Katılımcıların Erteleme Davranışlarının Bölümlere Göre Karşılaştırılması

	Karelerin Toplamı	Sd	Karelerin Ortalaması	F	P	Tukey HSD
Gruplar arası	7,172	8	,896	2,627	,008	1-2*, 1-3*
Grup içi	125,563	368	,341			
Toplam	132,735	376				

*p<0,05, 1= Spor Yöneticiliği, 2= İşletme, 3= İktisat

Regresyon analizinde kontrol değişkenlerinden eğitim alanı ile erteleme davranışı değişkeni arasında anlamlı ilişki çıkması üzerine tek yönlü varyans analizi uygulama ihtiyacı doğmuştur. Eğitim alanı içerisinde anlamlılığın hangi değişkenden kaynaklandığını bulmak için ise Tukey HSD testi uygulanmıştır. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin Akademik erteleme davranışını ile öz-saygısına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genel öz saygı artıka erteleme davranışı yükselmektedir. Özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır.

Kandemir(2014) in yapmış olduğu Çalışmada, öğrencilerin akademik Öz-yeterlik düzeyleri, akademik erteleme eğilimini anlamlı bir şekilde öngörmemiştir. Araştırmada korelasyon değerinin incelenmesi arasında akademik öz-yeterlik ve akademik erteleme eğiliminde anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçta araştırma yaygın olarak literatür tarafından desteklenmektedir

Yapılan çalışmalar da; akademik erteleme ve genel erteleme davranışı ile öz saygısı arasında düşük düzeyde olmakla birlikte anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Çakıcı, 2003; Ferrari; 1994, Yorulmaz, 2003). Erteleme davranışı, kişinin öz saygısını korumak amacıyla başvurmuş olduğu farklı bir durumdur. Kişi böylelikle, olması gerekenden farklı bir benliğe bürünerek gerçek benliğinden uzaklaşır (Aydoğan2008).

Çeri ve ark. (2015)yapmış oldukları çalışmada Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile okudukları fakültelere ve okudukları bölümlere göre anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Spor Bilimleri Fakültesi ile iktisadi ve İdari Bilimler fakültesinde okuyan öğrencilere akademik erteleme düzeylerinin Spor Bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmada spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır (PALA ve ark. 2011). Yapmış olduğu araştırmada erteleme davranışının, İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümü öğrencilerinin farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı

gösterdiğini bulguları sonucuna varılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmayla benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Fakülteler arasında öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının farklılık göstermesinin sebepleri olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özel yetenek sınavı ile yerleştirme yapılması iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin merkezi yerleştirme sonuçlarına göre yerleşmesinden kaynaklıdır. İktisadi idari bilimler fakültesi öğrencilerin derslerin zorluğu ile karşılaşmış olmalarından veya ben nasıl olsa yaparım düşüncesiyle düşük motivasyona sahip olmaları söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Aydoğan, D.** (2008). Akademik Erteleme Davranışlarının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik İle Açıklana Bilirliği. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
2. **Balkıs, M. Duru, E., Buluş, M., Duru, S.** (2006). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 7(2), 57-73.
3. **Balkıs, M. Duru, E.** (2009). Akademik Erteleme Davranışının Öğretmen Adayları Arasındaki Yaygınlığı, Demografik Özellikler Ve Bireysel Tercihlerle İlişkisi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 5(1), 18-32.
4. **Çeri, B K Y. Çavuşoğlu, C. Gürol, M.** (2015). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi International Journal of Social Science Number: 34 , P. 385-394 .
5. **Dewitte, S. Schouwenburg, H. C.** (2002). Procrastination, Temptations, and Incentives: the Struggle Between the Present and the Future in Procrastinators and The Punctual. European Journal Of Personality, 16, 469-489.
6. **Doğru, N. Peker, R.** (2004) Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi, Eğitim Fakültesi Dergisi XVII (2), 315-328
7. **Eryılmaz, A, Atak H.** (2011) Ergen Öznel İyi Oluşunun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:10 Sayı:37 (170-181)
8. **Kandemir, M.** (2014) A Model Explaining Academic Procrastination Behavior, Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 4(3), 51-72
9. **Farran, B.** (2004). Predictors of Academic Procrastination in College Students. Unpublished Doctoral Dissertation. Fordham University. Abd, New York.
10. **Özer, A. Altun, E.** (2011) Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 11, Sayı 21, Haziran, 45 – 72) .
11. **Ulukaya, S. Bilge, F.** (2014) Üniversite Öğrencilerinde Akademik Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Aile Bağlamında Benlik ve Ana-Baba Tutumları, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 5 (41), 89-102
12. **Pala, A., Akyıldız, M., ve Bağcı, C.** (2011). Academic Procrastination Behaviour of Preservice Teachers' of Celal Bayar University. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 29, 1418-1425
13. **Tuckman, B.** (1991).The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. Educational & Psychological Measurement, 51, 473-480.
14. **Yaakub, N. F.** (2000). Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy. The School of Languages And Scientific Thinking, University of Utara, Malaysia (10 Mayıs 2005) [Http://Mahdzan.Com/Papers/Procrastinate/](http://Mahdzan.Com/Papers/Procrastinate/).

