



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**



SPORMETRE

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
BİLİMLERİ DERGİSİ**

CİLT:17

SAYI:1

YIL: MART 2019

İÇİNDEKİLER

- ELEKTRİKSEL KAS UYARIMLARININ BİYOKİMYASAL, FİZYOLOJİK VE NÖRAL MEKANİZMASI / Sayfalar: 1-19
Celil Kaçoğlu, Mehmet Kale
- MARATON VE KELEBEK ETKİSİ / Sayfalar: 20-30
Velittin Balcı, Serap Aktaş
- BİRLEŞTİRİLMİŞ ÖNKOŞULLAMA STRATEJİSİ UYGULAMALARININ TEKRARLI SPİRİT PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ / Sayfalar: 31-40
Atakan Yılmaz
- ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORLA İLGİLİ METAFORİK ALGILARI VE SPOR ETKİNLİĞİ DERSİ / Sayfalar: 41-54
Azmi Yetim, Murat Kalfa
- ANTRENÖR ADAYLARININ ANTRENÖR ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 55-62
Çalık Veli Koçak
- BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YÖNETİCİ OLMAYA İSTEKLİLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ / Sayfalar: 63-77
Ebru Araç Ilgar
- SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN KENDİ KENDİNE LİDERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 78-87
Elif Bozyiğit, Esra Çetin
- OTİZMLİ ÇOCUKLARDA TEMEL HAREKET EĞİTİMİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ / Sayfalar: 88-102
Ersan Kara, Gamze Beyazoğlu, Engin Uysal
- FUTBOLDA ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ VE SÜREKLİ SPORİF KENDİNE GÜVEN ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA / Sayfalar: 103-112
Ersan Tolukan, Yakup Akyel
- KAYA TIRMANIŞI ÖZ-YETERLİLİK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMUNUN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI / Sayfalar: 113-124
Dicle Aras, Funda Koçak, Güney Çetinkaya
- TÜRKİYE VE İNGİLTERE'DE YÜKSEKÖĞRETİM DÜZEYİNDE SPOR EĞİTİMİ SİSTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI / Sayfalar: 125-134
Arif Yüce, Hakan Sunay
- BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN DOPİNGE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ / Sayfalar: 135-153
Oguz Ozbek, Hamza Uyar
- SERBEST ZAMAN DOYUMU, SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE İŞ TATMİNİ İLİŞKİSİ: AKADEMİSYENLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA / Sayfalar: 154-164
Mehmet DOĞAN, Gürkan ELÇİ, Bülent GÜRBÜZ
- DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI / Sayfalar: 165-181
Murat Kalfa
- ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN SPOR EKONOMİSİNE KATKISI (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ) / Sayfalar: 182-196
Hakan Sunay, Onur Yıldırım

- BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MESLEKİ ETİK İLKELERE VE ÖĞRETMENLİĞE YÖNELİK TUTUMLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ / Sayfalar: 197-208
Seçkin Doğaner, Oğuz Özbek
- SPOR KULÜPLERİNE ÜYE BİREYLERİN SPOR KULÜBÜ KAVRAMINA İLİŞKİN ALGILARININ BELİRLENMESİ: BİR METAFOR ANALİZİ ÇALIŞMASI / Sayfalar: 209-145
Serkan Kurtipek
- STRES KAYNAKLARININ FUTBOL HAKEMLERİNİN PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 146-155
Sevim Güllü, Süleyman Murat Yıldız
- SOSYAL SERMAYEDEN SPORTİF SERMAYEYE / Sayfalar: 156-166
Soner Sivri, Oğuz Özbek
- ANTRENÖR ADAYLARININ İLETİŞİM VE LİDERLİK BECERİLERİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 167-177
Tonguç Osman Mutlu, Halil Erdem Akoğlu, Halil Evren Şentürk, Ali Ağılönü, Ömer Özbek
- FUTBOLCULARIN ISINMADA UYGULADIKLARI FARKLI GERME YÖNTEMLERİNİN DİKEY SİÇRAMA, SÜRAT VE ÇEVİKLİK PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ / Sayfalar: 178-186
Veli Gürses, Mustafa Akgül
- ADÖLESAŒ BASKETBOLCULARIN MORFOLOJİK YAPILARI, MOTORİK PERFORMANSLARI VE DİKKAT DÜZEYLERİNİN TEKNİK BECERİLER İLE İLİŞKİSİ / Sayfalar: 187-196
Umut Canlı
- LIFE SATISFACTION AND POSITIVITY LEVELS OF MUS WORKERS OF PROVINCIAL DIRECTORATE OF YOUTH AND SPORTS / Sayfalar: 197-207
Mustafa Önder ŞEKEROĞLU

Geliş Tarihi:14.08.2018
Kabul Tarihi:10.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),1-19
DOI: 10.33689/spormetre.453587

ELEKTRİKSEL KAS UYARIMLARININ BİYOKİMYASAL, FİZYOLOJİK VE NÖRAL MEKANİZMASI

Celil KAÇOĞLU¹, Mehmet KALE²

^{1,2}Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eskişehir, Türkiye

Öz: Sportif performans artışı sağlamanın yanında rehabilitasyon amaçlı yaygın olarak kullanılan elektriksel kas uyarım yöntemi ya da diğer adıyla elektromyostimülasyon (EMS) deri üzerinden kas ya da sinir bölgelerine elektrotlar aracılığıyla uygulanan elektriksel akımlarla kas kontraksiyonu elde etme ve bu yolla hızlı motor ünitelerin yavaş motor ünitelerle beraber senkronize katılımıyla antrene edilerek, fiziksel performansta fonksiyonel artışlar elde etme amaçlı kullanılan konvansiyonel olmayan bir egzersiz metodudur. Bu şekilde EMS'nin hem sinir dalları hem de kas liflerinde iyon hareketini tetikleyerek aksiyon potansiyeli oluşturması, motor ve duysal nöral girdilerle spinal ve supraspinal merkezleri aktive etmesi ve ayrıca antrenman süreci sonrası hipertrofiye kuvvet kazanımları ile ünilateral EMS sonucu kontrolateral kasta da kuvvet kazanımlarının ortaya çıkması EMS'nin nöromuskuler sisteme biyokimyasal, fizyolojik ve nöral etkileri olduğu düşüncesini desteklemektedir. Bu nedenle EMS'nin insan vücuduna etkileri altında yatan biyokimyasal, fizyolojik ve nöral mekanizmalarını incelemeye odaklanmış olan bu derlemede ilk olarak EMS'nin tarihsel gelişimine değinilmiş sonraki kısımda ise EMS'nin biyokimyasal, fizyolojik ve nöral mekanizmaları incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı EMS'nin insan vücuduna etkileri altında yatan mekanizmaların ortaya konarak bu yolla sportif performans ve rehabilitasyon amaçlı kullanımını daha net ve daha bilimsel temellere dayanarak daha EMS uygulamalarının etkin kullanımına katkıda bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Elektromyostimülasyon, İyon Hareketi, Aksiyon Potansiyeli, Refleks Kasılma, Motor Ünite Katılımı

BIOCHEMICAL, PHYSIOLOGICAL AND NEURAL MECHANISMS OF ELECTRICAL MUSCLE STIMULATIONS

Abstract: Electrical muscle stimulation (EMS), which is widely used for rehabilitation purposes and sporty performance enhancement, is used to obtain muscular contractions by means of electrical currents applied to the muscle or nerve regions via the skin, is an unconventional exercise method that is used to obtain functional gains in physical performance. In this way, EMS generates action potentials by triggering ion movements in both nerve branches and muscle fibers, activates spinal and supraspinal centers by motor and sensory neural inputs, as well as the generation of force gains after unilateral EMS training periods resultant contralateral homologous muscle strength, these factors support biochemical, physiological and neural effects on neuromuscular system. This review focuses on the biochemical, physiological and neural mechanisms underlying EMS's effects on the human body. The historical development of EMS discussed in the first part of the review and biochemical, physiological and neural mechanisms of EMS examined in the next section. The purpose of this study was to contribute to the effective use of EMS applications based on clearer and more scientific bases for the purposes of sportive performance and rehabilitation by examining underlying mechanisms of human body.

Key Words: Electromyostimulation, Ion Movement, Action Potential, Reflex Contraction, Motor Unit Recruitment

GİRİŞ

Teknolojideki son ilerlemeler ve yenilikçi alternatif egzersiz yöntemleri geliştirme ihtiyacı, konvansiyonel direnç antrenmanlarına benzer şekilde iskelet kasında kontraksiyona yol açan çeşitli konvansiyonel olmayan sistemlerin kullanımını artırmıştır. Yapay olarak kas ve sinir aktivasyonu elde etme yöntemi olan elektriksel kas uyarımları ya da diğer bir ifadeyle elektromyostimülasyon (EMS) özellikle elit sporcuların sakatlık sonrası rehabilitasyonlarında ve rehabilitasyon sonrasında kas kuvvetinin geri kazanılmasında, uzun süren hareketsizlik dönemlerinde kas kütlesi ve kuvvetinin devamlılığını sağlamada, ileri yaşlarda ortaya çıkan kas atrofilerinden korunmada, kas aktivasyonunu kolaylaştırma amaçlı kullanım örnekleri bulunmaktadır (Morrissey, 1988; Gregory ve Bickel, 2005; Press ve Bergfeld, 2007; Frontera, 2008; Blickenstorfer ve ark., 2009; Cardinale ve ark., 2010; Imoto ve ark., 2011; Seyri ve Maffiuletti, 2011; Adams, 2018). Sağlıklı bireylerde ve performans sporcularında kas kuvveti ve dayanıklılığını, kardiovasküler verimi, toparlanma hızını, kan dolaşımını, eklem hareket açısını arttırmak, ağrıyı, kas spazmlarını ve ödemi azaltmak, masaj etkisi yaratmak ve performansı maksimize etmek için kullanılmaktadır (Maffiuletti ve ark., 2000; Brocherie ve ark., 2005; Herrero ve ark., 2010; Seyri ve Maffiuletti, 2011; Mosole ve ark., 2018). Fakat yapılan çalışmalar bu tür yöntemlerin farklı popülasyonlarda nasıl kullanılabileceğini açıklama ve anlamaya çalışırken ticari kaygılardan dolayı EMS'nin etkilerinde maalesef abartılmalar da ortaya çıkmış ve bu şekilde EMS'ye olan ilgi muazzam bir şekilde artış göstermiştir (Siff, 1990; Press ve Bergfeld, 2007; Maffiuletti ve ark., 2009).

Bu derlemenin amacı elektriksel kas uyarımlarının insan bedeni üzerindeki muhtemel etki mekanizmalarını ortaya koymak ve böylelikle bu yenilikçi antrenman metodunun sportif performans gelişimi ve rehabilitasyon amaçlı kullanım etkilerinin temelinde neler yattığı hakkında daha anlaşılır ve daha objektif bir bakış açısı sunmaktır. Ayrıca bu araştırmanın, araştırmacıların, antrenörlerin ve spor uzmanlarının EMS antrenman metodunu daha iyi anlamalarına ve etkin kullanmalarına katkı sağlaması ve ulusal literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır. Bu amaçtan hareketle bu derlemenin ilk kısmında elektriksel kas uyarımlarının tarihsel gelişiminden kısaca bahsedilmiş ikinci kısmında ise biyokimyasal, fizyolojik ve nöral mekanizmaları incelenmiştir.

ELEKTRİKSEL KAS UYARIM METODUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ

Sinir sisteminin anatomik olarak incelenmesi çok eski tarihlere dayandığı gibi (Çetkin ve ark., 2017; Bahşi ve ark., 2017), sinirler üzerine elektrikle yapılan terapilerin geçmişi de milattan öncelere dayanmaktadır. Antik Mısırlılar, Yunanlar ve Romalılar elektrik üreten balıkları ağrı tedavisinde kullanmışlardır. Onyedinci yüzyılın sonlarında hem Jan Swammerdam hem de Giovanni Borelli, bir kurbağa kasını uyan sinire statik elektrik akımları uygulayarak kas kontraksiyonlarını dışsal olarak tetiklemeyi başarmalardır (Smith, 2007; Gondin ve ark., 2011a). Onsekiz ve 19. yüzyıllarda bu doğal elektriksel akımlar zaman içerisinde gelişen teknolojiyle insan yapımı elektrik cihazlarıyla elde edilmeye başlanmıştır (Schechter, 1971; Heidland ve ark., 2013).

Tıbbi amaçlı elektrik kullanımı Petrus van Musschenbroek'in 1746'da Leyden Kavanozu olarak bilinen basit kondansatörü geliştirmesinden hemen sonra daha kolay hale gelmiş ve medikal olarak kullanım alanı bulmuştur (Beaudreau ve Finger, 2006). İtalyan fizikçi Jean Jallabert 1747'de bir hastasının paralize eline Leyden kavanozuyla elektrik stimülasyonu kullanarak uyarılmış ve çalışmasının sonunda gelişim elde etmiştir. Bu çalışması tedavi amaçlı elektriksel kas uyarımının başlangıcı olmuştur (Malmivuo ve Plonsey, 1995; Singh, 2005).

Luigi Galvani 1789 yılında evinde deney yaptığı sırada şans eseri kurbağa bacağına güçlü bir kasılma elde etmiştir. Galvani bununla dışsal elektrik akımlarının kas kasılmalarına neden olabilecek aksiyon potansiyelleri oluşturulabileceğini ve ayrıca sinirlerin iyi birer iletken olduğunu keşfetmiştir (Geddes ve Hoff, 1971; Bresadola, 1998; Burns, 2003; Loeb, 2005; Barr, 2015).

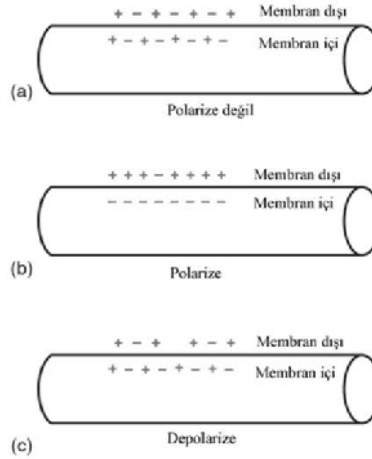
Modern elektroterapinin önde gelen isimlerinden olan Guillaume Duchenne de Boulogne 19. yüzyılın ortalarında Faraday'in geliştirdiği faradik akımları kullanarak yüz kaslarını uyarmayı başaran ilk kişidir (de Boulogne, 1990; Parent, 2005; Dehail ve ark., 2008; Singh, 2012).

Elektriksel akımların rehabilitasyon ve tedavi amaçlı kullanımı üzerine yapılan araştırmalar 20. yüzyılın başlarında artmaya başlamıştır. Sportif amaçlı kullanımına olan ilginin çoğu Rus bilim insanı Yakov Kots 1977 yılında Concordia Üniversitesinde verdiği bir konferansta yüksek frekanslı kısa süreli bir EMS yöntemiyle üst düzey sporcularda hızlı ve anlamlı derecede kuvvet kazanımları sağlanabileceğini iddialarından kaynaklanmıştır (Lloyd ve ark., 1986; Delitto, 2002; Ward ve Shkuratova, 2002; Dudley ve Stevenson, 2008). EMS uygulamalarının sportif performans artırma amaçlı olarak yüzme (Pichon ve ark., 1995), basketbol (Maffiuletti ve ark., 2000), voleybol (Malatesta ve ark., 2003; Marqueste ve ark., 2010), buz hokeyi (Brocherie ve ark., 2005), ragbi (Babault ve ark., 2007), tenis (Maffiuletti ve ark., 2009), futbol (Billot ve ark., 2010), jimnastik (Deley ve ark., 2011), atletizm (Russ ve ark., 2012), halter (Wax ve ark., 2013), kayaklı koşu (Govus ve ark., 2018) gibi birçok farklı spor dalında etkilerinin ele alındığı ve bu alanda literatüre katkılar sunmaya devam eden araştırmalarla birlikte EMS çalışmaları güncelliğini sürdürmeye devam etmektedir. Görüldüğü gibi yaklaşık 30 yıldır sporcularda yapılan EMS çalışmalarında büyük artışlar olmuş, çok çeşitli uygulamalar ve cihazlar üretilmiş ve bunun sonucu olarak EMS sporcular için yeni bir kuvvet antrenman metodu olarak dikkat çekmeye başlamıştır (Malatesta ve ark., 2003; Zatsiorsky ve Kraemer, 2006).

EMS'NİN BİYOKİMYASAL MEKANİZMASI

EMS'nin biyokimyasal etkisi vücuttaki iyonları hareket ettirmesidir. Uyarılabilir dokulara elektriksel bir akım uygulandığında vücuttaki pozitif yüklü iyonlar negatif kutba doğru (katod), negatif yüklü iyonlar ise pozitif kutba doğru hareket ederler (anod). Eğer uyarı aralıklıysa akışın olmadığı aralıklarda elektronlar başlangıç pozisyonlarına geri dönerler. Normal bir sinirin içindeki ve dışındaki iyon konsantrasyonu sinir membranının dışındaki birikmiş sodyum ve kalsiyum konsantrasyonu ile membran içi sıvıda birikmiş potasyum iyonlarından dolayı farklıdır. Bundan dolayı bir sinirin içi ve dışı arasında -60 ile -90 milivolt (mV) arası potansiyel fark vardır. Dinlenim halindeki bir sinirde pozitif iyonlar hücre dışındayken negatif iyonlar hücre içindedir. Dinlenim membran potansiyelinde hücre dışı sodyum konsantrasyonu hücre içi sodyum konsantrasyonundan daha fazlayken potasyum için de bunun tam tersi söz konusudur. Bunun yanında membranın potasyum geçirgenliği sodyum geçirgenliğinden daha fazladır. Çünkü membranda sodyum kapısız-kanalından daha fazla potasyum kapısız-kanalı vardır. Bu yüzden dinlenim membran potansiyeli sodyum denge potansiyeline göre potasyum denge potansiyeline çok daha yakındır. Denge potansiyeli sinirde sodyum için +60mV potasyum için ise -100mV'dir. İyon dengesi membran boyunca yayılmış kanallardan etkilenir. Bu kanallar seçici şekilde belli iyonların geçişine izin verirken bazılarını engeller. Açık ya da kapalı halde bulunan iki tip kapı vardır. Bunlar voltaj kapılı ve kapısız kanallardır. Dinlenim potansiyelin korunmasında en büyük öneme sahip kapısız kanallar daima açıktır ve dış faktörlerden belirgin şekilde etkilenmezler. Bu geçitler sodyum ve potasyum iyonlarının pasif geçişlerine izin verirler (Nanda, 2008; Forehand, 2009; Treacy, 2013).

Uyarım olmadığında hücre membranı kutuplaşmamıştır (Şekil 1 a). Pozitif iyon sayısı membranın diğer tarafındaki negatif iyon sayısına eşittir. Elektriksel bir uyarıyla uyarılan bölge üzerinden plazma membranı boyunca potansiyel farkta bir düşüş meydana gelir. Bu düşüş belirli bir seviyeye ulaştığında membran sodyum iyonlarına karşı geçirgen hale gelir ve membran içi ve dışı arasında eşit olmayan iyon geçişi olur. Bundan dolayı membranda polarizasyon meydana gelir (Şekil 1 b). Membranın dışında negatif iyonlardan çok pozitif iyonlar, membran içinde ise pozitif iyonlardan çok negatif iyonlar vardır. Geçirgenliğin artmasıyla sodyum iyonları hücre içine hızlı bir şekilde akmaya başlar. Bu geçirgenlik hücre içindeki ve dışındaki iyon konsantrasyonunda farka neden olur. Potansiyel farktaki düşüş +25 ile +50 mV eşiğine gelene kadar polarizasyon ters yönlü olarak devam eder. Bu durumda membranın içi pozitif, dışı ise negatif yüklü olur ve buna sinirin depolarizasyonu denir (Şekil 1 c). Bu aktiviteden hemen sonra sodyum iyonları tekrar geri çekilirler ve uyarılmış bölüm dinlenik membran potansiyeline geri döner. Buna repolarizasyon denir. Membran potansiyellerindeki bu değişim aksiyon potansiyelidir ve aksiyon potansiyelinin oluşması için uyarının 12 mV'den büyük olması gerekir. Bu durumda sinirin aktif ve dinlenik bölümleri arasındaki potansiyel fark, aktif ve dinlenik bölümler arasında lokal elektron akışına neden olur (Nanda, 2008; Knight ve Draper, 2012).



Şekil 1. Bir sinir membranın içi ve dışının üç durumda (polarize değil, polarize, depolarize) pozitif ve negatif iyon dağılımı (Knight ve Draper, 2012)

Aksiyon Potansiyeli

Aksiyon potansiyeli temel sinir iletim birimidir ve uyarıya yanıt olarak ortaya çıkan birbirini izleyen depolarizasyon ve repolarizasyonlarla gerçekleşir. Bunun anlamı bir uyarının sinir boyunca yayılmasıdır. Bir sinirin dinlenik haldeyken içi dışından daha negatif yüklüdür ve hücre içi ve dışı arasında -60 ile -90 mV potansiyel fark vardır (dinlenik membran potansiyeli). Bir sinir elektriksel olarak yeterli şiddet ve süreyle uyarıldığında membran uyarı bölgesi hızlı bir şekilde depolarize olur ve pozitif iyonlar hücre içine hareket ederken negatif iyonlar dışarı çıkar. Elektrik potansiyelindeki değişim, yakın membran dokusunun depolarize olmasına neden olur. Bu da yakındaki dokuda depolarizasyona neden olur ve depolarizasyon bu şekilde ilerlemeye devam eder. Bu membran potansiyeli +30 mV'a ulaşana kadar devam eder. Bundan sonra membranın sodyum geçirgenliği düşer ve potasyum kanalları açılarak potasyum geçirgenliği artar. Çünkü hücre içi potasyum konsantrasyonu artar. Daha sonra potasyum iyonları hücre dışına çıkar. Bu da sinirin repolarizasyonuna neden olur ve membran potansiyeli -60 ila -90 mV olan dinlenik duruma geri döner. Hücre membranın bu birbirini izleyen

depolarizasyon ve repolarizasyonu hücre membranı boyunca iyon akışıyla oluşur ve buna aksiyon potansiyeli denir. Uyarının şiddetini ya da süresini arttırmak için oluşan aksiyon potansiyelinin hızına ya da genliğine etkisi yoktur. Potansiyel oluşturabilecek bir uyarı bu uyarıdan binlerce kez daha şiddetli uyarıyla aynı aksiyon potansiyelinin oluşmasına neden olur. Bir aksiyon potansiyeli aynı zamanda sinir boyunca ilerleyen depolarizasyon dalgası olarak da tanımlanabilir (Şekil 2) (Nanda, 2008; Knight ve Draper, 2012).



Şekil 2. Bir aksiyon potansiyeli (Nanda, 2008; Treacy, 2013'ten uyarlanmıştır)

Aksiyon potansiyeli akson terminaline ulaştığında postsinaptik sinir ya da kas hücresiyle sinaps yaparak siniri uyarır. Bir motor sinirin akson dalları çok sayıda kas fibriliyle (bazı kaslarda binlerce) sinaps yapar. Bir motor sinirin sinaps yaptığı bütün kas fibrilleri motor ünite olarak tanımlanır. Bir motor ünite kas fibrillerinin tümü sinaps yaptığı sinir hücresinden gelen eşik seviyede uyarıyla (-70 ila +40 mV arası) tek bir aksiyon potansiyeline yanıt olarak maksimum kasılırlar. Yani eşik değerinde bir uyarıyla sodyum kanalları açılarak aksiyon potansiyeli tetiklenir. Bir aksonun başlangıcından itibaren aynı hızda ve birbirini izleyecek şekilde devam ederek azalma göstermeden aksonun sonlanım noktasına kadar devam eder. Eşik altı uyarılar ise aksiyon potansiyeli oluşturmak için yetersiz kalır. Eşik altı uyarılar sodyum kanallarının açılmasına yetecek kadar şiddetli olmadığından aksiyon potansiyeli oluşmaz. Bu fenomene "ya hep ya hiç" yasası denir. Buna göre yarım bir aksiyon potansiyeli oluşturmak da mümkün değildir (Clark, 2005; Khurana, 2005; MacIntosh ve ark., 2006; Sherwood, 2006; Sircar, 2008; Forehand, 2009; Knight ve Draper, 2012; Plotnik ve Kouyoumdjian, 2013).

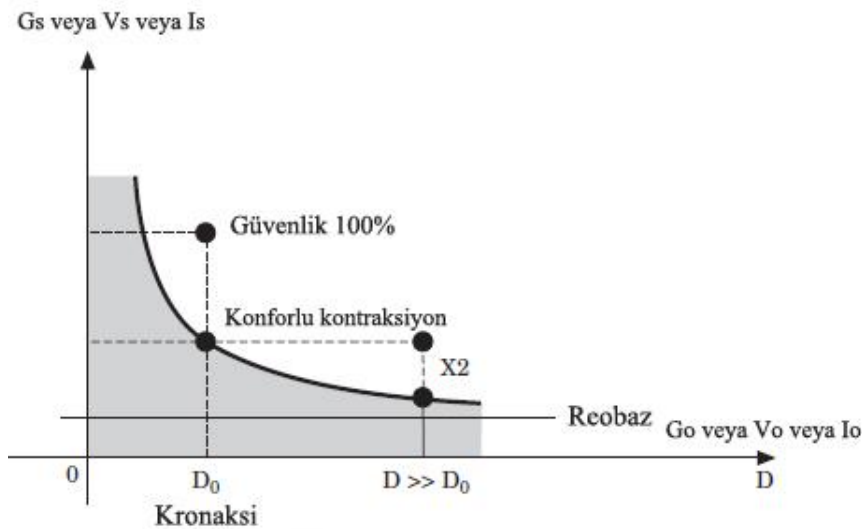
Bir aksiyon potansiyeli başladıktan sonra sinir repolarize olana kadar bir başka aksiyon potansiyeli oluşturulamaz. Membranın depolarizasyonunun başlangıcından tekrar uyarılabilir olacağı hiperpolarizasyon sonuna kadar olan süreye refrakter periyot denir (Şekil 2). Bu periyot göreli ve mutlak refrakter periyot olmak üzere iki fazdan oluşur. Mutlak refrakter periyotta depolarizasyon ve repolarizasyon süresini içeren bu süre sırasında sodyum kanallarının açık olmasından dolayı hücre membranı bir aksiyon potansiyeli oluşturamaz. Bir aksiyon potansiyelinin repolarizasyon fazı sırasında aktive edilemeyen kanalların kapanmasından sonra kanallar bir süre daha kapalı kalır ve hiçbir şekilde başka bir aksiyon potansiyeli oluşturulamaz. Yani sinire güçlü bir uyarı uygulansa bile sinir daha fazla uyarılamaz. Mutlak refrakter periyodun önemi aksiyon potansiyeli ateşleme oranını sınırlaması ve aksiyon potansiyelinin yanlış yöne gitmesini engellemesidir. Göreli refrakter periyotta ise sodyum kanallarının bazıları

kaplanmış ve bir sonraki aksiyon potansiyeli için hazır durumdadır. Bazen bir aksiyon potansiyelinin repolarizasyonu dinlenik potansiyeli aşar ve dinlenik potansiyele dönmeden önce membranda kısa bir hiperpolarizasyon oluşturur. Bu potasyum geçirgenliği yüksek olduğu zaman meydana gelir. Böylece membran potansiyeli potasyum denge potansiyeline yaklaşır. Bu hiperpolarizasyon süresine karşılık gelen görece refrakter periyotta membran uyarılabilir. Fakat bunun için daha büyük bir uyarı gerekir. Uyarılabilirlik bu periyotta kademeli olarak geri kazanılır. Böylece yeni bir aksiyon potansiyeli için membran kısa zaman sonra uyarılabilir olur (Reilly, 1992; MacIntosh ve ark., 2006; Nanda, 2008; Forehand, 2009; Knight ve Draper, 2012).

Elektriksel Akımların Şiddet-Süre Eğrisi

Luigi Galvani, pil ve kapasitör kullanarak sinir uyarısı oluşturma çalışmaları sırasında bir sinir uyarısı oluşturmak için uyarının ne kadar şiddette ve süreyle uygulanacağı, uyarı ve uyarılabilirlik arasındaki ilişkinin nasıl açıklanacağı gibi zorluklarla karşılaşmıştır. Akımın şiddet ve süresi arasındaki ilişki Hoorweg ve Weiss tarafından daha önce empirik olarak tanımlanmış olmasına rağmen ilk olarak Louis Lapicque bunu açıklayan teorik bir model oluşturmuştur. Lapicque, bir kontraksiyon oluşması için gerekli minimum akım şiddeti olan reobaz ve reobaz değerinin iki katı şiddetteki akımın bir uyarıya neden olması için gereken minimum süre olan kronaksi kavramlarını literatüre kazandırmıştır (Irnich, 2002; Brunel ve Van Rossum, 2007; Irnich, 2010).

Sinir fibrili eğer yeterli şiddette ve sürede uyarılırsa bir aksiyon potansiyeli ortaya çıkar. Belirli bir süre boyunca uygulanan minimum şiddette bir uyarı aksiyon potansiyeli oluşturur ve bu değer eşik şiddet olarak tanımlanır. Bir doku uyarılabilirliğinin uyarının şiddeti ve süresi tarafından belirlenmesi şiddet-süre eğrisi olarak tanımlanır (Ashley ve ark., 2005; Merrill ve ark., 2005). Uyarının şiddeti ve süresi arasındaki ilişki uyarının farklı sürelerde uygulanmasıyla her süre için farklı eşik şiddet değeri ortaya çıkar ve bunun sonucunda grafik şiddet-süre eğrisi ortaya çıkar (Khurana, 2005). Bu eğri atım süresi artarken uyarı genliğinin (şiddeti) düşüşüyle karakterizedir (Şekil 3) (Holsheimer ve ark., 2000). Şiddet ve süre ilişkisi sinir fibrili boyunca ilerleyen potansiyele göre değişiklik gösterir. Elektrot boyutuna, ısıya, polarizasyona ve elektrotlar arası mesafeye göre değişiklik gösterir (Tasaki, 1939; Irnich, 2010).



Şekil 3. Lapicque modeli: Elektriksel alan eşiği (Gs) ve atım süresi arasındaki ilişki (D). Gri bölge depolarizasyon için yetersiz elektriksel alan, beyaz bölge elektriksel alan için yeterli alan. İki bölgeyi ayıran eğri zamana göre eşik değer varyasyonlarını

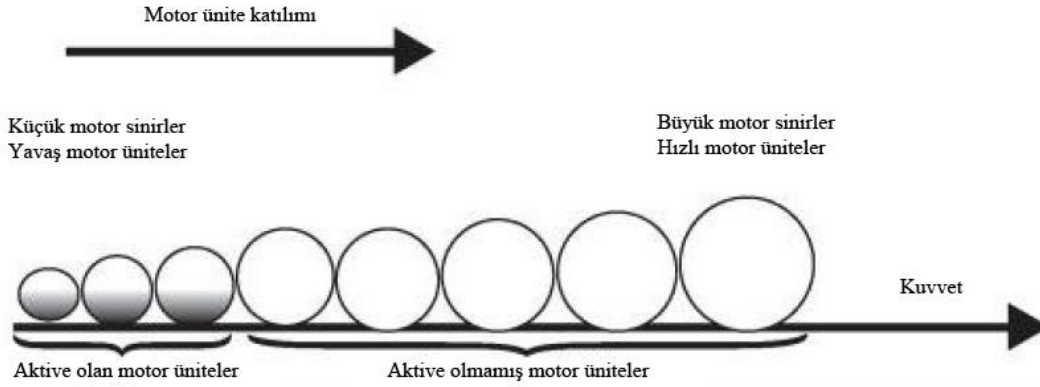
göstermektedir. Zamana bağlı olarak akım (Is) ya da Voltaj (Vs) değerlerini kullanarak aynı eğri elde edilebilir (Clementy ve ark., 2002).

EMS'İN FİZYOLOJİK MEKANİZMASI

Deri üzerine yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla kas ve sinirlere iletilen elektriksel akımlar motor nöronların depolarizasyonu ile direk, duyuasal afferentlerin depolarizasyonu ile da indirek aksiyon potansiyelleri oluşturarak kasta istemsiz bir kasılmaya neden olmaktadır. Uyarı bölgesine bakılmaksızın kontraksiyonlar öncelikle uyarıcı elektrodun altındaki motor aksonları uyarır. Bununla beraber duyuasal aksonları da aktive edebilir. Uyarıcıyı ileten elektrotlar lokal bir elektriksel alan yaratırlar ve bu da nöronlara yakın olan hücre membranlarını depolarize eder. Eğer depolarizasyon kritik eşiğe ulaşırsa hücre dışı boşluktan hücre içi boşluğa olan sodyum iyonlarının akışı uyarı bölgesinden her iki yöne doğru ilerlemeye başlayan bir aksiyon potansiyeli oluşturur. Distal yönlü olan potansiyel motor son plağa ulaşır ve kas fibrilinin kasılmasına neden olur (Siff, 1990; Peckham ve Knutson, 2005; Dehail ve ark., 2008; Bergquist ve ark., 2011; Kemmler ve von Stengel, 2012).

İstemli olarak aktive edilmesi zor olan çoğunlukta hızlı motor liflerin aktivasyonu EMS'nin teoride tek avantajıdır. EMS sırasında Henneman'ın motor ünite katılımını ifade eden boyut prensibi, geçerliliğini kaybetmektedir (Şekil 4) (Henneman ve ark., 1965; Zatsiorsky ve Kraemer, 2006; Dudley ve Stevenson, 2008; Ratamess, 2008). Bu boyut prensibine göre istemli kas kontraksiyonları sırasında inen yönlü nöral sürüş ve refleksif girdiler tarafından aktive edilen motor ünitelerin katılımı öncelikle küçük ünitelerden (daha az sayıda, daha küçük çaplı, yorgunluğa daha dirençli, yavaş kasılan fibriller), büyük ünitelere (daha çok sayıda, daha büyük çapta, çabuk yorulan, hızlı kasılan fibriller) doğrudur (Henneman ve ark., 1965; Dudley ve Stevenson, 2008; Bergquist ve ark., 2011). EMS sırasında ise motor ünite katılımında bu tür bir sıralama ve seçicilik olmadığından motor ünitelerin senkronize katılımı söz konusudur (Gregory ve Bickel, 2005). Katılım şeklinin elektrotların tipine, yüzeyine, yerleştirildiği konuma, uyarının geçtiği dokuların iletkenliğine ve elektrik akımının şiddetine bağlıdır (Dehail ve ark., 2008).

Elektriksel uyarılı kontraksiyonlar esnasında aktive olan motor ünitelerin aktivasyon sırasının istemli kasılma esnasındaki aktivasyon sırasının tersine dönerek hızlı motor ünitelerin ilk olarak aktive olduğu teorisini destekleyen araştırmalar olduğu gibi (Delitto ve Snyder-Mackler, 1990; Sinacore ve ark., 1990; Trimble ve Enoka, 1991; Enoka, 2002; Sheffler ve Chae, 2007; Paillard, 2008) seçici olmayan senkron motor ünite katılımını destekleyen araştırmalar (Gregory ve Bickel, 2005; Jubeau ve ark., 2007; Maffiuletti, 2010; Seyri ve Maffiuletti, 2011) ve motor ünite katılımının istemli kasılmalar sırasındaki katılımı aynı olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Knaflitz ve ark., 1990; Binder-Macleod ve ark., 1995; Thomas ve ark., 2002). Bunun yanında elektriksel uyarılı ve istemli kontraksiyonlar esnasındaki motor ünite katılımı arasında net bir ayırım olmadığını belirten araştırmalar (Requena ve ark., 2005; Dudley ve Stevenson, 2008) da bulunmaktadır.



Şekil 4. Henneman'ın motor nöron katılımında boyut prensibi (Zatsiorsky ve Kraemer, 2006)

EMS sırasında dışsal olarak uygulanan düşük elektriksel akımlarla büyük motor ünitelerin büyük çaplı aksonlarındaki ranvier boğumlarının, küçük aksonlara göre daha geniş aralıklarla sıralanmasından dolayı hücre zarında voltaj değişimi artar. Bu nedenle büyük motor üniteler daha düşük akson direncine sahiptirler ve dışsal olarak uygulanan akımlarla daha kolay depolarize olurlar (Peckham ve Knutson, 2005; Bergquist ve ark., 2011). Böylelikle elektriksel akımlarla kastaki motor üniteler seçici olmayan ve senkron katılımı aktif olurlar. Bununla beraber EMS sırasında ağrı reseptörleri aracılığıyla (yani refleks yolla) büyük motor üniteler de aktive olmaktadır. Elektriksel akımlarla uyarılmış kasta motor ünite aktivasyon şekli ve enerjisi ile ilgili yapılmış olan çalışmalara ve duyuşal nöronlar aracılığıyla yayılan EMS'nin kontraksiyon oluşturmak için boyut prensibinin izlediği spinal ve supraspinal yollardan birini izlemesine dayanarak elektriksel uyarılı kontraksiyonların karakteristiklerinde seçicilik olduğu da iddia edilmektedir (Hainaut ve Duchateau, 1992; Aagaard ve ark., 2002; Vanderthommen ve Duchateau, 2007; Bergquist ve ark., 2011;). Hızlı kasılan kasların çoğu, kas lifi demetlerinin dış yüzeylerine yakın bölgelerde bulunmasına rağmen elektriksel akımlarla aktive edildiğinde kasın tümü aktive olmaktadır. Bu noktadan hareketle EMS ile hızlı motor ünitelerin aktivasyonunu kolaylaştırmak hedeflenir (Strauss ve Domenico, 1986; Knaflitz ve ark., 1990; Fuentes ve ark., 1998; Gregory ve Bickel, 2005; Zatsiorsky ve Kraemer, 2006).

EMS'nin en önemli avantajı daha önce de belirtildiği gibi istemli olarak aktive edilmesi zor olan hızlı motor ünitelerin aktivasyonudur (Zatsiorsky ve Kraemer, 2006). Bunun yanında EMS'nin kuvvet (nöral ve kassal) (Singer, 1986; Pichon ve ark., 1995; Maffiuletti ve ark., 2002a; Brocherie ve ark., 2005; Farthing, 2009), kas kütlesi (hipetrofi) (Maffiuletti ve ark., 2006; Gondin ve ark., 2011b), sıçrama yüksekliği (Maffiuletti ve ark., 2002b; Babault ve ark., 2007; Maffiuletti ve ark., 2009), sprint (Brocherie ve ark., 2005; Maffiuletti ve ark., 2009), atrofiden korunma (Hainaut ve Duchateau, 1992; Delitto ve ark., 1988; Bax ve ark., 2005; Maffiuletti, 2010), toparlanma (Babault ve ark., 2011) ya da spor dalına özgü performans (Pichon ve ark., 1995; Brocherie ve ark., 2005) üzerine pozitif etkilerini ortaya koyan çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Bununla beraber sağlıklı bir istemli kasılmanın kas kuvveti açısından EMS'den daha üstün olduğu bilinmektedir (Garhammer, 1983; Hainaut ve Duchateau, 1992; Holcomb, 2005; Requena ve ark., 2005; Seyri ve Maffiuletti, 2011). Bunun nedenlerinden biri optimal spatial motor ünite aktivitesini sınırlayan kesintisiz elektrik akımıdır. Diğer bir neden ise istemli kasılma sırasında aktive olan sinerjist ve stabilizatör kas gruplarının EMS sırasında stimüle edilmemesi ve EMS'nin kaslar arası koordinasyonu kolaylaştırmada etkisiz kalmasıdır. Ayrıca EMS sırasında gerekli enerjinin anaerobik glikoliz sisteminden sağlanmasına dayalı olarak fosfokreatin ve glikojen azalması, laktik asit birikimi ve hücre içi Ph düşüşü nedeniyle

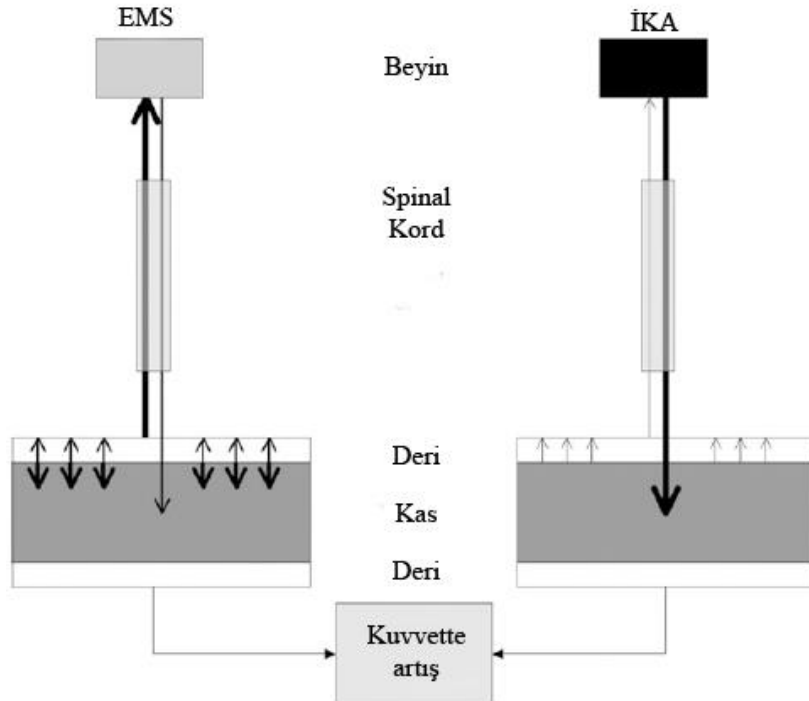
erken yorgunluğa neden olmaktadır. EMS'nin tek sınırlılığı motor ünitelerin senkron katılımı ve sabit aralıklı aktivasyonlar nedeniyle kaslarda yorgunluğun istemli efora göre daha çabuk ortaya çıkmasıdır (Sheffler ve Chae, 2007; Paillard, 2008; Papiordanidou ve ark., 2010; Hennessy ve ark., 2010; Kemmler ve ark., 2012).

EMS'İN NÖRAL MEKANİZMASI

İstemli egzersizler gibi EMS antrenmanları sonucunda elektromyografi (EMG), twitch interpolasyon ve V-dalgası (istemli) ölçümüyle kas aktivasyonlarında artışın, kısa süreli EMS antrenmanları sonucu (3 hafta) hipertrofisiz kuvvet artışlarının ve ünilateral EMS sonrası kontralateral kasta kuvvet artışlarının meydana gelmesi EMS'nin nöral adaptasyonlarla da kuvvet artışı sağladığını ortaya koymaktadır (Zhou ve ark., 2002; Kale ve ark., 2014; Cattagni ve ark., 2018).

EMS antrenmanları sonucunda hipertrofisiz kuvvet gelişimlerinin ortaya çıkması elektriksel uyarılı kuvvet antrenmanlarının da istemli eforlarda olduğu gibi nöral etkisi olduğunu göstermektedir. Ünilateral EMS antrenmanlarına bağlı olarak kontralateral homolog kasta da kuvvet artışları oluşması EMS antrenmanlarının supraspinal merkezlere ve kortikal bölgelere etkisi olduğunu göstermektedir (Hortobagyi ve Maffiuletti, 2011; Kale ve ark., 2014; Minetto ve ark., 2018).

EMS'de yukarı yönlü afferent girdiler sensorimotor kortikal bölgelere yayılırlar ve aşağı yönlü motor yolları etkilerler. Şekil 5'te görülebileceği gibi elektriksel uyarılar çıkan yönlü (kalın ok) afferentleri uyarır ve EMS'nin nöral mekanizması da genel olarak bununla ilgilidir (Hortobagyi ve Maffiuletti, 2011).

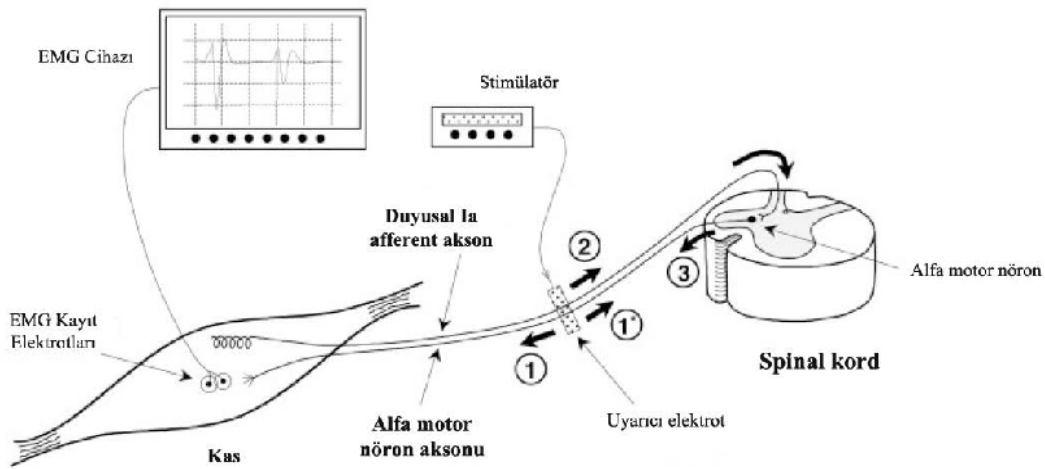


Şekil 5. EMS ve İstemli Kas Aktivasyonlarının (İKA) kaynağını karşılaştıran afferent girdi modeli (Hortobagyi ve Maffiuletti, 2011)

Periferel duyu sinirleri kas fibrillerini saran sarkolemma ile karşılaştırıldığında daha düşük uyarılma eşğine sahiptirler ve bu nedenle EMS kütenez ve nosiseptif girdilere neden olmaktadır. Bu yukarı yönlü duyusal potansiyel sensorimotor kortese ulaşır beyindeki motor alanlara girdi sağlar. Buradan da kortikospinal yol ve motor nöronlarla daha sonrasında kasta kontraksiyon sağlayacak olan aşağı yönlü potansiyeller olarak gönderilir. Bu afferent etkili çıktıya ek olarak deri üzerinden uygulanan elektriksel akım süperfisyal kas fibrillerini direkt olarak uyarır ve kas kasılmasına neden olur. Yani EMS sadece afferent fibrilleri değil aynı zamanda motor nöronları da uyarır (alfa, gama ve beta motor nöronlar, alfa-gama koaktivasyonu). EMS, hem kasiçi sinir dallarında hem de kütenez reseptörlerde aksiyon potansiyeli oluşturarak motor aksonların aktivasyonu ile direkt spinal motor nöronların refleks katılımıyla da endirekt güç üretimi sağlar (Collins ve ark., 2001; Pierrot-Deseilligny ve Burke, 2005; Lindquist ve ark., 2007; Hortobagyi ve Maffiuletti, 2011).

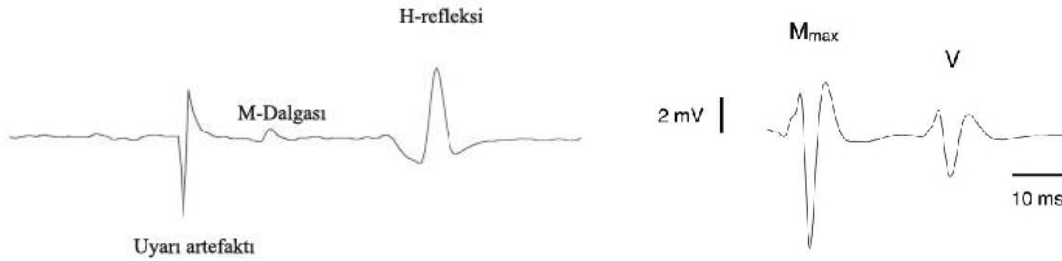
Submaksimal elektrik stimülasyonu öncelikle Ia afferent fibrilleri aktive eder. Ia afferent fibriller spinal kordun dorsal boynuzuna bağ yapar ve ventral boynuzdaki alfa motor nöron hücre gövdesine sinaps yapar. Bu alfa motor nöron aksonu boyunca yayılan bir aksiyon potansiyeli başlatır ve sonraki potansiyel kasin plazma membranı boyunca ilerlemesiyle sonuçlanır. Afferent sinirlerin submaksimal stimülasyonu sonucu oluşan bu elektriksel potansiyel H-refleksi (Hoffmann Refleksi) olarak tanımlanmaktadır (Şekil 6). H-refleksi, motor üniteleri afferent ve monosinaptik yolla aktive eder (Schieppati, 1987; Aagaard ve ark., 2002; Hardy ve ark., 2002; Duclay ve Martin, 2005; Knikou, 2008).

H-refleksi, spinal gerilme refleksinin elektriksel olarak uyarıldığı bir analogudur ve aynı zamanda submaksimal elektriksel uyarıların izlediği refleks yoldur. H-refleksi ve spinal gerilme refleksinin arasındaki fark H-refleksinin kas içciklerini ve gama motor nöronları atlayarak başladığı için spinal gerilme refleksinde varolan kas içciklerinin deşarj ve gama motor nöronların etkileri H-refleksinde yoktur. Spinal gerilme refleksinin bir kas gerilmesi sonucu uyarılırken H-refleksi elektriksel stimülasyon yoluyla uyarılmaktadır. H-refleksi ve spinal gerilme refleksinin aynı yolu izlemektedirler. Uygun bir elektriksel uyarı sonrası aksiyon potansiyelleri kas içciklerini atlayarak Ia afferentler aracılığıyla spinal korda ulaşır. Alfa motor nöronlarla sinaps yaparak efferent yollarla kasta doğru hareket eden bu refleks uyarı kasta ulaşır ve sonrasında kasta bir kasılma yanıtıyla sonlanır (Schieppati 1987; Brooke ve ark., 1997; Aagaard ve ark., 2002; Zehr, 2002; Pierrot-Deseilligny ve Burke, 2005).



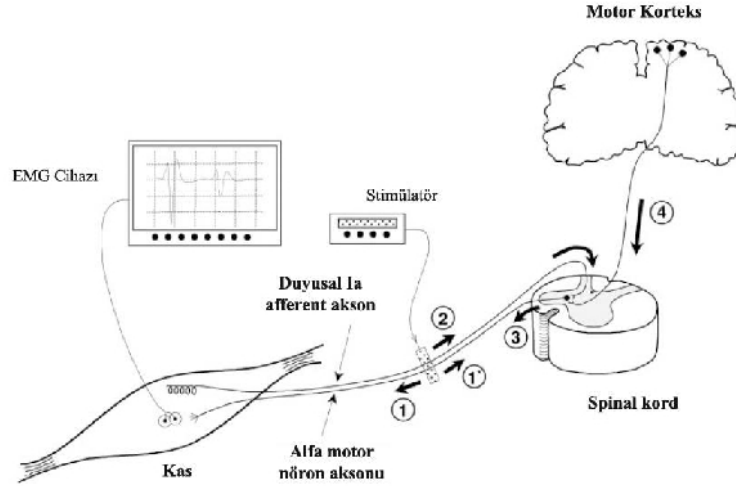
Şekil 6. H-refleks arkı ve M-dalgası (Aagaard ve ark., 2002)

Kısa süreli ve submaksimal elektriksel uyarı sinire iletildiğinde aksiyon potansiyelleri büyük çaplı aksonlarından dolayı daha önce de belirtildiği gibi seçici olarak Ia afferentlerde oluşur (yanıt 2). Bu aksiyon potansiyelleri uyarıcı postsinaptik potansiyeller oluşturacakları spinal korda doğru hareket eder ve sonrasında aşağı yönlü alfa motor nöron aksonlarından kasa doğru hareket eden aksiyon potansiyelleri oluştururlar (yanıt 3). Daha sonrasında efferent aksiyon potansiyelleri kasta H-refleksi olarak kaydedilir. Kademeli olarak artan uyarı şiddeti en küçük çaplı alfa motor nöronların aksonlarında direkt kasa doğru hareket eden ve M-dalgası olarak adlandırılan aksiyon potansiyelleri oluşmasına neden olur (yanıt 1). Aynı zamanda alfa motor nöronlarda antidromik (spinal korda doğru) olarak spinal korda doğru yayılan aksiyon potansiyelleri (yanıt 1*), refleks yanıt olarak uyarılan aksiyon potansiyelleriyle çarpışır (yanıt 3) ve bu durum refleks yanıtın kısmi olarak bozulmasıyla sonuçlanır (Şekil 6). Supramaksimal uyarı şiddetlerinde tüm alfa motor nöronların aksonları aksiyon potansiyelini hem ortodromik (kasa doğru) hem de antidromik olarak yayarlar. Antidromik potansiyel Ia afferent fibriller tarafından aktive edilen alfa motor nöron hücre gövdelerinin aktivasyonu ile ilişkili olan ortodromik potansiyelle çarpışır ve ilk olarak maksimum M-dalgası (M_{max}) oluşmasına ve sonrasında ise H-refleksinin tamamen iptal olmasıyla sonuçlanır. H-refleksine katılan afferent ve efferent yolların yanı sıra çevresel sinirlerin elektriksel olarak stimüle edilmesi stimülasyon noktasından motor son plağa doğru gönderilen direk aksiyon potansiyelleriyle efferent fibrillerin direk aktivasyonuna neden olur. Bu efferent yol elektromyogramda kas yanıtı olarak bir sinyal oluşturur. Maksimal stimülasyon sonucu oluşan bu elektriksel potansiyel M-dalgası olarak tanımlanmaktadır (Şekil 7) (Aagaard ve ark., 2002; Smith ve Motl, 2005).



Şekil 7. H-refleksi, M-dalgası, M_{max} ve V-dalgası potansiyelleri (Zehr, 2002; Aagaard ve ark., 2002)

İstemli yanıt olarak tanımlanan V-dalgası maksimal istemli efor sırasında supramaksimal elektriksel sinir stimülasyonu uygulanarak kaydedilen H-refleksinin elektrofizyolojik bir varyasyonudur ve maksimal istemli kasılmalar (MİK) sırasında uygulanan maksimal elektriksel uyarıların izlediği sinir yolunu ifade eder (Şekil 8). Uyarılmış V-dalgası yanıtları maksimal istemli kas kontraksiyonu sırasında Ia afferent ve alfa motor nöronların sinapslarındaki iletimin etkinliğini değerlendirmek (presinaptik inhibisyon gibi) ve spinal alfa motor nöronlardan çıkan efferent nöral sürüşün derecesini yansıtmak için kullanılabilir (Upton ve ark., 1971; Aagaard ve ark., 2002; Pensini ve Martin 2004; Duclay ve Martin 2005).



Şekil 8. V-dalgası (Aagaard ve ark., 2002)

SONUÇ

Sporda performans gelişimi sağlamak için kullanılan yenilikçi antrenman metodlarının sayısı her geçen gün artmaktadır. EMS'nin kuvvet artışı sağladığı fenomeninin etkisiyle son 30 yılda sağlıklı bireyler üzerinde sportif performansı artırma amaçlı olarak yapılan EMS çalışmalarında büyük artışlar olmuştur (Kılıç ve Uğurlu, 2018; Schink ve ark., 2018). Uzun bir tarihsel geçmişe sahip olan EMS'nin medikal alandaki uygulamalarından olan normal fonksiyonunda düşüş olan kaslardaki kuvvet kayıplarını gidermeye yönelik rehabilitasyon amaçlı kullanımının etkileri doğrultusunda sağlıklı bireylerde sportif performansı geliştirme amaçlı olarak da çeşitli uygulamaları popülerlik kazanmıştır. Bunun sonucunda performansın geliştirilmesi konusunda EMS antrenmanları farklı spor dallarında yaygın olarak ilgi görmeye başlayan yeni bir antrenman metodu olmuştur. Ancak, antrenman ve uygulama yöntemlerinin farklılığı ve EMS'ye olan yanıtlardaki bireysel farklılıklar sonuçların da farklılıklar göstermesine neden olmaktadır. Buna rağmen teorik olarak EMS ile kısmen ya da tamamıyla nöromusküler adaptasyonun mümkün olabileceği görülmektedir (Paillard, 2008).

Elektrotlar aracılığıyla deri üzerinden kaslara ve sinirlere iletilen elektriksel akımların vücuttaki iyonları hareket ettirmesi, motor nöronların (alfa, gama ve beta motor nöronlar, alfa-gama koaktivasyonu) ve duyuşal afferentlerin depolarizasyonu ile aksiyon potansiyelleri oluşturarak kasta refleks yolla kasılma meydana getirmesi, hızlı ve yavaş motor üniteleri senkronize katılımla aktive etmesi, kas fibrillerinde, kasiçi sinir dallarında ve kütanöz reseptörlerde aksiyon potansiyeli oluşturması dışsal kaynaklı elektriksel uyarıların insan vücudunda çok farklı etkileri olduğu fikrini desteklemektedir. Bunun yanında EMS antrenmanları sonucunda hipertrofisiz kuvvet gelişimlerinin ortaya çıkması ve ünilateral EMS antrenmanları sonucu kontralateral homolog kasta da kuvvet artışlarının ortaya çıkması EMS antrenmanlarının nöral etki sonucu supraspinal merkezlere ve kortikal bölgeleri etkilediğini göstermektedir.

Bu derlemede EMS'nin insan bedeni üzerine etkileri altında yatan biyokimyasal, fizyolojik ve nöral mekanizmalar incelenmiştir. EMS'nin sportif performans ya da rehabilitasyon amaçlı kullanımlarından daha etkin ve faydalı sonuçlar elde etme olanağı sağlaması açısından bu bilgilerin önemli olduğu düşünülmektedir. EMS alanında ulusal ve uluslararası bilimsel araştırmaların artması elektriksel kas uyarımlarının nöromusküler etkilerinin daha iyi anlaşılacak şekilde sportif amaçlı kullanımlarını daha kesin ve etkin temellere dayanması konusunda öneme sahip olacaktır.

KAYNAKLAR

- Aagaard, P., Simonsen, E.B., Andersen, J.L., Magnusson, P., Dyhre-Poulsen, P., (2002). Neural adaptation to resistance training: changes in evoked V-wave and H-reflex responses, *J. Appl. Physiol.*, 92 (6), 2309-2318.
- Adams, V. (2018). Electromyostimulation to fight atrophy and to build muscle: Facts and numbers. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 9(4), 631-634.
- Ashley, Z., Sutherland, H., Lanmuller, H., Unger, E., Li, F., Mayr, W., Kern, H., Jarvis, J.C., Salmons, S., (2005). Determination of the chronaxie and rheobase of denervated limb muscles in conscious rabbits, *Artif. Organs*, 29 (3), 212-215.
- Babault, N., Cometti, G., Bernardin, M., Pousson, M., Chatard, J.C., (2007). Effects of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite rugby players, *J. Strength Cond. Res.*, 21 (2), 431-437.
- Babault, N., Cometti, C., Maffiuletti, N.A., Deley, G., (2011). Does electrical stimulation enhance post-exercise recovery?, *Eur. J. Appl. Physiol.*, 111 (10), 2501-2507.
- Bahşi, İ., Orhan, M., Çetkin, M., Turhan, B., Sayın, S. (2017). Anatomy of cranial nerves in the first Turkish illustrated anatomy manuscript, *Childs Nerv Syst*, 33 (11), 1855-1862.
- Barr, R.C., (2015): Basic electrophysiology, In: Biomedical Engineering Fundamentals, J.D. Bronzino, D.R. Peterson (Eds.), 4th Ed., CRC Press, Taylor & Francis Group, FL, USA, 38-1.
- Bax, L., Staes, F., Verhagen, A., (2005). Does neuromuscular electrical stimulation strengthen the quadriceps femoris? A systematic review of randomised controlled trials, *Sports Med.*, 35 (3), 191-212.
- Beaudreau, S.A., Finger, S., (2006). Medical electricity and madness in the 18th century: The legacies of Benjamin Franklin and Jan Ingenhousz, *Perspect. Biol. Med.*, 49 (3), 333.
- Bergquist, A.J., Clair, J.M., Lagerquist, O., Mang, C.S., Okuma, Y., Collins, D.F., (2011). Neuromuscular electrical stimulation: implications of the electrically evoked sensory volley, *Eur. J. Appl. Physiol.*, 111 (10), 2409-26.
- Billot, M., Martin, A., Paizis, C., Cometti, C., Babault, N., (2010). Effects of an electrostimulation training program on strength, jumping, and kicking capacities in soccer players, *J. Strength Cond. Res.*, 24 (5), 1407-1413.
- Binder-Macleod, S.A., Halden, E.E., Jungles, K.A., (1995). Effects of stimulation intensity on the physiological responses of human motor units, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 27 (4), 556-565.
- Blickenstorfer, A., Kleiser, R., Keller, T., Keisker, B., Meyer, M., Riener, R., Kollias, S., (2009). Cortical and subcortical correlates of functional electrical stimulation of wrist extensor and flexor muscles revealed by fMRI, *Hum. Brain Mapp.*, 30 (3), 963-975.
- Bresadola, M., (1998). Medicine and science in the life of Luigi Galvani (1737-1798), *Brain Res. Bull.*, 46 (5), 372.
- Brocherie, F., Babault, N., Cometti, G., Maffiuletti, N., Chatard, J.C., (2005). Electrostimulation training effects on the physical performance of ice hockey players, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 37 (3), 455-60.
- Brooke, J.D., Cheng, J., Collins, D.F., McIlroy, W.E., Misiaszek, J.E., Staines, W.R., (1997). Sensori-sensory afferent conditioning with leg movement: Gain control in spinal reflex and ascending paths, *Prog. Neurobiol.*, 51 (4), 393-421.
- Brunel, N., van Rossum, M.C., (2007). Lapicque's 1907 paper: From frogs to integrate-and-fire, *Biol. Cybern.*, 97 (5-6), 337-339.
- Burns, W.E., (2003). Science in The Enlightenment: An Encyclopedia, ABC-CLIO, California, USA, 107.

- Cardinale, M., Newton, R., Kazunori, N., (2010). *Strength and Conditioning: Biological Principles and Practical Applications*, Wiley-Blackwell, NJ, USA, 193-197.
- Cattagni, T., Lepers, R., & Maffiuletti, N.A., (2018). Effects of neuromuscular electrical stimulation on contralateral quadriceps function. *J Electromyogr Kinesiol.*, 38 (2018), 111-118.
- Clark, R.B., (2005). *Anatomy and Physiology: Understanding The Human Body*, Jones Barlett Publishers, MA, USA, 173.
- Clementy, J., Rouves, D., Garrigue, S., Barold, S.S., Jaïs, P., Haïssaguerre, M., (2002). High impedance leads and safety margin. Electrical considerations based on a simplified expression of the 'paradigm', *Europace*, 4 (2), 121-128.
- Collins, D.F., Burke, D., Gandevia, S.C., (2001). Large involuntary forces consistent with plateau-like behavior of human motoneurons, *J. Neurosci.*, 21 (11), 4059-4065.
- Çetkin, M., Orhan, M., Bahşi, İ., Turhan, B. (2017). Anatomy of spinal nerves in the first Turkish illustrated anatomy handwritten textbook, *Childs Nerv Syst*, 33 (2), 205-209.
- de Boulogne, G.B.D., (1990). *The Mechanism of Human Facial Expression (Studies in Emotion and Social Interaction)*, R.A. Cuthbertson (Ed.&Translate), Cambridge Uni. Press, Cambridge, 9-10.
- Dehail, P., Duclos, C., Barat, M., (2008). Electrical stimulation and muscle strengthening, *Ann. Readapt. Med. Phys.*, 51 (6), 441-451.
- Deley, G., Cometti, C., Fatnassi, A., Paizis, C., & Babault, N. (2011). Effects of combined electromyostimulation and gymnastics training in prepubertal girls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 520-526.
- Delitto, A., Rose, S.J., McKowen, J.M., Lehman, R.C., Thomas, J.A., Shively, R.A., (1988). Electrical stimulation versus voluntary exercise in strengthening thigh musculature after anterior cruciate ligament surgery, *Phys. Ther.*, 68 (5), 660-663.
- Delitto, A., Snyder-Mackler, L., (1990). Two theories of muscle strength augmentation using percutaneous electrical stimulation, *Phys. Ther.*, 70 (3), 158-164.
- Delitto, A., (2002). "Russian electrical stimulation": Putting this perspective into perspective, *Phys. Ther.*, 82 (10), 1017-8.
- Duclay, J., Martin, A., (2005). Evoked H-reflex and V-wave responses during maximal isometric, concentric, and eccentric muscle contraction, *J. Neurophysiol.*, 94 (5), 3555-3562.
- Dudley, G.A., Stevenson, S.W., (2008). Use of electrical stimulation in strength and power training, In: *Strength and Power in Sport*, 2nd Ed., P.V. Komi (Ed.), Blackwell Science Ltd., Oxford, UK, 426-437.
- Enoka, R.M., (2002). Activation order of motor axons in electrically evoked contractions, *Muscle Nerve*, 25 (6), 763-764.
- Farthing, J.P., (2009). Cross-education of strength depends on limb dominance: Implications for theory and application, *Exerc. Sport. Sci. Rev.*, 37 (4), 179-187.
- Forehand, C.J., (2009). The action potential, synaptic transmission, and maintenance of nerve function, In: *Medical Physiology: Principles for Clinical Medicine*, R. Rhoades, D.R. Bell (Eds.), 3rd Ed., Wolters Kluwer/Lippincott Williams&Wilkins, Baltimore, USA, 41,45,46.
- Frontera, W.R., (2008). Part 1: Epidemiology and pathology, Section 1: Epidemiology of sports injuries: Implications for rehabilitation, In: *Rehabilitation of Sports Injuries-Scientific Basis: Olympic Encyclopaedia of Sports Medicine*, W.R. Frontera (Ed.), Wiley Publisher, Massachusetts, USA, 8.
- Fuentes, I., Cobos, A.R., Segade, L.A.D., (1998). Muscle fibre types and their distribution in the biceps and triceps brachii of the rat and rabbit, *J. Anat.*, 192 (2), 203-210.

- Garhammer, J., (1983). An introduction to the use of electrical muscle stimulation with athletes, *Natl. Strength & Cond. Assoc. J.*, 5 (4), 44-45.
- Geddes, L.A., Hoff, H.E., (1971). The discovery of bioelectricity and current electricity, the Galvani-Volta controversy, *IEEE Spectrum*, 8 (12), 38-46.
- Gondin, J., Cozzone, P.J., Bendahan, D., (2011a). Is high-frequency neuromuscular electrical stimulation a suitable tool for muscle performance improvement in both healthy humans and athletes?, *Eur. J. Appl. Physiol.*, 111 (10), 2473-87.
- Gondin, J., Brocca, L., Bellinzona, E., D'Antona, G., Maffiuletti, N.A., Miotti, D., Pellegrino, M.A., Bottinelli, R., (2011b). Neuromuscular electrical stimulation training induces atypical adaptations of the human skeletal muscle phenotype: A functional and proteomic analysis, *J. Appl. Physiol.*, 110 (2), 433-450.
- Govus, A. D., Andersson, E. P., Shannon, O. M., Provis, H., Karlsson, M., & McGawley, K. (2018). Commercially available compression garments or electrical stimulation do not enhance recovery following a sprint competition in elite cross-country skiers. *European Journal of Sport Science*, 1-10.
- Gregory, C.M., Bickel, C.S., (2005). Recruitment patterns in human skeletal muscle during electrical stimulation, *Phys. Ther.*, 85 (4), 358-364.
- Hainaut, K, Duchateau, J., (1992). Neuromuscular electrical stimulation and voluntary exercise, *Sports Med.*, 14 (2), 100-113.
- Hardy, S.G.P., Spalding, T.B., Liu, H., Nick, T.G., Pearson, R.H., Hayes, A.V., Stokic, D.S., (2002). The Effect of transcutaneous electrical stimulation on spinal motor neuron excitability in people without known neuromuscular diseases: The roles of stimulus intensity and location, *Phys. Ther.*, 82 (4), 354-363.
- Heidland, A., Fazeli, G., Klassen, A., Sebekova, K., Hennemann, H., Bahner, U., Di Iorio, B., (2013). Neuromuscular electrostimulation techniques: Historical aspects and current possibilities in treatment of pain and muscle waisting, *Clin. Nephrol.*, 79 (1), 12-23.
- Henneman, E., Somjen, G., Carpenter, D.O., (1965). Functional significance of cell size in spinal motoneurons, *J. Neurophysiol.*, 28 (3), 560-580.
- Hennessy, E., Coughlan, G., Caulfield, B., Crowe, L., Perumal, S.D., McDonnell, T.J., (2010). An investigation into the acute effects of electrical muscle stimulation on cardiopulmonary function in a chronic obstructive pulmonary disease patient - A pilot case study. Presented at: 1st Annual Conference of the International Functional Electrical Stimulation Society (UK and Ireland Chapter), University of Salford, 15-16 April, Manchester, UK.
- Herrero, A.J., Martin, J., Martin, T., Abadia, O., Fernandez, B., Garcia-Lopez, D., (2010). Short-term effect of strength training with and without superimposed electrical stimulation on muscle strength and anaerobic performance. A randomized controlled trial. Part I, *J. Strength Cond. Res.*, 24 (6), 1609-1615.
- Holcomb, W.R., (2005). Is neuromuscular electrical stimulation an effective alternative to resistance training?, *Strength & Cond. J.*, 27 (3), 76-79.
- Holsheimer, J., Dijkstra, E.A., Demeulemeester, H., Nuttin, B., (2000). Chronaxie calculated from current-duration and voltage-duration data, *J. Neurosci. Methods*, 97 (1), 45-50.
- Hortobagyi, T., Maffiuletti, N.A., (2011). Neural adaptations to electrical stimulation strength training, *Eur. J. Appl. Physiol.*, 111 (10), 2439-49.
- Imoto, A. M., Peccin, S., Almeida, G. J. M., Saconato, H., & Atallah, Á. N. (2011). Effectiveness of electrical stimulation on rehabilitation after ligament and meniscal injuries: A systematic review. *Sao Paulo Medical Journal*, 129(6), 414-423.
- Irnich, W., (2002). Georges Weiss' fundamental law of electrostimulation is 100 years old, *Pacing Clin. Electrophysiol.*, 25 (2), 245-8.

- Irnich, W., (2010). The terms "chronaxie" and "rheobase" are 100 years old, *Pacing Clin. Electrophysiol.*, 33 (4), 491-6.
- Jubeau, M., Gondin, J., Martin, A., Sartorio, A., Maffiuletti N.A., (2007). Random motor unit activation by electrostimulation, *Int. J. Sports Med.*, 28 (11), 901-4.
- Kale, M., Kaçoğlu, C., Gürol, B., (2014). Elektromyostimülasyon antrenmanlarının nöral adaptasyon ve sportif performans üzerine etkileri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (3), 142-158.
- Kemmler, W., von Stengel, S., Schwarz, J., Mayhew, J.L., (2012). Effect of whole-body electromyostimulation on energy expenditure during exercise, *J. Strength Cond. Res.*, 26 (1), 240-5.
- Kemmler, W., von Stengel, S., (2012). Alternative exercise technologies to fight against sarcopenia at old age: A series of studies and review, *J. Aging Res.*, Vol.2012, 1-8.
- Khurana, I., (2005). Textbook of Medical Physiology, Elsevier, UP, India, 66-67.
- Kılıç, T., & Ugurlu, A. (2018). Investigation of the Effect of Six Weeks Electro Muscle Stimulation Training on Physical Changes in the Sedentary Men and Women. *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 21-25.
- Knaflitz, M., Merletti, R., De Luca, C.J., (1990). Inference of motor unit recruitment order in voluntary and electrically elicited contractions, *J. Appl. Physiol.*, 68 (4), 1657-1667.
- Knight, K.L., Draper, D.O., (2012). Therapeutic Modalities: The Art and Science, 2nd Ed., Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, USA, 323-324.
- Knikou, M., (2008). The H-reflex as a probe: Pathways and pitfalls, *J. Neurosci. Methods.*, 171 (1), 1-12.
- Lindquist, A.R.R., Prado, C.L., Barros, R.M.L., Mattioli, R., Costa, P.H.L., Salvini, T.F., (2007). Gait training combining partial body-weight support a treadmill, and functional electrical stimulation: Effects on poststroke gait, *Phys. Ther.*, 87 (9), 1144-1154.
- Lloyd, T., Domenico, G.G., Strauss, G.R., Singer, K., (1986). A review of the use of electro-motor stimulation in human muscles, *Aust. J. Physiother.*, 32 (1), 18-30.
- Loeb, G.E., (2005). Galvani's delayed legacy: Neuromuscular electrical stimulation, *Expert Rev. Med. Devices*, 2 (4), 379-81.
- MacIntosh, B.R., Gardiner, P.F., McComas, A.J., (2006). Skeletal Muscle: Form and Function, Human Kinetics, IL, USA, 130,131.
- Maffiuletti, N.A., Cometti, G., Amiridis, I.G., Martin, A., Pousson, M., Chatard, J.C., (2000). The effects of electromyostimulation training and basketball practice on muscle strength and jumping ability, *Int. J. Sports Med.*, 21 (6), 437-43.
- Maffiuletti, N.A., Pensini, M., Martin, A., (2002a). Activation of human plantar flexor muscles increases after electromyostimulation training, *J. Appl. Physiol.*, 92 (4), 1383-1392.
- Maffiuletti, N.A., Dugnani, S., Folz, M., Di Pierno, E., Mauro, F., (2002b). Effect of combined electrostimulation and plyometric training on vertical jump height, *Med. Sci. Sports Exerc*, 34 (10), 1638-1644.
- Maffiuletti, N.A., Zory, R., Miotti, D., Pellegrino, M.A., Jubeau, M., Bottinelli, R., (2006). Neuromuscular adaptations to electrostimulation resistance training, *Am. J. Phys. Med. Rehabil.*, 85 (2), 167-75.
- Maffiuletti, N.A., Bramanti, J., Jubeau, M., Bizzini, M., Deley, G., Cometti, G., (2009). Feasibility and efficacy of progressive electrostimulation strength training for competitive tennis players, *J. Strength. Cond. Res.*, 23 (2), 677-682.
- Maffiuletti, N.A., (2010). Physiological and methodological considerations for the use of neuromuscular electrical stimulation, *Eur. J. Appl. Physiol.*, 110 (2), 223-234.

- Malatesta, D., Cattaneo, F., Dugnani, S., Maffiuletti, N.A., (2003). Effects of electromyostimulation training and volleyball practice on jumping ability, *J. Strength Cond. Res.*, 17 (3), 573-579.
- Malmivuo, J., Plonsey, R., (1995). Bioelectromagnetism: Principles and Applications of Bioelectric and Biomagnetic Fields, Oxford University Press, NY, USA, 13.
- Marqueste, T., Messan, F., Hug, F., Laurin, J., Dousset, E., Grelot, L., Decherchi, P., (2010). Effect of repetitive biphasic muscle electrostimulation training on vertical jump performances in female volleyball players, *Int. J. Sport Health Sci.*, 8 (0), 50-55.
- Merrill, D.R., Bikson, M., Jefferys, J.G., (2005). Electrical stimulation of excitable tissue: Design of efficacious and safe protocols, *J. Neurosci. Methods*, 141 (2),184.
- Minetto, M. A., Botter, A., Gambero, G., Varvello, I., Massazza, G., Bellomo, R. G., Maffiuletti, N.A., Saggini, R., (2018). Contralateral effect of short-duration unilateral neuromuscular electrical stimulation and focal vibration in healthy subjects. *Eur J Phys Rehabil Med*, Online First.
- Morrissey, M. C. (1988). Electromyostimulation from a clinical perspective. *Sports medicine*, 6(1), 29-41.
- Mosole, S., Zampieri, S., Furlan, S., Carraro, U., Löefler, S., Kern, H., Volpe, P., Nori, A., (2018). Effects of Electrical Stimulation on Skeletal Muscle of Old Sedentary People, *Gerontology and Geriatric Medicine*, 4 (11), 1-11.
- Nanda, K. B., (2008). Electrotherapy Simplified, Jaypee Brothers Medical Publishers, New Delhi, India, 112-114.
- Paillard, T., (2008). Combined application of neuromuscular electrical stimulation and voluntary muscular contractions, *Sports Med.*, 38 (2), 161-177.
- Papaiordanidou, M., Guiraud, D., Varray, A., (2010). Kinetics of neuromuscular changes during low-frequency electrical stimulation, *Muscle Nerve*, 41(1), 54-62.
- Parent, A., (2005). Duchenne De Boulogne: A pioneer in neurology and medical photography, *Can. J. Neurol. Sci.*, 32 (3), 369-77.
- Peckham, P.H., Knutson, J.S., (2005). Functional electrical stimulation for neuromuscular applications, *Annu. Rev. Biomed. Eng.*, (7), 327-360.
- Pensini, M., Martin, A., (2004). Effect of voluntary contraction intensity on the H-reflex and V-wave responses, *Neurosci. Lett.*, 367 (3), 369-374.
- Pichon, F., Chatard, J.C., Martin, A., Cometti, G., (1995). Electrical stimulation and swimming performance, *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 27 (12), 1671-1676.
- Pierrot-Deseilligny, E., Burke, D., (2005). The Circuitry Of The Human Spinal Cord: Its Role In Motor Control And Movement Disorders, Cambridge University Press., Cambridge, UK, 2.
- Plotnik, R., Kouyoumdjian, H., (2013). Introduction to Psychology, 10th Ed., Wadsworth/Cengage Learning, Belmont, USA, 52.
- Press, J.M., Bergfeld, D.A., (2007). Physical modalities, In: Clinical Sports Medicine: Medical Management and Rehabilitation, W.R. Frontera (Ed.), Elsevier Inc., Philadelphia, USA, 214-215.
- Ratamess, N.A., (2008). Adaptation to anaerobic training programs, In: Essentials of Strength Training and Conditioning/National Strength and Conditioning Association, 3rd Ed., T.R. Baechle, W.E. Roger, (Eds.), Human Kinetics, IL, USA, 97.
- Reilly, J.P., (1992). Electrical Stimulation and Electropathology, Cambridge University Press, NY, USA, 145.
- Requena, S.B., Padial, P.P., González-Badillo, J.J., (2005). Percutaneous electrical stimulation in strength training: An update, *J. Strength Cond. Res.*, 19 (2), 438-448.

- Russ, D.W., Clark, B.C., Krause, J., Hagerman, F.C., (2012). Development of a neuromuscular electrical stimulation protocol for sprint training, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 44 (9), 1810-1819.
- Schechter, D.C., (1971). Origins of electrotherapy, Part I., *NY State J Med.*, 71: 997-1008.
- Schieppati, M., (1987). The Hoffmann reflex: A means of assessing spinal reflex excitability and its descending control in man, *Prog. Neurobiol.*, 28 (4), 345-376.
- Schink, K., Herrmann, H.J., Schwappacher, R., Meyer, J., Orlemann, T., Waldmann, E., ... & Beckmann, M. W. (2018). Effects of whole-body electromyostimulation combined with individualized nutritional support on body composition in patients with advanced cancer: A controlled pilot trial. *BMC cancer*, 18(1), 886.
- Seyri, K., Maffiuletti, N., (2011). Effect of electromyostimulation training on muscle strength and sports performance, *Strength Cond. J.*, 33 (1), 70-75.
- Sheffler, L.R., Chae, J., (2007). Neuromuscular electrical stimulation in neurorehabilitation, *Muscle Nerve*, 35 (5), 562-590.
- Sherwood, L., (2006). Principles of neural and hormonal communication, In: *Fundamentals of Physiology: A Human Perspective*, 3rd Ed., Thomson Brooks/Cole, Southbank, Australia, 83.
- Siff, M., (1990). Applications of electrostimulation in physical conditioning: A review, *J. Strength Cond. Res.*, 4 (1), 20-26.
- Sinacore, D.R., Delitto, A., King, D.S., Roset, S.J., (1990). Type II fiber activation with electrical stimulation: A preliminary-report, *Phys. Ther.*, 70 (7), 416-422.
- Singer, K.P., (1986). The influence of unilateral electrical muscle stimulation on motor unit activity patterns in atrophic human quadriceps, *Aust. J. Physiother.*, 32 (1), 31-37.
- Singh, J., (2005). *Textbook of Electrotherapy*, Jaypee Digital, New Delhi, India, 1-68.
- Singh, J., (2012). *Textbook of Electrotherapy*, 2nd Ed., Jaypee Digital, New Delhi, India, 1.
- Sircar, S., (2008). *Principles of Medical Physiology*, Thieme, Stuttgart, Germany, 80.
- Smith, C.U.M., (2007). Brain and mind in the "long" eighteenth century, In: *Brain, Mind and Medicine: Essays in Eighteenth-Century Neuroscience*, H.A. Whitaker, C.U.M. Smith, S. Finger (Eds.), Springer, MI, USA, 17.
- Smith, J.C., Motl, R.W., (2005). Electromyographic indices of neuromuscular reflexes, *Int. J. Sports Psychol.*, 3 (3), 322-337.
- Strauss, G.R., Domenico, D.D., (1986). Torque production in human upper and lower limb muscles with voluntary and electrically stimulated contractions, *Aust. J. Physiother.*, 32 (1), 38-49
- Tasaki, I., (1939). Electric stimulation and the excitatory process in the nerve fiber, *Am. J. Physiol.*, 125, 380-395.
- Thomas, C.K., Nelson, G., Than, L., Zijdewind, I., (2002). Motor unit activation order during electrically evoked contractions of paralyzed or partially paralyzed muscles, *Muscle Nerve*, 25 (6), 797-804.
- Treacy, C., (2013). SSS hücreleri ve aralarındaki iletişim, (Çeviri: D.F. Baş), In: *Nörolojik Bilimler Hemşireliği Kanıta Dayalı Uygulamalar*, S. Woodward, A. Mestecky (Eds.), (Çeviri: M.A. Topçuoğlu, Z. Durna, A. Karadakovan), Nobel Tıp Kitap Evi, İstanbul, Turkey, 9,11-12.
- Trimble, M.H., Enoka, R.M., (1991). Mechanisms underlying the training effects associated with neuromuscular electrical stimulation, *Phys. Ther.*, 71 (4), 273-280.
- Upton, A.R., McComas, A.J., Sica, R.E., (1971). Potentiation of "late" responses evoked in muscles during effort, *J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry.*, 34 (6), 699-711.

Vanderthommen, M., Duchateau, J., (2007). Electrical stimulation as a modality to improve performance of the neuromuscular system, *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 35 (4), 180-185.

Ward, A.R., Shkuratova, N., (2002). Russian electrical stimulation: The early experiments, *Phys. Ther.*, 82 (10), 1019-1030.

Wax, B., Kavazis, A. N., & Brown, S. P. (2013). Effects of supplemental carbohydrate ingestion during superimposed electromyostimulation exercise in elite weightlifters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3084-3090.

Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J., (2006). Science and Practice of Strength Training, 2nd Ed., Human Kinetics, IL, USA, 62,132-133.

Zehr, P.E., (2002). Considerations for use of the Hoffmann reflex in exercise studies, *Eur. J. Appl. Physiol.*, 86 (6), 455-468.

Zhou, S., Oakman, A., & Davie, A. J. (2002). Effects of unilateral voluntary and electromyostimulation training on muscular strength on the contralateral limb. *Hong Kong Journal of Sports Medicine and Sports Science*, 14, 1.

Geliş Tarihi:18.02.2019
Kabul Tarihi:10.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),20-30
DOI: 10.33689/spormetre.528653

MARATON ve KELEBEK ETKİSİ

Serap AKTAŞ¹, Velittin BALCI²

¹T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü,

²Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara, Türkiye

Öz: Maraton 42km 195m’lik bir mesafeyi içeren bir yol koşusudur. Aynı anda binlerce kişinin aktif olarak katılabildiği tek organizasyondur ve halen küresel düzeyde ilgi gören en büyük spor etkinliklerindedir. Maraton koşusu fiziksel ve ruhsal dayanıklılık ile büyük bir çaba gerektirir. Yüzyılı aşkın bir süredir düzenlenen maraton organizasyonlarının sayısı arttıkça katılımcı sayısı da artmıştır. Özellikle son yıllarda artan küresel popüleritesi ve başarısı nedeniyle maraton organizasyonları ekonomiyi önemli ölçüde etkileyen spor turizmi etkinliğine ve spor pazarlamasına dönüşmüştür. Bu anlamda değerlendirildiğinde Maraton koşularının yaratacağı etkiyi bir kelebek etkisi olarak metaforlaştırmak bu yazının odak noktasıdır. Maraton etkinliklerinin turizm ve ekonomik etkisinin yanı sıra toplum üzerinde sosyal etkisi de bulunmaktadır. Farklı ülkelerden, kültürlerden ve şehirlerden insanların maraton organizasyonlarına katılması etkinliğin yapıldığı şehirde yaşayan insanların hayat tarzı ve tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle, maraton koşusunun tarihsel süreç içerisinde kitle sporuna dönüşmesiyle ortaya çıkan ekonomik, turizm ve sosyal etkilerinin literatür taramasına dayalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. İlk modern olimpiyat oyunlarında yer alan ve günümüze kadar 123 yıldır devam eden maratonun etkisi her geçen gün sürekli artmaktadır. Maratondaki kelebek etkisi Küresel Büyüklük, Katılım (Kadın, Erkek, Engelli ve Farklı Yaş Grupları), Ekonomik, Turizm ve Sosyal Etkisi olarak sınıflandırılabilir. Küresel büyüklük olarak bir kelebeğin kanat çırpması gibi Pheidippides efsanesiyle başlayan, gittikçe popülerleşen ve her yaştan insanın ilgi odağı haline gelen maraton günümüzde kitle sporuna dönüşmüştür.

Anahtar Kelimeler: Maraton, Kelebek etkisi

MARATHON and BUTTERFLY EFFECT

Abstract: Marathon is a road running event with a distance of 42km 195m. It is the only organization in which thousands of people, all running simultaneously, can actively participate, and currently it is one of the greatest sporting events which receives global attention. Marathon running requires not only great effort but also physical and mental endurance. With the increase in the number of marathon organizations which have been held for more than hundred years, the number of participants has also gone up. Especially recently, thanks to its increased global popularity and success, marathon organizations have turned into a sports tourism event and sports marketing which significantly affect the economy. From this standpoint, considering the effects of marathon running as butterfly effects metaphorically is the focus of this article. Apart from their effects on tourism and economy, marathon events have also social impacts on society. Participation of people from different countries, cultures and cities in marathon organisation highly affects the life styles and attitudes of the people living in the city where a marathon is held. That is why in this article, the economic, touristic and social effects of marathon running which occurred with its transformation into mass sport throughout the history are aimed to be examined through extensive literature review. Marathon running which was present in the first Olympics and has been part of the Olympics for 123 years has an effect increasing continuously day by day. The butterfly effect in marathon running can be classified as global scale, participation (female, male, disabled and different age groups) economic, touristic and social impact. As the global effect of a butterfly flapping its wings, marathon, which started with the myth of Pheidippides, and which is becoming popular and center of interest among all age groups, has turned into mass sport.

Keywords: Marathon, Butterfly effect

GİRİŞ

Maraton, halen küresel düzeyde ilgi gören en büyük spor etkinliklerinden birisi olarak düzenlenen ve 42km 195m'lik bir mesafeyi içeren bir yol koşusudur Maraton koşusu fiziksel ve ruhsal dayanıklılık ile büyük bir çaba gerektirir. Olimpik branşlar arasında yer alan maraton Olimpiyat Oyunları, Dünya Şampiyonası, Avrupa Şampiyonasında ve özel maraton organizasyonlarında koşulmaktadır. Maratonun Olimpiyat Oyunları için tarihsel bir önemi bulunmaktadır. Bu tarihsel öneme atfen Olimpiyat Oyunlarının kapanışı erkekler maraton yarışı ve ödül töreni ile yapılmaktadır. Eski olimpiyatlarda (776 MÖ - 261MS) yer almayan maraton, 1896'da modern olimpiyatlar başladığından günden itibaren Olimpiyat yarışmaları arasına dahil edilmiştir. Modern Olimpik maratonun hikayesi Pheidippides'in Maraton kasabasından Atina'ya koşmasına dayanmaktadır (Lovett, 1997). Oldukça farklı yorumları bulunmasına rağmen, efsaneye göre MÖ 490'da Pheidippides profesyonel bir haberciydi ve Yunan askerlerinin bulunduğu Maraton ovalarından General Datis'in Perslerin istilasına karşı çok kritik bir savaşı kazandığı mesajını iletmesi gerekmekteydi. İçinde yer almış olduğu savaştan sonra haberleri iletme için Atina'ya gönderildiği ve "Sevinçle, galip geldik" mesajını iletikten hemen sonra hayatını kaybettiği söylenmektedir. Baron Pierre de Coubertin, modern çağ için Olimpiyat Oyunlarını yeniden canlandırmaya teşebbüs ederek modern olimpiyat kampanyasını 1892 yılında başlatmıştır. İki yıl sonra kendisinin önderliğinde 1894 yılında Paris Sorbonne'daki kongrede Uluslararası Olimpiyat Komitesi kurulmuştur. Kongrede delegeler, 1896'da ilk modern Olimpiyatların Atina'da ve daha sonra da dört yıl aralıklarla yapılmasını kabul ettiler. Kongre sırasında izleyicilerden biri dil bilimci ve tarihçi olan Michel Breal, Pheidippides'in anısını yaşatmak amacıyla ilk olimpiyat oyunlarında maraton yarışmasının da dahil edilmesini önermiş ve Breal bu yarışı kim kazanırsa kazansın gümüş kupa verme teklifinde bulunmuştur. Coubertin ve Breal'in çabaları sonucunda anlaşmaya varılarak modern olimpiyatlar oyunlarında maraton branşına yer verilmiş oldu (Lovett, 1997).

Modern olimpiyatlardan sonra maratona ilk olarak Avrupa ile Amerika'da ve daha sonra Asya, Afrika, Avustralya ve Antartika kıtalarında ilgi gösterilmiştir. Yüzyılı aşkın bir süredir düzenlenen maraton organizasyonlarının sayısı artmasıyla katılımcı sayısının da artması paralellik göstermiştir. Özellikle son yıllarda artan küresel popüleritesi ve başarısı nedeniyle maraton organizasyonları her şeyden önce lokal ekonomiyi önemli ölçüde etkileyen spor turizmi ve spor pazarlamasına etkinliğine dönüşmüştür. Maraton koşusu düzenlenmesinin turizm ve ekonomik etkisinin yanı sıra sosyal etkisi de bulunmaktadır.

Farklı ülkelerden, kültürlerden ve şehirlerden insanların maraton organizasyonlarına katılması etkinliğin yapıldığı şehirde yaşayan insanların hayat tarzı ve tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle makalede, maraton koşusunun tarihsel süreç içerisinde kitle sporuna dönüşmesiyle ortaya çıkan ekonomik, turizm ve sosyal etkilerinin literatür taramasına dayalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

MARATON VE KELEBEK ETKİSİ

Pheidippides'in anısını yaşatmak amacıyla ilk modern olimpiyat oyunlarında maratona yer verilmesi dünyada bir maraton akımının başlamasına neden olmuştur. Bunu diğer bir şekilde kelebek etkisi olarak yorumlayabiliriz.

Kelebek etkisi (Butterfly Effect) olarak bilinen kavramsal olgu şöyle açıklanmaktadır; *"Bir sistemin başlangıç verilerindeki küçük değişikliklerin önceden tahmin edilmeyen büyük sonuçlara yol açmasıdır. Başka bir ifadeyle başlangıç koşullarındaki çok küçük bir değişikliğin zamanla etkisinin artarak önemli ölçüde farklı sonuçlar yaratmasıdır. Edward N. Lorenz'in kaos teorisiyle ilgili çalışmaları arasında yer alan kelebek etkisini Lorenz şu şekilde açıklamıştır; Amazon'da bir kelebeğin kanat çırpması, Teksas'ta bir kasırganın oluşmasına neden olabilir"* (Lorenz, 1995).

Bir kelebeğin kanat çırpması gibi Pheidippides efsanesiyle başlayan maraton etkisi 123 yıldır yüzlerce, binlerce ve daha sonra milyonlarca insanı etkilemiştir ve her geçen gün tesiri sürekli artmaktadır. Bizim deyimimizle Maratondaki kelebek etkisini Küresel Büyüklük, Katılım (Kadın, Erkek, Engelli ve Farklı Yaş Grupları), Ekonomik, Turizm ve Sosyal Etkisi olarak sınıflandırabiliriz.

Küresel Büyüklük Olarak

Atina 1896 Olimpiyat oyunlarında Pheidippides'in anısını yaşatmak amacıyla başlatılan maraton akımının başlangıcında maratona 17 erkek yarışmacı katılmış ancak 9'u tamamlayabilmiştir ve bu organizasyondaki bütün katılımcılar (sporcular, antrenörler, yöneticiler) olimpiizmin ruhuyla yarışmada yer almışlardır. Küresel büyüklük açısından bazı önemli maratonları örnekleyebiliriz; Boston Atletizm Kuruluşunun üyesi ve Amerika olimpiik takımının menajeri olan John Graham 1896 Atina Olimpiyat Oyunlarında Olimpiyat maratonunun ruhunu ve görkemini yaşadıkdan sonra 19 Nisan 1897'de 15 yarışmacının katılımıyla ilk Boston maratonunu gerçekleştirdi. Daha sonra, spor tutkunu, organizatör ve gazeteci olarak 1924 Olimpiyat Oyunlarını izlemek üzere Paris'e giden Vojtech Braun Bukovsky, coşkulu bir şekilde ülkesine döndükten sonra Paris'te kendisini en çok etkileyen disiplinlerden olan maratonu Kosice'de organize etmeye karar verdi ve birkaç hafta sonra 28 Ekim 1924 yılında Çekoslovakya'nın kuruluşunun altıncı yıl dönümünde 8 yarışmacının katılımıyla Avrupa'nın en eski maratonu olan "Kosice Maratonu" organizasyonu gerçekleştirildi (<https://www.kosicemarathon.com>). İkinci Dünya savaşından sonra 1947 yılında Japonya'da Fukuoka maratonunun öncüsü olan Asahi maratonu, 1948 yılında Hollanda'da Twente maratonları başlatıldı ve 1955 yılında orijinal rotasına uygun olarak (2195m eklenerek) Klasik Atina Maratonu yeniden canlandırıldı. İlerleyen zamanlarda 1970 yılında New York, 1974 yılında Berlin, 1977 yılında Şikago, 1979 yılında Avrasya Maratonu (İstanbul Maratonu) ve 1981 yılında ise Londra Maratonu organizasyonları düzenlenmiştir (<http://aims-worldrunning.org>). Günümüzde ise maraton organizasyonları farklı ülkelerde farklı şehirlerde yapılmaya devam ederek sayıları her geçen gün artmaktadır. Maratonların sayıları 1960'lı yıllardan sonra artmaya başlarken, popüleritesi ise 1980'li yıllardan itibaren gelişmeye başladı. Küresel olarak maraton patlaması 1970'li yılların ortalarında Kuzey Amerika'da ve bunu takiben yaklaşık beş yıl sonra Avrupa'da görülmeye başladı. Asya ve diğer kıtalarda ise etkisini 2000'li yıllarda göstermiştir (Scherder ve ark., 2015).

Maraton bazı ülkelerde önemli bir etki yaratmak için rejimin ideolojisini yansıtmak amacıyla yumuşak bir güç olarak kullanılmıştır. Örneğin; Kuzey Kore'de 31 yıldır düzenlenen Pyongyang maratonuna, gelir elde etmek ve turizmi artırmak amacıyla 2014 yılında ilk defa yabancıların katılmasına izin verildi ve maratonda 27 ülkeden 200 den fazla koşucu yer aldı. Katılımcılar Pyongyang caddelerinde bayrak, herhangi bir marka ve kamera olmadan vatanseverlik müziği eşliğinde koşular (<http://www.theguardian.com>).

Çin Atletizm Birliğinin raporuna göre (CAA); 2011 yılında CAA'nın ortak sponsorluğu ile 22 maraton yarışı yapılırken, 2016 yılında 328 ve 2017 yılında ise 1,102 (bir yılda %335 artış) yarış yapılmıştır. Bu artış 2011 yılındaki yapılan maraton yarışmalarının 50 katıdır ve bu maraton organizasyonlarında 5 milyondan fazla katılımcı yarışmıştır (<http://www.aimsworldcongress2018>). Örneğin Scherder ve arkadaşlarının (2015), istatistiksel olarak yaptığı bir çalışmada 1998 ve 2013 yılları arasında maraton tamamlayanların sayısı kadar maraton etkinliklerinin sayısının çok büyük ölçüde arttığı, 2013 yılında 3900 maraton etkinliğinin organize edildiği ve 1.6 milyon kişinin maratonu başarılı bir şekilde tamamladığı belirtilmiştir. Örneklerde belirtildiği gibi günümüzde maratonun küresel etkisi organizasyon açısından farklı boyutlara ulaşmıştır.

Maratonun sözü edilen bu küresel etki alanı terör tasarlayan odakların da dikkatini çekmiştir. Terörizm 15 Nisan 2013 yılında Amerika'nın en eski ve en popüler maratonu olan Boston maratonunu hedef almıştır. Teröristler Boston maratonunu koşmak, izlemek, ailelerine, arkadaşlarına ve diğer koşuculara destek vermek ve vatanseverlik gününe katılmak için Amerika'dan ya da diğer ülkelere birçok kişinin Boston'a geldiğini ve televizyon kanallarından maratonun canlı olarak yayınlandığını hesaba katarak Dünyanın ilgisini çekmek istemişlerdir. Bu amaçla, Boston maratonunun bitiş çizgisinin yakınlarında 13 saniye aralıklarla iki el yapımı bomba patlatmışlar, 3 kişinin ölmesine ve 200'den fazla kişinin yaralanmasına neden olarak dünyanın dikkatlerini üzerlerine çekmişlerdir (Bodden, 2014).

Katılım Etkisi

Zamanla maraton organizasyonlarından ve maraton koşanlardan etkilenen insanlar maraton ruhunu, deneyimini, fiziksel ve ruhsal dayanıklılığını yaşamak ya da başarılı olmak amacıyla maraton organizasyonlarına katılmışlardır. Katılım etkisini Erkek, Kadın, Engelli ve Farklı Yaş Grupları olarak sınıflandırabiliriz.

Erkek Katılımcılar

Erkek katılımcılar içerisinde dikkati çeken Frank Shorter, Abebe Bikila ve Emil Zatopek adlı ünlü yarışmacılar hem kendi ülkelerinde hem de Dünya’da maraton aracılığıyla farklı etkiler oluşturmuştur. Bu etkileri şu şekilde açıklayabiliriz;

Frank Shorter: Dünyanın en önemli maratoncularından birisidir. Münih 1972 Olimpiyat Oyunlarında altın madalya ve Montreal 1976 Olimpiyat Oyunlarında gümüş madalya kazanmıştır. Frank Shorter’ın 1972 Olimpiyatını kazanması, Amerika da tüm dikkatleri maraton koşusuna çekti ve Shorter’ın etkisiyle özellikle 1975 yılında New York Maratonuna katılım sayısı 500’e, Boston Maratonuna katılım sayısı ise 1800’e yükselmişti (<http://aims-worldrunning.org>).

Abebe Bikila: Abebe Bikila Olimpiyat madalyası kazanan ilk Afrikalı atlet oldu. Takım arkadaşının sakatlığı nedeniyle son dakikada Roma 1960 Olimpiyat Oyunları takımına eklendi. Bikila, kendisine verilen yarış ayakkabısı rahat olmadığından Roma’da maratonu çıplak ayakla koştu ve dünya rekoru kırarak altın madalya kazandı en önemlisi de, tüm dünyaya Etiyopyayı tanıttı (Robinson, R. 2018). TOKYO 1964 Olimpiyat Oyunlarında da altın madalya kazanan Bikila, sadece Etiyopyalı atletlerin değil, aynı zamanda diğer Afrikalı atletlerin mesafe ve maraton koşularında Dünya sahnesinde yer almalarının önünü açmıştır. Abebe Bikila’nın etkisiyle özellikle 1990’lı yılların sonu ve 2000’li başından itibaren Etiyopyalı ve Kenyalı atletler maraton koşularında Dünyada baskın hale gelmiştir.

Emil Zatopek: Çek lokomotifleri olarak da adlandırılan Emil Zatopek, “Londra 1948” Olimpiyat Oyunlarında 5000m ve 10000m ‘de altın madalya, “Helsinki 1952” Olimpiyat Oyunlarında 5000m, 10000m ve son dakikada antrenman hazırlığı olmadan girdiği maraton yarışında altın madalya kazanmıştır (Robinson, R. 2018). Emil Zatopek, tarihe mal olmuş bir sözü ile insanları etkilemiş ve maraton koşmaya teşvik etmiştir *“If you want to win something, run the 100 metres. If you want to experience something, run the marathon”* (Eğer bir şey kazanmak istiyorsan 100m koş, Eğer bir şey yaşamak istiyorsan maraton koş) (Higdon ve Burfoot, 2011).

Kadın Katılımcılar

İnsanlar 50 yıl önce herkesin önünde koşmaya utanmaktaydılar. Özellikle ileri yaşlılar ve kadınlar için koşuya katılmak ahlaksızlık olarak değerlendiriliyordu ve 1960’larda kadınların atletik yeterliliği hakkında yaygın olan önyargı ve yanlış anlama baskındı. Kadınların psikolojik olarak uzun mesafenin üstesinden gelemeyeceği, hatta uzun mesafe koşusu kadınların vücudu için sağlıksız ve zararlı olduğuna çok inanılıyordu(Scherder ve ark., 2015). Amatör Atletizm Birliği 1971 yılının sonbaharında kadınların maraton yarışmalarına resmi olarak izin verdi ve 1982 yılında Avrupa Şampiyonasına, 1983 Dünya Şampiyonasına ve 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunlarına kadınlar maraton kategorisi de dahil edildi. Uluslararası Atletizm Federasyonu tarafından kadınların maraton yarışmalarına katılmasına izin verilmediği bir dönemde kadın katılımcılar kendileri hakkında düşünülen olumsuz yargıların üstesinden gelmek ve kendilerini kanıtlamak amacıyla gizlice maraton koşmaya teşebbüs etmiş ve başarılı olmuşlardır. Kadın katılımcıların yaratmış olduğu etki zamanla diğer kadınların maratona ilgi duymasına neden olmuştur. Dünya da büyük etki yaratan kadın katılımcılar aşağıda tanıtılmıştır;

Roberta Gibb: Roberta Gibb, 1966 yılında Boston maratonunun tamamını koşan ilk kadın maratoncudur. Gibb, 1966-1968 yılları arasında resmi olarak göğüs numarası olmadan yarışmayı bitiren ilk kadın atletti ve yarışma başlamadan önce başlangıça yakın çalılıklarda saklanarak yarışmaya katılabildiği (Burfoot, 2016).

Kathrine Switzer: Kathrine Switzer, 1967 Boston Maratonu'na kimliğini açıkça belirtmeden K.V. Switzer adıyla kayıt yaptırmış ve göğüs numarası almıştı ancak yetkililerden kimse onun kadın olduğunu düşünmemişti. Organizasyon ekibinden Jock Semple, Switzer'ı koşarken gördüğünde çılgına döndü ve peşinden koşarak onu yarış dışına atmaya çalıştı ancak başarısız oldu. Switzer her şeye rağmen maratonu tamamladı (Burfoot, 2016). Bu olay sadece Switzer'ın hayatını değil milyonlarca kadının hayatını değiştirdi ve milyonlarca kadına ilham kaynağı oldu. Switzer'in koştuğu zaman Amatör Atletizm Birliği kadınların uzun mesafe koşmalarını resmi olarak henüz kabul etmemişti.

Nina Kuscsik: Kadınların maraton koşmasına 1971 yılında izin verildikten sonra 1972 yılında resmi olarak Boston maratonunun ilk kadın şampiyonu oldu. Kuscsik 1972 ve 1973 yılında New York maratonunu kazandı ve üç saatin (2:56:04) altında koşan ikinci Amerikalı kadın atlet olmuştur (Burfoot, 2016).

Grete Waitz: Waitz, 1978 yılında New York Maratonunda 2:32:30 koşarak Dünya rekoru kıran ve 2:30:00'nin altında koşan ilk kadın atlet olmuştur. Waitz, 1978-1988 yılları arasında 9 kez New York Maratonunu ve 1983-1986 yılları arasında Londra Maratonunu kazandı. Kadınların maraton'da ilk kez yer aldığı 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunlarında gümüş ve 1983 Helsinki Atletizm Dünya Şampiyonasında altın madalya kazanmıştır (Tjelta ve ark., 2014).

Ingrid Kristiansen: Kadınların maraton'da ilk kez yer aldığı 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunlarında dördüncülük elde eden Kristiansen, Londra Maratonunu dört kez kazanmıştır. Kristiansen, 1984 yılında Londra maratonu'nda 2:21:06 ile Dünya rekorunu kırmıştır (Sears, 2015).

Joan Benoit: Kadınlar maratonunun dahil edildiği 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunlarında, kadınlar maratonunun ilk Olimpiyat Şampiyonu olan Benoit, 1981 ve 1983 yıllarında iki kez Boston Maratonunu ve 1985 yılında Şikago maratonunu kazanmıştır (Nelson, 2013).

Rosa Mota: İlk defa 1982 yılında Avrupa Şampiyonasına dahil edilen kadınlar maratonunu kazanan Mota, kadınların maraton'da ilk kez yer aldığı 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunlarında üçüncülük ve 1988 Seul Olimpiyat Oyunlarında birincilik elde etmiştir. Mota, Portekiz'in Olimpiyat Oyunlarında ve Avrupa Şampiyonasında altın madalya kazanan ilk kadın atletidir ve özellikle aynı anda birden fazla Olimpiyat maratonunda madalya kazanmasının yanı sıra, dünya genelinde Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonluğu elde eden tek kadın atlettir. Birçok kadın atlete ilham kaynağı olan Mota, Boston maratonunu üç kez ve Şikago maratonunu bir kez kazanmıştır (Burfoot, 2016).

Fatuma Roba: Roba, 1996 Atlanta Olimpiyat Oyunlarında maratonda altın madalya kazanan ilk Afrikalı kadın atlet olmuştur. Roba'nın koştuğu dönemde Etiyopya'da uzun mesafede kendisine rol model olacak kadın atlet bulunmamaktaydı ve bu nedenle kendisine Abebe Bikila'yı örnek aldı. Roba'nın 1996'daki Olimpiyat Şampiyonluğu, 1997, 1998 ve 1999 yıllarında Boston maratonunu kazanması ile Afrikalı kadın atletlere özellikle de Etiyopyalı atletlere öncülük etmiştir (Martin ve Gynn, 2000).

Engelli Katılımcılar

Dick Traum ve Terry Fox adlı atletler, özellikle engelli katılımcıların Maratona ilgi göstermeleri üzerinde önemli bir etkisi olmuştur ve bu etkiyi şu şekilde geliştirmiştir;

Dick Traum: Kolej yıllarında güreş sporunu yapan Dick Traum, bir trafik kazası nedeniyle sağ bacağını kaybettikten sonra, protez bacakla yürümeyi ve koşmayı öğrenmiştir. Traum, 1976 yılında New York Maratonunu başarıyla tamamlayan ilk ampute olmuştur. New York maratonu ile güçlü bir başarı ve deneyim kazanan Traum'un hayatı değişti ve birçok engelli insana ilham kaynağı oldu. Traum, engelli insanlara aynı fırsatı sağlamak amacıyla 1983 yılında Achilles Track Club adlı bir kulüp kurdu ve bu oluşumunu uluslararası platforma taşıdı (<https://www.achillesinternational.org>).

Terry Fox: Terry Fox'a 1977 yılın'da kemik kanseri teşhisi kondu ve sağ bacağına kaybetti. Fox, New York Maratonunu ilk ampute olarak koşan Dick Traum'un Runners World'deki makalesinden esinlenerek, kanser araştırmalarına hem kaynak yaratmak hem de farkındalığı artırmak için Kanada genelinde koşmaya karar verdi. Protez bacağıyla 12 Nisan 1980 yılında koşmaya başlayan Terry, günde ortalama 42 km koştuğu maratona 143 gün ve 5 bin 373 km sonra 1 Eylül'de ara vermek zorunda kaldı ve 28 Haziran 1981'de 22 yaşındayken hayata veda etti. Fox, umut maratonu sırasında 23.5 milyon Kanada doları topladı (<https://www.terryfox.org>). Terry Fox olağanüstü bu çabasıyla, günümüzde maraton organizasyonlarında çok popüler olan kaynak yaratma ya da yardım toplama kampanyalarının öncüsü olmuştur.

Farklı Yaş Gruplarından Katılımcılar

Maraton sadece elit atletlerin katıldığı bir yarışma değil, aynı zamanda farklı yaş gruplarının da ilgi gösterdiği ve katıldığı bir etkinliktir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 18 yaş ve üzeri geniş bir yaş aralığını kapsar. Örneğin; Harriette Thompson 2015 yılında 92 yaşında iken San Diego Rock 'N' Roll maratonunu koşmuştur. Maraton organizasyonlarında yaş gruplarının katılımına göre yaş kategorileri sınıflandırılmaktadır. Dünya'nın en büyük maraton organizasyonları olan Berlin, Boston, Şikago ve New York maratonlarına 1990-2014 yılları arasında cinsiyete göre katılım sayısında bir değişiklik olmamasına rağmen, farklı yaş gruplarında katılımın arttığı görülmüştür (Ahmadyar ve ark., 2016). Berlin maratonuna 2017 yılında 137 ülkeden 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-75 yaş kategorileri arasından toplam 43.852 maraton koşucusu katılmıştır. İstatistik veriler sadece yaş kategorilerini göstermektedir ve bu yaş kategorilerinden 18-34 yaş aralığında kadınların oranı (%30), erkeklerin oranından (%20) daha yüksek olduğu görülmüştür (Smyth, 2017).

Maratonun Ekonomik, Turizm ve Sosyal Etkisi

Maratonun ekonomik, turizm ve sosyal etkisi artık olgusal olarak irdelenmesinin yanı sıra, sayısal veri, pozitif ve negatif sosyal etkiler olarak da araştırmalarla açıklanabilmektedir.

Ekonomik Etkisi

Maraton etkinliklerinin ve katılımcılarının ülke ya da şehir ekonomisi üzerinde büyük bir etkisi bulunmaktadır. Howard ve Crompton' göre ekonomik etki, bir olayın toplumu finansal olarak nasıl etkilediğinin parasal ölçüsüdür ve bu yerel ekonomiye dış kaynaklardan sağlanan yeni paraya bakılarak ölçülür (Banks, 2014). Etki alanları olarak doğrudan iş yaratma, toplumda harcama ve dolaylı iş büyümesi sayılabilir (Banks, 2014). Son yıllarda artan küresel popüleritesi ve başarısı nedeniyle maraton organizasyonları bir spor pazarlamasına alanına dönüşmüştür. Bu nedenle pazarlama teknolojisi uygulamalarının fiziksel kültür ve spor alanındaki deneyimlerini paylaşmak ve spor organizasyonlarının toplu spor etkinliklerini planlama ve düzenleme sırasındaki ticari faaliyetleri geliştirmek için maraton koşuları önemli bir fırsat yaratmaktadır (Yarmolyuk ve Zolotaryova, 2015). Dünya da maraton organizasyon sayısı ve buna bağlı olarak da katılımcı ve seyirci sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Maratonun büyüklüğüne çeşitliliğine ve çekiciliğine göre değişen bu artış, zamanla ekonomiyi önemli ölçüde etkileyen pazarlama, yarış organizatörleri ve sponsorların oluşmasını sağladı (Scherder ve ark., 2015). Maraton etkinliği, potansiyel tüketici gruplarını içeren pazarlama perspektifleriyle bir iş alanına dönüştü. Özellikle bazı spor markalarının (Nike, Adidas, Asics, Saucony ve Brooks gibi) ilgi odağı haline gelen maraton koşuları, bu markaların maratona özel tayt, forma, şort, antrenman ve yarış ayakkabısı üretmesine ve bu ürünlerden büyük kazanç sağlamasına neden olmuştur.

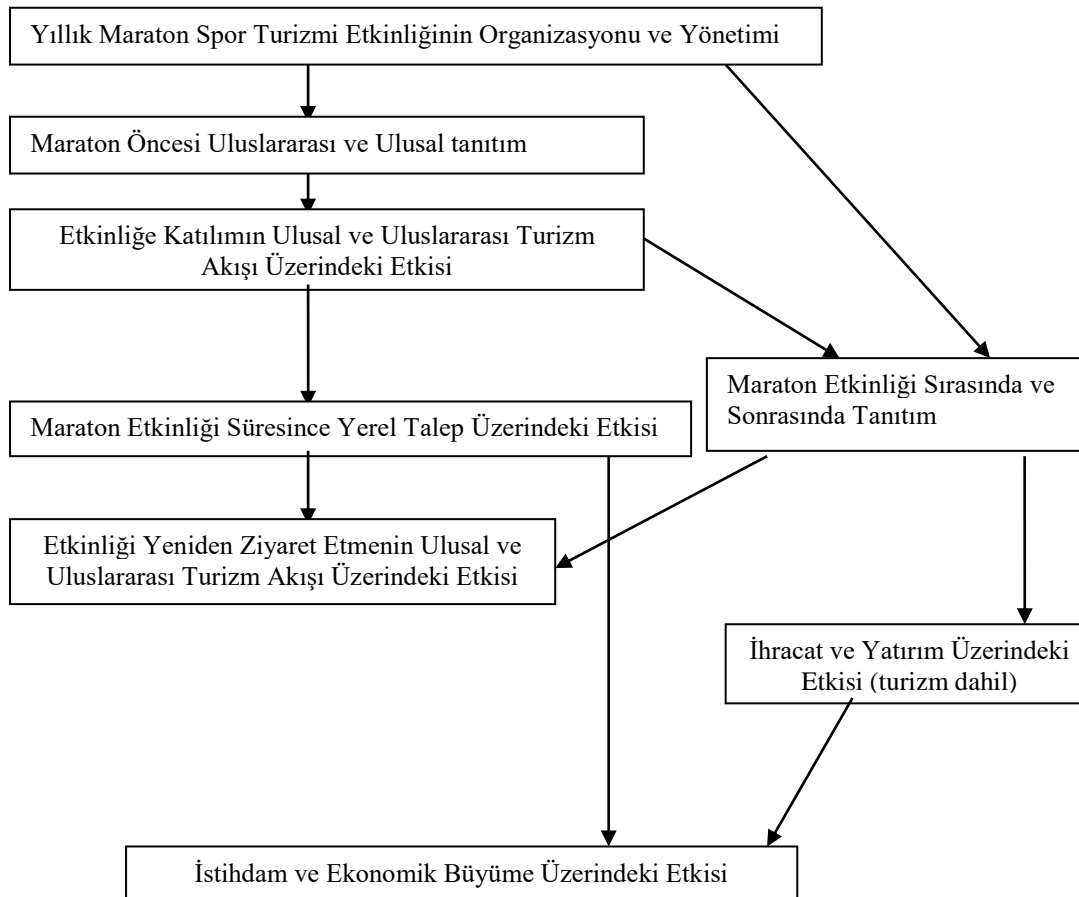
Maraton severler, büyük organizasyonlara katılmak, farklı ülkelerde koşmak, en iyi parkurlarda en iyi derecelerini koşmak, başış toplamak, maraton yarışmalarını izlemek gibi farklı nedenlerle kendi ülkelerindeki ya da farklı ülkelerdeki maraton organizasyonlarını tercih etmektedir. Katılımcı ve seyirci sayısının yüksek olması, örneğin binlerce katılımcının ve milyonlarca seyircinin farklı ülkeler ya da şehirlerden organizasyonun yapılacağı şehre ulaşımı, konaklaması, herhangi bir etkinliğe katılması, farklı nedenlerle harcama yapması o şehre ve ülkeye ekonomik açıdan büyük bir katkı sağlamaktadır. Vos ve Scheerder (2009), maratonun çok büyük koşucu gruplarına dayalı ekonomik boyutunu ve koşu pazarlamasını Ferdi Koşucular %41, Sosyal Rekabeti Seven Koşucular %26, Dostluk Koşucuları %18, Sağlık Koşucuları %9, Bireysel Rekabeti Seven Koşucular %7 olarak belirtmişlerdir.

Maraton etkinliklerine katılanların yerel talep üzerinde geçici olarak olumlu bir etkisi vardır. Buna konaklama, yiyecek ve içecek harcamaları, spor malzemeleri, etkinlik malzemeleri ve şehirdeki genel alışveriş harcamaları dahildir. Wicker ve Hallmann (2012), maraton pazarlamasını tatilciler, sosyalleşenler ve maratoncular olmak üzere üçe ayırmıştır. Yarışmacıların ve katılımcıların şehri yeniden ziyaret etme niyeti de dahil olmak üzere Almanya'daki Köln, Berlin ve Hannover maraton etkinliklerinin ekonomik etkisini değerlendiren Wicker ve ark., (2012) günlük tüketici harcamalarında önemli farklılıklar buldular. Bunlar; günlük ortalama olarak katılımcılar, Köln'de €90,16, Hanover'de €57,61, Bonn'da €43,39 harcamışlardır ve ortalama kalış süresi 1.6 gündür. Bu tüketici harcamaları doğrudan ekonomiye etkilidir ya da ekonomik büyüme ve yerel istihdamdaki artışla yakalanan nihai ekonomik etkidir (Wicker ve ark., 2012). Örneğin; Şikago maratonu 40. yıldönümünde (2018), bir önceki yıla göre 56 milyon dolarlık rekor bir artış göstererek Şikago şehrine tahmini 338 milyon dolarlık gelir getiren iş etkisi ortaya çıkartmıştır (<https://www.chicagomarathon.com>).

Turizm Etkisi

Yüzyılı aşkın bir süredir düzenlenen maraton organizasyonlarının değişim gösterdiği bir alanda spor turizmi etkinliğidir. Spor turizmi, bireylerin eğlenmek amacıyla spor faaliyetlerini izlemek ya da bu faaliyetlere katılmak için kısa süreliğine buldukları yerden ayrılarak seyahat etmesidir (Gibson, 1998; Ross, 2001). Maraton, zamanla organizasyonların ve katılımcı sayılarının artması ile kendi spor turizmini oluşturmuştur.. Maraton yarışmalarına her yıl çok sayıda koşucu katılmaktadır ve bu koşucular maraton etkinliği için aileleri ya da arkadaşları ile birlikte seyahat etmektedir. Papanikos'a göre (Tablo.1.) spor turizmi etkinliği olan maratonlara çok sayıda ulusal ve uluslararası turist maraton etkinliğine katılması ve takip etmesi sadece etkinlik sırasında değil, etkinlik sonrası maratonun tanıtımı üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır. Maraton sırasında etkinliği takip edenlerin ve katılımcıların tecrübesi olumlu ise, maratonu tekrar koşması, izlemesi, ziyaret etmesi ve diğer insanları bu etkinliğe katılmaya teşvik etme olasılığı yüksektir. Bu tür etkinliklere ev sahipliği yapmanın en önemli etkisi ise, sadece maraton etkinliğine katılan uluslararası turistlerin değil, aynı zamanda yabancı sermaye yatırımlarının da memnuniyetle karşılandığını göstermektedir (Papanikos, 2015).

Tablo 1. Bir Maraton Etkinliğinin Genel Etkisi



Sosyal Etkisi

Dünyada kitle sporuna dönüşen maraton etkinliği sosyal bir olay haline gelmiştir. Sosyal etki, bir faaliyetin toplumun sosyal yapısı, bireylerin ve ailelerin refahı üzerindeki etkisidir. Başka bir ifadeyle sosyal etki, turizm veya toplu seyahat etmenin bireysel değer sistemlerinde davranış şekilleri, topluluk yapısı, yaşam tarzı ve yaşam kalitesinin değişmesidir (Hall, 1992). Maraton organizasyonlarına katılanlar çeşitli toplum katmanlarından oluşmaktadır. Maraton yarışmaları bu katmanlara kendi ülkelerini, kurumlarını, kimliklerini ve kültürlerini, temsil etme fırsatı yaratmaktadır. Ayrıca yerel halka farklı kültürle tanışma ve kaynaşma olanağı sağlamaktadır. Birçok şehirde düzenlenen bu etkinlikler yerel halk üzerinde olumlu ya da olumsuz yönde farklılaşmaya neden olma olasılığı yüksektir. Jönsson ve Lewis (2014), spor turizminin sosyal etkilerini aşağıdaki tablo’da belirtmişlerdir (Tablo 2.).

Tablo.2. Spor Turizm Etkinliklerinin Sosyal Etkileri

OLUMLU YÖNLERİ	OLUMSUZ YÖNLERİ
Etkinliğe yerel düzeyde ilginin artması,	Sosyal Problemler <ul style="list-style-type: none"> • Suç • Fuhuş • Gürültülü Davranış • Alkol Alma • Uyuşturucu Kullanımı • Şiddet • Vandalizm
Etkinliği yaşamaktan dolayı toplumun mutlu hissetmesi	Kültürlerarası yanlış anlama potansiyeli
Topluluk üzerindeki gurur etkisi ve bireyin topluluk faaliyetlerine katılmasının artması	Ahlaki değerleri değiştirme
Kentsel yenilenme ile yakından ilgili olarak bölgesel kimliğin geliştirilmesi,	Gürültü ve kalabalık nedeniyle rahatlığın kaybı ve sakinlerin yerinden olması
<ul style="list-style-type: none"> • Yerel halk için eğlence ve sosyal fırsatlar • Gönüllülük ve yerel sosyal destek ağlarının geliştirilmesi 	Geleneksel yerel etkinliklerin metalaşması ve ticarileştirilmesi
Kültürel değerlerin ve geleneklerin güçlendirilmesi	Trafik sıkışıklığı
Ulusal kimlik oluşturulması	

Tartışma ve Sonuç

Modern Olimpik maratonun hikayesi Pheidippides’in Maraton kasabasından Atina’ya koşmasına dayanmaktadır. Pheidippides’in anısını yaşatmak amacıyla maraton koşusunun ilk modern olimpiyat oyunlarına dahil edilmesini Baron Pierre de Coubertin’e öneren ise bir dil bilimci, tarihçi ve akademisyen olan Michel Breal olmuştur. Ancak maraton koşusunun ortaya çıkmasını sağlayan ve maraton fikrinin Breal olduğu pek bilinmemektedir. Müller, Breal ile Coubertin arasındaki mektuplara dayanan çalışmasında Coubertin’in, saygın bir akademisyen olan Breal’in desteğini almanın ne kadar önemli olduğunu fark ederek ondan antik çağla ilgili sorularda tavsiye aldığını, Breal’in maratonu başlatan rolünü asla inkar etmediği ancak kendi kişisel damgasını taşımasını istediğinden özellikle vurgulamadığını ve Breal’in bundan faydalanmadığını tespit etmiştir (Müller, 2015).

Küresel büyüklük olarak bir kelebeğin kanat çırpması gibi bir efsaneyle başlayan, gittikçe popülerleşen ve her yaşta insanın ilgi odağı haline gelen maraton günümüzde kitle sporuna dönüşmüştür. Katılımcıların zamanla artması ve özellikle büyük maraton etkinliklerinde koşmak istemeleri yoğun katılım taleplerine neden olmuştur. Organizatörler, bu yoğun taleplerin üstesinden gelebilmek için büyük maratonlara katılım için bir takım kriterler oluşturmuştur.

Severe ve arkadaşları (2015), Boston maratonunun yeni yeterlilik standartlarının cinsiyete etkisi çalışmasında, yeni yeterlilik standartlarının cinsiyet eşitsizliği üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırmıştır. Bu çalışmada yeni standartlar altında erkeklerin yeterliliğinin % 5 oranında, kadınların yeterliliğinin ise sadece %2 oranında azaldığı, ancak bu etkilerin yaş bölümlerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Severe, Kappen, Grout ve Tramosljanin, 2015).

Atina 1896 Olimpiyat Oyunlarından bu yana maraton günümüzde dünyanın birçok şehrinde yapılmaktadır. Dünyada maraton organizasyonları ülkelerin ve özellikle de şehirlerin tanıtımı açısından şehir isimleri ile anılmaktadır. Berlin Maratonu, Londra Maratonu, Amsterdam Maratonu ve İstanbul Maratonu gibi şehir maratonları örnekleri çoğaltılabilir.

Günümüzde küresel olarak maraton etkinliklerinin her yıl düzenlenmesi, katılımcı ve organizasyonların sayısının artması farklı boyutları ile ele alınmış ve pek çok çalışmaya konu olmuştur. Katılımcılar ile ekonomik, turizm ve sosyal etkisi gibi konuları inceleyen Sung ve Su'nun (2018), maraton etkinlikleri ile kent pazarlamasının verimliliği arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Tayvan maratonu örnek olay araştırmasında, maraton etkinliğinin Tayvan'ın dünyadaki tanıtımı ve marka kimliği açısından şehrin tanıtımına yardımcı olduğunu ve etkili şehir pazarlamasını başardığını tespit etmiştir. Wicker ve Hallmann'ın (2012) maraton etkinliği, şehir gezisi ve sosyo-demografik özelliklerini gösteren bir çalışmada, maraton yarışlarındaki koşucuların tüketici profilleri incelenmiştir. Bu çalışmada şehirde kalma nedenine göre tatilciler, sosyalciler ve maratoncular olmak üzere üç farklı maraton koşucusu profili belirlenmiştir. Papanikos, spor turizmi etkinliği olarak bir maratonun ekonomik etkisini belirlemek için Atina maratonunu örnek almıştır. Bu çalışma, ihracatı teşvik etmenin ve doğrudan yabancı yatırım çekmenin uzun vadeli etkilerini vurgulamak amacıyla yapılmıştır. Bir maraton etkinliğinin en önemli uzun vadeli etkisi için uluslararası sermaye akışlarının öneminden bahseden Papanikos, Atina maratonunun uzun vadeli olumlu ekonomik etkiye sahip olmayan ancak gerçek bir marka adına sahip olan bir etkinliğe çok iyi bir örnek olduğunu, spor turizmi etkinliği olarak maratonların ekonomik etkilerinin, etkinliğin olumlu tanıtımından yararlanmak için ilgili paydaşların yapabilecekleri eylemlere bağlı olduğunu tespit etmiştir (Papanikos, 2015). İnsanlar maraton etkinliklerine iyi derece koşmak, performans göstermek, sosyalleşmek ya da eğlenmek amacıyla katılım sağlamaktadırlar. Julie ve Douglas (2014), Cincinnati Flying Pig maraton organizasyonunun şehrin imajını artırdığını ve 4.000 gönüllü, 150.000 seyirci, 30.000 koşucu ve yürüyüşçü arasında sosyal etkileşim fırsatı yarattığını tespit etmiştir. Maraton etkinliğine katılım sağlayanlar farklı katmanlardan ya da farklı kültürlerden oluşmaktadır. Maraton organizasyonu sırasında bu katmanlar farklı davranışlar göstererek sosyal etkileşim içerisinde olurlar. Bu etkileşimin olumlu yönleri olduğu kadar olumsuz yönleri de bulunmaktadır.

Sonuçla yukarıda tartışılan konulara ek olarak, Türkiye de maraton organizasyonları sayıları artmakla birlikte organizasyonlardaki hizmet kalitesi, düzenleme başarısı, katılımcı ve izleyici sayıları bakımından beklentileri karşılamaktan henüz uzaktır. Ayrıca, Türkiye'deki maraton organizasyonlarının düzenlendiği şehre sağlamış olduğu ekonomik, sosyal ve turizm etkisi olduğu açık olmakla birlikte henüz veri sağlayan bir yapılandırma oluşmamıştır. Bu nedenle maraton organizatörleri, belirttiğimiz durumları iyileştirebilmek ve maraton etkinliklerinin sonuçlarının etkili olabilmesi için farklı stratejiler geliştirmelidir. Küresel bir etkinlik olarak Türkiye'deki maraton organizasyonlarını içeren çalışmalarla maratonun ekonomik, turizm ve sosyal etkisi araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Ahmadyar, B., Rosemann, T., Rüst, A.C. ve Knechtle B. (2016). Improved Race Times in Marathoners Older than 75 Years in the Last 25 Years in the World's Largest Marathons. *Chinese Journal of Physiology* 59(3): 139-147.
- Banks, J. (2014). Analysis Of The Economic Impact Of The: 2014 Tcs New York City Marathon, *Sport Finance And Economics*.
- Bodden, V. (2014). "The Boston Marathon Bombing" published by ABDO Publishing Company, PO Box 398166, Minneapolis, MN 55439.

- Burfoot, A. (2016). *First Ladies of Running: 22 Inspiring Profiles of the Revels, Rule Breakers, and Visionaries Who Changed the Sport Forever*. New York: Rodale Press, Inc, pp.48,- 250.
- Gibson, H. (1998). Active Sport Tourism: Who Participates?'' *Leisure Studies* 17 (2- 3), pp.46-170.
- Hall, C.M. (1992). *Hallmark Tourism Events: Impacts, Management and Planning*. London: Bethaven Press.
- Higdon H., Burfoot A. (2011). *The Gigantic Book of Running Quotations* pp.703.
- <http://aims-worldrunning.org/> Erişim Tarihi: 12.12.2018.
- <http://www.aimsworldcongress2018/> Erişim Tarihi: 10.01.2019
- <https://www.achillesinternational.org/> Erişim Tarihi: 6.12.2018
- <https://www.chicagomarathon.com/> Erişim Tarihi: 10.01.2019
- <https://www.kosicemarathon.com/> Erişim Tarihi: 20.12.2018
- <https://www.terryfox.org/> Erişim Tarihi: 6.12.2018.
- Jönsson, C., Lewis, C.C. (2014). Impacts of Hosting a Sport Event in Tourism High Season, *Rasaala*, Vol, 5 No. 1.
- Lorenz, E.N. (1995). *The Essence of Chaos*, University of Washington Press, UCL Press Limited, UK.
- Lovett, C. (1997). *Olympic Marathon: A Centennial History of the Games' Most Storied Race* by Charlie Lovett (Westport, Connecticut: Praeger Publishers, 1997). Reviewed by Scott G. Martyn, International Centre for Olympic Studies, The University of Western Ontario, London, Canada.
- Martin D.E, Gynn R. (2000). *The Olympic Marathon*. Human Kinetics Publishers; 1 edition pp.422.
- Muller, N. (2015). Michel Breal (1832-1915) – The Man Behind the Idea of the Marathon. *The Sport Journal*.
- Nelson, M.R. (2013). *American Sports: A History of Icons, Idols, and Ideas*. Greenwood Publishing Group, Incorporated. pp.117-118.
- Olberding J. C., Olberding D., J. (2014). The social impacts of a special event on the host city: a conceptual framework and a case study of the Cincinnati Flying Pig Marathon. *Int. J. Hospitality and Event Management*, Vol. 1, No. 1.
- Papanikos, G. T.(2015). The Economic Effects of a Marathon as a Sport Tourism Event, *Athens Journal of Sports - Volume 2, Issue 4–Pages 225-240*.
- Robinson, R. (2018). *When Running Made History*. First Edition. Syracuse University Press. pp. 7-8, 33-39.
- Ross, S.D. (2001). "Developing Sport Tourism. An e-Guide for Destination Marketers and Sports Events Planners, National Laboratory for Tourism and Commerce" Illinois: University of Illinois at Urbana-Champaign: 3, pp.3-7.
- Scherder, J., Breedveld, K., Borgers, J. (2015). *Running across Europe: The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Sears, E.S. (2015). *Running Through the Ages*, 2d ed. McFarland & Company, Incorporated Publishers. pp.276.
- Severe, S., Kappen, J. A., Grout J. ve Tramosljanin, J. (2015). The gender effects of the new Boston Marathon qualification standards *Journal of Sports Analytics* 1 (2015) 33–42 DOI 10.3233/JSA-150003 IOS Press 33.
- Smyth, B. (2017). *The Berlin Marathon, 2017. An Analysis of Participation and Performance at the Berlin Marathon, 2017* <https://medium.com/15.01.2019>.
- Sung, M-Y., Su, W.S. (2018). Marathon Events and City Marketing: A Case Study of the Taipei Marathon. *International Journal of Arts and Commerce* Vol. 7 No. 6.

Tjelta, L.I., Tønnessen E., Enoksen E. (2014). A Case Study of the Training of Nine Times New York Marathon Winner Grete Waitz. *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 9 · Number 1.

Vos, S., Scherder, J. (2009). Loopsport in veelvoud. Vanuit. Naar een typologie van loopsportes (The rich spectrum of running. Towards a typology of runners). In: J. Scherder & F. Boen (eds). *Vlaanderen loopt! Sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de loopsportmarkt (Running in Flanders. The running market from a social science approach (SBS Series 1))*. Ghent: Academia Press, 267-287

Wicker P., Hallmann K., (2012). Consumer profiles of runners at marathon races, *International Journal of Event and Festival Management*, Vol. 3 Issue: 2, pp.171-187.

Wicker P., Hallmann K., Zhang J.J., (2012). What is influencing consumer expenditure and intention to revisit? An Investigation of Marathon Events. *Journal of Sport & Tourism* 17(3): 165-182.

www.theguardian.com/ Erişim Tarihi: 17.01.2019.

Yarmolyuk O., Zolotaryova A. (2015) .Analysis of the sponsorship activities of the organizing committee “Kiev City Marathon-2014” *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport* 477-25UDC 796.063.4:796.422.16(477-25).

Geliş Tarihi:25.02.2019
Kabul Tarihi:15.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),31-40
DOI: 10.33689/spormetre.532007

BİRLEŞTİRİLMİŞ ÖNKOŞULLAMA STRATEJİSİ UYGULAMALARININ TEKRARLI SPRINT PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Atakan YILMAZ¹

¹Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara

Öz: Önkoşullama stratejilerinin (ÖnKSt) tek başına kullanılması performans üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, birleşik önkoşullama stratejilerinin performansı üzerinde daha fazla etkisinin olacağı düşünülmektedir ve bunu ispatlayan ilk araştırmalardan biri de bu çalışmadır. Bu araştırma birleştirilmiş önkoşullama stratejilerinin tekrarlı sprint performansı üzerine akut etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Aşağıdaki ön koşullama stratejileri birleştirilmiştir: Sabah direnç egzersizi (SDE), aktif ısınma (AKI), hormonal ön koşullama (HÖ), aktivasyon sonrası potansiyeli (ASP) ve iskemik ön koşullama (İsÖ). Bu çalışmaya Ankara'daki bir üniversitenin Spor Bilimleri Bölümünde okuyan 16 erkek (yaş: 21,23 ± 1,69yıl, boy: 173,91 ± 9,05 cm, vücut ağırlığı: 69,95±13,05 kg) öğrenci katılmıştır. Tüm katılımcılar ön testi yapmalarının ardından farklı günlerde ÖnKSt ve Sham uygulamalarına girmişlerdir. ÖnKSt grubu için testten önce sırayla SDE, İsÖ, HÖ ve ASP uygulanmış ardından Tekrarlı sprint performanslarının belirlenmesi için 12x20m tekrarlı sprint testine (TST) girmeleri istenmiştir. Sham için etki yaratmayacak uygulamalar yapılmıştır. Yapılan istatistiki analiz sonuçlarına göre 10-20m ve 0-20m mesafelerinde En iyi sprint zamanı değerlerinde Ön_test ve ÖnKSt arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Benzer şekilde Toplam sprint zamanlarında Ön_test ve Sham arasında 10-20m ve 0-20m mesafelerinde ve Performans Düşüş Yüzdesi açısından 0-20m mesafelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu çalışma, sonuç olarak birleştirilmiş önkoşullama stratejilerinin tekrarlı sprint performansı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Aktivasyon Sonrası Potansiyeli, İskemik Önkoşullama, Hormonel Önkoşullama

THE ACUTE EFFECT OF COMBINED PRECONDITIONING STRATEGIES ON REPEATED SPRINT PERFORMANCE

Abstract: The use of preconditioning strategies (PConSt) alone has a positive effect on performance. However, it is thought that there will be more impact on the performance of combined preconditioning strategies and this is one of the first studies to prove this. This research was conducted to examine the acute impact of the combined preconditioning strategies on repeated sprint performance. The following preconditioning strategies (PConSt) were combined: morning resistance exercise (MRE), active warm-up (AwU), hormonal preconditioning (HPC), post-activation potential (PAP) and ischemic preconditioning (IPC). Sixteen males (age: 21,23 ± 1,69 years, height: 173,91 ± 9,05 cm, body weight: 69,95 ± 13,05 kg) who studied at the Department of Sport Sciences of a university in Ankara were participated in this study voluntarily. Participants entered the PConSt and Sham applications on different days after the pre-test. Before the test, MRE, IPC, HPC and PAP were applied to the PConSt group and then 12x20m repeated sprint test (RST) was performed for determination of repeated sprint performances. Applications that will not affect Sham have been made. According to the results of statistical analysis, a statistically significant difference was found between the pre-test and precondition for best sprint time values at 10-20m and 0-20m distances (p <0.05). Similarly, there was a statistically significant difference between 10-20m and 0-20m distances and 0-20m distances between the pre-test and sham in total sprint times. This study showed that the combined preconditioning strategies may have an impact on repeated sprint performance.

Keywords: Post-activation potentiation, Ischemic preconditioning, Hormonal preconditioning

GİRİŞ

Performansı arttırmaya yönelik akut uygulamalara sporla ilgili tüm alanlarda özellikle anaerobik performans, sprint, tekrarlı sprint ve kuvvet özelliklerini içerisinde barındıran branşlarda ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tür uygulamalar ilk olarak 2013 yılında Kilduff ve arkadaşlarının makalesinde Önkoşullama stratejisi olarak adlandırılmıştır (Kilduff ve ark. 2013). Temel olarak performans öncesi belirli zamanlarda uygulanan ve akut olumlu etki

yaratması hedeflenen çeşitli uygulama ve egzersizlere verilen isimdir. Sabah direnç egzersizi (SDE), aktif ısınma (AkI), hormonal önkoşullama (HÖ), aktivasyon sonrası potansiyeli (ASP), Tüm vücut titreşimi (TVT) ve son zamanlarda iskemik önkoşullama (İsÖ) yazılı kaynaklarda Önkoşullama Stratejisi (ÖnKSt), olarak isimlendirilmektedir (Yılmaz ve ark. 2018; Kilduff ve ark. 2013). Önkoşullama stratejilerine daha detaylı bakıldığında;

SDE stratejisi; hedef zamanından yaklaşık olarak 6 saat ya da 4 saat önce yapılmaktadır. Temel olara skuat, göğüs pres, lunge ve baş üstü geriye fırlatma şeklindeki egzersizlerin 3-6 tekrarlar 2-3 set yapılması esasına dayanır. SDE ile refleks inhibisyonunun azaltılması, sinir sistemi aktivasyonun geliştirilmesi, psikolojik rahatlama ve fizyolojik hazır bulunuşluğu arttırmak amaçlanmaktadır (Cook ve ark. 2013; Guggenheimer ve ark. 2009).

HÖ uygulamasında ise SDE uygulamasındakine benzer bir amaç vardır. İkisinde de hormonal hareketlilik temel faktördür. Cook ve arkadaşlarının çalışmalarına benzer şekilde motive edici duygusal spor videoları ve antrenörlerin geribildirimleri üzerine dayanmaktadır. Testosteron ve kortisol hormonlarının artırılması performans üzerinde olumlu bir etki yaratacağı düşüncesinden yola çıkılarak keşfedilmiştir (Cook ve Crewther, 2012; Ekstrand ve ark. 2003).

Isınma genel olarak 2 teknikte uygulanmaktadır. Pasif ısınma tekniğinde herhangi bir hareket olmadan dışarıdan yapılan uygulamalarla vücut ısısı arttırılmaya çalışılmaktadır. Diğer yöntemde ise ısı artışı kas kasılmasının doğal sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aktif ısınma uygulaması ilk yönetime göre performans artışı sağlamak adına daha etkilidir (Bishop, 2003a; Bishop, 2003b; Sahin ve ark. 2018).

ASP ise dinamik egzersizler ve sıçrama türü dinamik hareketlerin kullanıldığı bir yöntemdir. Genel olarak belirlenen hareketlerin yüksek şiddetlerde ve kısa süreli olarak yapılması istenmektedir. Temel amacı kası yapılacak yüklemeye hazır kılmak ve ekstra kas kasılmaları sağlamaktır (Hodgson ve ark. 2005; Kilduff ve ark. 2008; Latash, 1992). ASP uygulamalarındaki temel nedenin sinir sisteminin aldatılması olarak açıklanırken (Kilduff ve ark. 2008) motor nöron uyarılma hızındaki artış, aktin-miyozin filametlerinin CA²⁺ duyarlılığının artması (Latash, 1992; Pearson ve Hussain, 2014) ve miyozin hafif zincirlerinin fosforilasyonundaki artış (Hodgson ve ark. 2005; Kilduff ve ark. 2008) diğer nedenleri arasında söylenebilir.

Diğer bir strateji olan TVT “mekanik salınımların bir titreşim platformu aracılığıyla vücuda uygulanması” olarak tanımlanmaktadır. WBV antrenmanlarının sakatlık sonrası rehabilitasyon kuvvet, güç, denge, esneklik ve sürat üzerinde olumlu ve geliştirici etkilerinin olduğu ortaya konmuştur (Cardinale ve Bosco, 2003; Rønnestad ve Ellefsen, 2011).

İsÖ tekrar edici şekilde damar ya da doku kan akışının bozulmasının ardından yeniden kanlanması (reperfüzyon) sürecidir ve dokuların iskemi toleransını artıran bir metot olarak kabul edilmektedir (Eisen ve ark. 2004; Crisafulli ve ark. 2011; Bailey ve ark. 2012). İsÖ'ye yönelik ilk çalışma 1986 yılında Murry ve arkadaşları tarafından köpek kalbinde yapılan bir uygulama ile tanımlanırken (Murry ve ark. 1986) insanda da etki yaratacağı fikri ilk defa 1993 yılında Yellon tarafından ortaya atılmıştır (Yellon ve ark. 1993). Gürke ve arkadaşları ise 2000 yılında İsÖ'nin sadece kalp, beyin, böbrek ve karaciğer üzerinde etkili olmadığını iskelet kası fonksiyonlarını da düzelttiğini ortaya koymuşlardır (Gürke ve ark. 2000; Gürses ve ark. 2017).

Dolaylı ya da uzaktan iskemik önkoşullama özellikle ekstrimitelere özel basıncı ayarlanabilir bir turnike ile yapılmaktadır. İskemi uygulanan doku ya da organdan başka bir doku ya da organa etki sağlanmasına uzaktan iskemi denmektedir. Oragui ve arkadaşlarının 2011 yılındaki

çalışmalarında turnike kullanımının iskelet kası yaralanmalarına ve sinir hasarına neden olduğu gerekçesiyle İSÖ uygulamalarında kullanılmaması gerektiği, turnike yerine manşon kullanımının zararlı etkisinin olmadığı rapor edilmiştir (Oragui ve ark. 2011). Manşon basıncı sistolik kan basıncından daha yüksek olacak şekilde ayarlanmaktadır ve manşona bağlı nöromüsküler hasarı en aza indirmek için olabildiğince geniş (uylukta manşon eni 18 cm) olan tercih edilmektedir ve arteriyel dolaşımı engelleyen en düşük basınç kullanılmaktadır (Loenneke ve ark. 2012). Yine benzer bir çalışmada ekstremite kesitine uyan konik manşon kullanarak hemostaz sağlayan turnike basıncının üst ekstremite için ortalama 184mmHg, alt ekstremite için 208mmHg bulmuşlardır (Pedowitz ve ark. 1991).

Uzun süreli ve aralıksız oynanan takım sporlarında sporcular birçok kez tekrarlı sprint yapmak zorunda kalmaktadır. Takım sporları başta olmak üzere bir çok spor branşında tekrarlı sprint performansı sonuca etki eder ve sporcuların tekrarlı sprint yeteneklerini geliştirmeleri gerekmektedir. Tekrarlı sprint yeteneği; kısa dinlenme periyotları ile desteklenen ve maksimum sprint eforunun tekrar üretimini sağlayan bir yetenektir ve çoğu sporda başarıya giden ön koşul niteliğindeki bir özelliktir (Yılmaz ve ark. 2012). Yazılı kaynaklardaki çalışmalarda görülebileceği gibi tekrarlı sprint yeteneği; maksimal oksijen tüketimi, oksijen tüketim (VO^2) kinetikleri, hidrojen iyon tampon kapasitesi ve kas glikojen konsantrasyonu gibi değişik birçok faktöre bağlıdır (Özdemir ve ark. 2014; Yılmaz ve ark. 2016).

Bu araştırma birleştirilmiş önkoşullama stratejilerinin tekrarlı sprint performansı üzerine akut etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada iki temel hipotez vardır. Birincisi, ÖnKSt tekrarlı sprint performansı sonuçlarını etkileyecektir. İkincisi ise ÖnKSt ve Sham uygulaması sonrası elde edilen değerler arasında farklılık olacaktır.

YÖNTEM

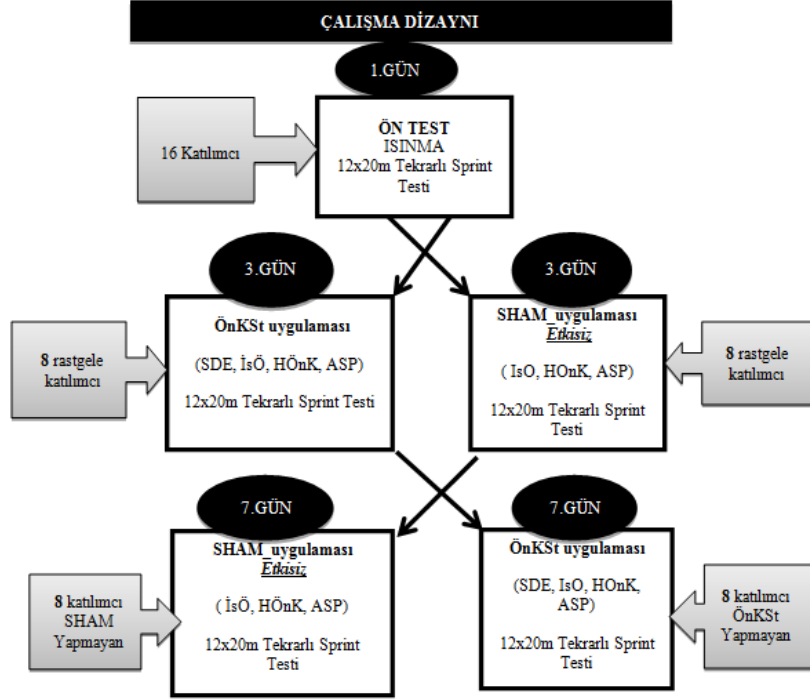
Katılımcılar

Bu çalışmaya Ankara'daki bir üniversitenin Spor Bilimleri Bölümünde okuyan 16 erkek (yaş: $21,23 \pm 1,69$ yıl, boy: $173,91 \pm 9,05$ cm, vücut ağırlığı: $69,95 \pm 13,05$ kg) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların hiçbiri kronik bir hastalığının olduğunu ya da düzenli ilaç kullandığını bildirmemiştir. Katılımcılara ölçümlerin yapılacağı gün ve bir gün öncesinde alkol, kafein ve ergojenik desteklerden uzak durmaları gerektiği hatırlatılmıştır. Çalışma öncesinde katılımcılara çalışma anlatılmış ve gönüllü olanların gerekli belgeleri imzalamaları istenmiştir.

Deneyel Yaklaşım

Bu çalışmada tek körlü rastgele kontrollü deney tasarımı kullanılmıştır. Araştırma deseni Şekil 1'de gösterilmiştir. Katılımcılara ilk geldikleri gün çalışma anlatıldı ve katılmak isteyenlere "Gönüllü olur formu" imzalatılmıştır. Ardından antropometrik ölçümler, 1 Tekrarlı Maksimal (1TM) ve önalışma seansı uygulanmıştır. Sonraki gelişlerinde ısınmak için sertifikalı bir antrenör eşliğinde 8dk koşu bandında 9km/s hızda koşu yapılmış 2 dakika aktif esneme hareketleri yapılmıştır. Isınmanın son saniyelerinde 3-4sn'lik kısa süreli 2 sprint yapmaları istenmiştir. Isınmanın ardından 12x20m TST'ne girmişlerdir. Laboratuvarı 3. ve 4. ziyaretlerinde rastgele olarak ÖnKSt ya da Sham uygulamalarına alınmışlardır. Katılımcıların tamamı ön_test, ÖnKSt ve Sham uygulamalarının hepsine girmişlerdir (Şekil 1.). Uygulamalar

arasında İsÖ'den kaynaklanabilecek performans artışı sebebiyle en az 3 gün ara verilmiştir. ÖnKSt uygulaması için katılımcılar sırasıyla SDE, İsÖ, HÖ ve ASP uygulamaları yapıldıktan sonra TST'ye girmeleri istenmiştir. Stratejilerin ne zaman yapılacağı ile ilgili olarak Kilduff ve arkadaşlarının çalışmasındaki zaman çizelgesi kullanılmıştır (Killduf ve ark. 2013).



Şekil 1. Çalışma Dizaynı. Öntest, ÖnKSt ve Sham protokolü ve uygulama şeması.

Sabah Direnç Egzersizi (SDE): Bu uygulama testten 6 saat öncesinde yapılmıştır. Isınmanın ardından SDE başlatılmıştır. Isınma esnasında 1RM'nin %50 si ile 10 tekrar yapılmıştır. sonrasında 1TM squat değerinin %70'i ile 3 tekrar ve 1TM'in %90 ile 3 tekrar squat yapılmıştır. SDE protokolü performans artışı yaratabileceği gerekçesi ile SHAM uygulaması yapan katılımcılara uygulanmamıştır.

İskemik Önkoşullama (İsÖ): Testten yaklaşık olarak 60dk önce İsÖ uygulaması yapıldı. İsÖ için kullanılan manşon bacağın kasığa en yakın yerine yerleştirildi. Daha önce belirlenen Sistolik Kan basıncı değerinden 50mmHg daha yüksek bir basınç kan akışının kesilmesi için uygulanmıştır. Ayaküstü arterinden palpasyon ve steteskop ile akışın kesilip kesilmediği kontrol edilmiştir. Manşon 3x5dk süresince iki bacak içinde katılımcı yatar pozisyonda iken şişirilmiştir. Oksijen satürasyonu, kalp atım hızı ve kan basıncı belirli aralıklarla kontrol edilmiştir. Sham uygulamasına katılan katılımcılara 20mmHg manşon basıncı ile tek devir uygulama yapılmıştır. Bu esnada akışın kesilmediği kontrol edilmiştir.

Hormonel Önkoşullama (HÖ): ÖnKSt için, daha önceden belirlenen motive edici bir video ipad aracılığı ile kulaklık takılarak izletildi. Sham uygulaması için, sadece sıradan müsabaka görüntüleri izletilmiştir.

Aktivasyon Sonrası Potansiyeli (ASP): Uygulama TS testinden 10 dk öncesinde 10sn'lik sıçramalar ile yapılmıştır. Setler arası 90sn dinlenme verilirken toplamda 3 set yapıldı. Sham için sadece 5 adet sıçrama yapılmıştır. Ölçümlerin yapıldığı ortam ısısı 22 C^o olacak şekilde sabit tutulmuştur.

Tekrarlı Sprint Testi: Tekrarlı Sprint testi Wadley ve Le Rossignol (1998)'un geliştirdiği test protokolüne göre uygulanmıştır. Ölçüm için telemetrik zamanlayıcının kapıları başlangıç, 10 ve 20. metrelere yerleştirilmiş ve her 20 m sprint koşusu sırasında 0-10 m, 10-20 m ve 0-20 m'lik skor zamanları saniye cinsinden kaydedilmiştir. Her tekrar arasında 30sn dinlenme aralığı verilmiştir. Test sonunda aşağıdaki parametreler hesaplanmıştır:

- En iyi sprint zamanı (0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafelerdeki en hızlı zaman)
- Toplam sprint zamanı (0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafelerdeki 12 sprint zamanının toplamı)
- Performans düşüş yüzdesi (0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafe zamanlarında meydana gelen düşüş)

Performans düşüş yüzdesi aşağıdaki formülle hesaplanmıştır (Wadley ve Le Rossignol, 1998):

$$\text{Performans Düşüş Yüzdesi (\%)} = \left\{ \frac{\text{Toplam zaman} \times 100}{\text{İdeal toplam zaman}} \right\} - 100$$

Bu formülle her bir mesafe süresinin toplamı, toplam süre olarak alınmıştır. İdeal toplam zaman ise her bir mesafedeki en iyi derecenin 12 ile çarpımından elde edilen zaman olarak alınmıştır (Yılmaz ve ark. 2016).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 20.0 yazılımı (SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) kullanılarak yapıldı. Tüm veriler ortalama \pm SS olarak gösterilmiştir ve istatistiksel anlamlılık olarak $p < 0.05$ düzeyi kullanıldı. Araştırmanın değişkenleri olarak tüm katılımcıların antropometrik ölçüm değerleri ve TST testinden elde edilen En İyi Koşu Zamanı, Toplam Koşu Zamanı ve Performans Düşüş Yüzdesi değerleri 0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafeleri için ayrı ayrı olarak hesaplanarak kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir ($p > 0,05$). Değişkenlerin ön test değerleri, ÖnKSt ve Sham değerleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için tekrarlı ölçümlerde ANOVA testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Bonferroni testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu araştırma birleştirilmiş önkoşullama stratejilerinin TST performansı üzerine akut etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Aşağıda 16 katılımcının Öntest, ÖnKSt ve Sham uygulaması ardından TST sonuçları ve gruplar arası karşılaştırmalar sunulmuştur.

Tablo 1. Öntest, ÖnKSt ve Sham sonrası TST sonucu elde edilen değerlere ait ortalama ve Standart sapma değerleri ile istatistiksel analiz sonuçları görülmektedir.

En iyi sprint zamanı (sn)	Öntest X±SS	ÖnKSt X±SS	Sham X±SS	F	P
0 - 10m	1,92± 0,10	1,81± 0,11	1,82± 0,10	9,20	0,245
10 - 20m	1,51±0,05	1,39±0,16	1,45±0,07	15,70	0,035*
0 - 20m	3,53±0,14	3,17±0,13	3,26±0,13	7,80	0,02*
Toplam sprint zamanı (sn)					
0-10m	22,77±1,36	22,06±1,78	21,04±1,28	4,92	0,341
10-20m	18,22±0,76	25,17±3,90	16,26±1,20	6,026	0,000*
0-20m	41,35±1,87	47,23±4,02	37,74±2,47	10,69	0,000*
Performans düşüş yüzdesi (%)					
0-10m	10,37±3,72	12,28±1,84	12,27±3,46	9,715	0,417
10-20m	10,52±6,84	13,39±7,35	14,73±8,84	9,380	0,102
0-20m	8,56±2,68	17,35±0,96	11,19±2,68	5,560	0,036*

*p<0.05.

Katılımcıların öntest, ÖnKSt ve Sham uygulamalarından elde edilen değerlerin karşılaştırılmaları sonrasındaki istatistiksel analizler Tablo 1.'de gösterilmektedir. EİSZ zamanı istatistiksel analiz sonuçlarına göre 10-20m ve 0-20m mesafelerde İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Farkın hangisinden kaynaklandığını tespit etmek için uygulanan analiz sonuçlarına göre iki parametre içinde Öntest ve ÖnKSt arasında çıktığı tespit edilmiştir. Toplam sprint zamanı açısından 10-20m ve 0-20m mesafeleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken (p<0,05) 10-20m mesafesinde farkın ÖnKSt'den kaynaklandığı tespit edilmiştir. Yine benzer şekilde 0-20m mesafesinde ÖnKSt ile Sham arasında olduğu tespit edilmiştir. PDY açısından bakıldığında 0-20m mesafesi açısından Öntest, ÖnKSt ve Sham uygulamaları sonrası elde edilen değerler açısından istatistiksel analiz sonuçlarına göre farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farkın hangisinden kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre Öntest ile ÖnKSt değerleri arasında olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel bulgusu ÖnKSt uygulaması EİSZ ve TSZ değerlerinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı artış sağlamıştır. Bununla birlikte Toplam sprint zamanı ve Performans Düşüş yüzdesi değerlerinde de istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir.

Diğer değerlerde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir. Yazılı kaynaklarda ÖnKSt yönelik çalışmalara baktığımızda bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulmak mümkündür fakat önkoşullama stratejileri ile TST performansını birleştiren çalışmaya rastlanmamıştır.

Bizim çalışmamıza benzer şekilde yapılmış bir çalışmaya 15 kickboks sporcusu katılmış ve yapılan izokinetik testler sonucunda birleştirilmiş önkoşullama stratejilerinin %4,2 düzeyinde performans artışı sağladığı rapor edilmiştir (Yılmaz ve ark. 2018). Bizim çalışmamıza benzer başka bir çalışmaya yazılı kaynaklarda rastlanmamıştır. Özellikle EİSZ'daki istatistiksel anlamlı farklılığın ÖnKSt uygulamalarının sprint performansını olumlu yönde artırdığını söyleyebiliriz. Artış bizim çalışmamızdaki kadar yüksek olmasa da de Groot ve arkadaşları (2010) tarafından üst düzey bisikletçiler üzerinde yapılan bir çalışmada Sporcular Sham ve test grubu olarak ikiye ayrılmış ve ölçümler sonrasında test grubu anaerobik güç çıktısında %1,6'lık artış tespit edilmiştir. Yine bu çalışmaya benzer şekilde yapılan diğer bir çalışmaya 17 erkek sporcu katılmış maksimal bisiklet performansları değerlendirilmiştir. Maksimum oksijen tüketim kapasiteleri açısından performansında bir artış gözlemlenmezken maksimal iş yükünde %4'lük bir artış tespit edilmiştir (Griffin ve ark. 2018).

Bizim çalışmamızdan farklı olacak şekilde bir çalışmada ise 12 katılımcı bisiklet testine alınmış elde edilen sonuçlara göre İsÖ'nin aerobik ve anaerobik performansı etkilemediği rapor edilmiştir (Clevidence ve ark., 2012).

Başka bir çalışmada ise (üst ekstremiteye yönelik 5dk iskemi 5dk reperfüzyon olarak 4 periyot) testten 45dk önce yapılan İsÖ uygulamasının elit yüzücülerde 100-200m maksimal yüzme performansı kişisel en iyi zamanları ortalamasında %1.1 oranında artış rapor edilmiştir. Aynı çalışmada yüzücülerden uygulama öncesi alınan kan örnekleri ile performans sonrası alınan kan örnekleri arasında deney hayvanlarındaki sonuçlara benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı fark rapor edilmiştir (Jean-St-Michael ve ark.,2011). Aynı çalışmanın sonuçları İsÖ uygulamalarının maksimal performansı sistematik ve bölgeye özgü mekanizmalar aracılığıyla arttıracağını kuvvetli şekilde desteklemektedir.

ASP ile ilgili yapılmış bir çalışmada yine bizim sonuçlarımıza benzer şekilde 6,8%, 8% ve 4.7% yüzdeler artışlar tespit edilmiştir (Kilduff ve ark. 2008). Tillin ve Bishop un yaptıklarını ASP ile ilgili derlemede sırt squat, aktif sıçrama ve izometrik kasılma hareketleri maksimal istemli kas kasılmasını içeren hareketler sonrası ölçülen performanslarda, 18 çalışmanın 10 tanesinde pozitif sonuç, 6 tanesinde performans değişimi gözlemlenmezken sadece 2 tanesinde performans düşüşü tespit edilmiştir (Tillin ve Bishop, 2009). Bizim SDE uygulamamıza benzer şekilde sabah yapılan tüm vücut direnç egzersizlerinin öğleden sonraki patlayıcı gücü arttırdığı vurgulanmıştır (Cook ve ark. 2013).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Önkoşullama stratejilerini birleştiren başka bir çalışma olmadığından çalışma protokolü öngörülenden daha uzun sürmüştür. Diğer sınırlılık ise çalışmadaki körlleme esnasında yaşanmıştır. Katılımcıların yapılan uygulamayı fark etmeleri çift körlleme yapılmasını engellemektedir

Sonuç olarak birleştirilmiş önkoşullama stratejilerinin tekrarlı sprint performansı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Bailey TG, Jones H, Gregson W, Atkinson G, Cable NT, and Thijssen, DH. (2012) Effect of ischemic preconditioning on lactate accumulation and running performance. *Med Sci Sports Exerc* 44: 2084–2089.
- Bishop D. Warm up I.(2003) *Sports Med* 33(6): 439–454.
- Bishop D. Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up.(2003) *Sports Med* 33: 483–498.
- Cardinale, M., & Bosco, C. (2003) the use of vibration as an exercise intervention. *Exercise and sport sciences reviews*, 31(1), 3-7.
- Clevidence MW, Mowery RE, and Kushnick MR. (2012) The effects of ischemic preconditioning on aerobic and anaerobic variables associated with submaximal cycling performance. *Eur J Appl Physiol* 112(10): 3649–3654.
- Cook CJ and Crewther BT. (2012) The effects of different pre-game motivational interventions on athlete free hormonal state and subsequent performance in professional rugby union matches. *Physiol Behav* 106: 683–688.
- Cook CJ, Kilduff LP, and West DJ. (2013) Morning based strength training improves afternoon physical performance in rugby union players. *J Sci Med Sport* 17(3): 317–321.
- Crisafulli A, Tangianu F, and Tocco T. (2011) Ischemic preconditioning of the muscles improves maximal exercise performance but not maximal oxygen uptake in humans. *J Appl Physiol* 111(2): 530–536.
- De Groot PCE, Thijssen DHJ, Sanchez M, Ellenkamp R, and Hopman MTE.(2010) Ischemic preconditioning improves maximal performance in humans. *Eur J Appl Physiol* 108: 141–146.
- Docherty D, Robbins D, and Hodgson M. (2004) Complex training revisited: a review of its current status as a viable training approach. *Strength Cond J* 26(6): 52–57.
- Duruturk N., Ozunlu Pkyavas N., Yılmaz A. and Karatas M. (2016) Is quadriceps Kinesio taping effective on aerobic and anaerobic exercise capacities of healthy subjects? – A randomized controlled study. *Int J Athl Ther Train* 21: 32–38.
- Eisen, A, Fisman, EZ, and Rubenfire, M. (2004) Ischemic preconditioning: nearly two decades of research. a comprehensive review. *Atherosclerosis* 172(2): 201–10.
- Ekstrand, LG, Battaglini, CL, McMurray, RG, and Shields, EW. (2013) Assessing explosive power production using the backward overhead shot throw and the effects of morning resistance exercise on afternoon performance. *J Strength Cond Res*27(1): 101–106.
- Faigenbaum AD, McFarland JE, Schwerdtman JA, Ratamess NA, Kang J and Hoffman JR. (2006) Dynamic warm-up protocols, with and without a weight vest, and fitness performance in high school female athletes. *J Athl Train* 41: 357–363.
- Foster GP, Westerdahl DE, Foster LA, Hsu JV and Anholm JD. (2011) Ischemic preconditioning of the lower extremity attenuates the normal hypoxic increase in pulmonary artery systolic pressure. *Respir Physiol Neurobiol* 179(2): 248–253.
- Gibson N, White J, Neish M and Murry A. (2013) Effect of ischemic preconditioning on land-based sprinting in team-sport athletes. *Int J Sports Physiol Perform* 8: 671–676.
- Griffin PJ, Ferguson RA, Gissane C, Bailey SJ & Patterson SD.(2018) Ischemic preconditioning enhances critical power during a 3-minute all-out cycling test. *Journal of sports sciences*, 36(9), 1038-1043.
- Guggenheimer, JD, Dickin, DC, Reyes, GF, and Dolny, DG. (2009) The effects of specific preconditioning activities on acute sprint performance. *J Strength Cond Res* 23(4): 1135–1139.

- Gürke L, Mattei A, Chaloupka K, Marx A, Sutter PM, Stierli P & Heberer M. (2009) Mechanisms of ischemic preconditioning in skeletal muscle. *Journal of Surgical Research*, 94.1: 18-27.
- Gürses VV, Akgül MŞ & Baydil B. (2017). The Effect of Ischemic Preconditioning On Anaerobic Performance In Soccer Players. *Journal of Sport and Exercise Physiology*. Vol, 3(1), 13-17.
- Hodgson, M, Docherty, D, and Robbins, D. (2005) Post-activation potentiation: underlying physiology and implications for motor performance. *Sports Med* 25(7): 385–395.
- Jean-St-Michel E, Manlhiot C, Li J, Tropak M, Michelsen M, Schmidt MR, McCrindle BW, Walls GD and Redington AN. (2011) Remote preconditioning improves maximal performance in highly trained athletes. *Med Sci Sports Exerc* 43(7): 1280–1286.
- Kilduff LP, Finn CV, Baker JS, Cook CJ, West DJ. (2013) Preconditioning strategies to enhance physical performance on the day of the competition. *International Journal Sports Physiology Performance*, 8(6):677–81.
- Kilduff, LP, Owen, N, Bevan, H, Bennett, M, Kingsley, MI, and Cunningham, D. (2008) Influence of recovery time on post-activation potentiation in professional rugby players. *J Sports Sci* 26: 795–802.
- Lalonde F and Curnier D. (2014) Can anaerobic performance be improved by remote ischemic preconditioning? *J Strength Cond Res* 29(1): 80–85.
- Latash, ML. (1992) Neurophysiological basis of movement. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Liu, GS, Thornton, J, Van Winkle, DM, Stanley, AW, Olsson, RA, and Downey, JM. (1991) Protection against infarction afforded by preconditioning is mediated by A1 adenosine receptors in rabbit heart. *Circulation* 84: 350.
- Loenneke, JP, Fahs, CA, Rossow, LM, Sherk, VD, Thiebaud, RS, Abe, T, Bembien, DA, and Bembien, MG. (2012) Effects of cuff width on arterial occlusion: implications for blood flow restricted exercise. *Eur J Appl Physiol* 112: 2903–2912.
- Murry CE, Jennings RB and Reimer KA. (1986) Preconditioning with ischemia: a delay of lethal cell injury in ischemic myocardium. *Circulation* 74: 1124.
- Murry, C. E., Jennings, R. B., & Reimer, K. A. (1986) Preconditioning with ischemia: a delay of lethal cell injury in ischemic myocardium. *Circulation*, 74(5), 1124-1136.
- O'Rourke B. (2000) Myocardial KATP channels in preconditioning. *Circ Res* 87: 845.
- Oragui, E., Parsons, A., White, T., Longo, U. G., & Khan, W. S. (2011) Tourniquet use in upper limb surgery. *Hand*, 6(2), 165-173.
- Özdemir FM., Yılmaz A. & Kin İşler A. (2014). Genç Futbolcularda Tekrarlı Sprint Performansının Yaşa Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 1-10.
- Pearson, SJ, and Hussain, SR. (2014) Lack of association between post-activation potentiation and subsequent jump performance. *Eur J Sports Sci* 14(5): 418–425.
- Pedowitz, R. A., Gershuni, D. H., Schmidt, A. H., Fridén, J., Rydevik, B. L., & Hargens, A. R. (1991) Muscle injury induced beneath and distal to a pneumatic tourniquet: a quantitative animal study of effects of tourniquet pressure and duration. *Journal of Hand Surgery*, 16(4), 610-621.
- Riksen NP, Smits P and Rongen GA. (2004) Ischemic preconditioning: from molecular characterization to clinical application - part 1. *Neth J Med* 62(10): 353– 63.
- Rixon, K, Lamont, H, and Bemden, HG. (2007) Influence of type of muscle contraction, gender and lifting experience on postactivation potentiation performance. *J Strength Cond Res* 21(2): 500–505.
- Robbins DW. (2005) Postactivation potentiation and its practical applicability: a brief review. *J. Strength Cond. Res* 19(2): 453–458.

Rønnestad, B. R., & Ellefsen, S. (2011) The effects of adding different whole-body vibration frequencies to preconditioning exercise on subsequent sprint performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3306-3310.

Sahin N., Gürses VV., Baydil B., Akgül MŞ., Feka K., İovane A. & Messina G. (2018). The effect of comprehensive warm up (fifa 11+ program) on motor abilities in young basketball players: a pilot study. *Acta medica*, 34, 703.

Thompson KM, Whinton AK, Ferth S, Spriet LL & Burr JF (2018) Ischemic pre-conditioning does not influence maximal sprint acceleration performance. *International journal of sports physiology and performance*, 1-16.

Tillin NA and Bishop D, (2009) Factors modulating post-activation potentiation and its effect on the performance of subsequent explosive activities. *Sports Med* 39(2): 147–166.

Tocco F, Marongiu E, Ghiani G, Sanna I, Palazzolo G, Olla S, and Crisafulli A. (2015) Muscle ischemic preconditioning does not improve performance during self-paced exercise. *Int J Sports Med*. 36(1): 9–15.

Wadley G, Le Rossignol P. (1998) The relationship between repeated sprint ability and the aerobic and anaerobic energy systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1: 100-110.

Williams N, Russell M, Cook CJ & Kilduff LP. (2018) The Effect of Ischemic Preconditioning on Maximal Swimming Performance. *Journal of strength and conditioning research*.

Yellon, D. M., A. M. Alkhulaifi, and W. B. Pugsley. (1993) Preconditioning the human myocardium. *The Lancet* 342.8866; 276-277.

Yilmaz A, Gurses VV & Gulsen M. (2018) The effect of combined preconditioning strategies on isokinetic strength in well-trained kickboxers. *Physical education of students*, 22(5), 278-284.

Yılmaz A, Müniroğlu S, ;Kin İşler A & Akalan C. (2012) Aerobik ve anaerobik performans özelliklerinin tekrarlı sprint yeteneği ile ilişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 95-100.

Yılmaz A, Soydan TA, Özkan A. & Kin İşler A. (2016) Farklı toparlanma sürelerinin tekrarlı sprint performansına etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 59-68.

Geliş Tarihi:05.10.2018
Kabul Tarihi:10.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),41-54
DOI: 10.33689/spormetre.467650

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORLA İLGİLİ METAFORİK ALGILARI VE SPOR ETKİNLİĞİ DERSİ¹

A. Azmi YETİM¹, Murat KALFA²

^{1,2}Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Bu çalışmanın amacı Spor Etkinliği dersindeki üniversite öğrencilerinin spor kavramıyla ilgili algılarını metafor metodu kullanarak belirlemektir. Bu çalışma spora yönelik algıları ortaya çıkarması yönüyle nitel araştırma desenlerinden olan olgubilim kapsamında yapılmıştır. Çalışma grubu, 2018 yılı bahar döneminde Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 1. Sınıfta öğrenim gören ve spor etkinliği dersi alan 51'i kadın ve 55'i erkek olmak üzere toplam 106 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen 4 maddelik yarı yapılandırılmış form kullanılmıştır. Toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. İçerik analizi yoluyla birbirine benzer ifadeler uygun kategoriler altında bir araya getirilerek sunulmuştur. Veri toplama formunun ilk maddesinde öğrenciler sporu betimleyen 306 kelime ifade etmişlerdir. Bu kelimeler beş temel kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler: Hareket ve Sağlık (%34); Sportif Terim ya da Kişiler (%26); Olumlu Özellikler, Duygu ve Deneyimler (%26); Olumsuz Deneyim ve Duygular (%6) ve Sosyal Çevre (%6) kategorisidir. İkinci maddede öğrenciler 94 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlara göre sekiz kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler: Rahatlama (%26); Hayat (%21); Faydalı ve Öğretici (%17); Vazgeçilmez (%9); Duruma Göre Farklı Etkileri Olan (%9); Sağlık (%8); Arkadaş (%5); Gereksiz ve Yorucu (%2) kategorisidir. Üçüncü maddede öğrenciler 105 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlara göre 3 kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler: Olumlu duygular (%91); Olumsuz Duygular (%7); Değişkenlik (%1) kategorisidir. Dördüncü maddede ise öğrenciler dersin daha iyi işlenmesine yönelik 17 farklı öneri getirmişlerdir. Sonuç olarak spor kavramının çoğunlukla olumlu algılandığı görülse de olumsuz algıların da var olduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden tüm beden eğitimi ve spor dersleri işlenirken hem bu olumsuz algılar hem de öğrencilerin makul önerileri mümkün olduğunca dikkate alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Algı, Metafor, Öğrenci, Spor, Üniversite.

METHODICAL PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS RELATED TO SPORTS

Abstract: The aim of this study is to determine the perceptions of the students of sport activity lesson related to sport concept by using metaphor method. This study was conducted within the scope of the phenomenological method, which is one of the qualitative research designs. Because the phenomenological method aims to determine the experiences, perceptions and meanings of individuals about a phenomenon. The study group consisted of 106 university students, 51 female, and 55 male, who selected the Sports activity lesson in the spring of 2018. These students were studying at 1st class the Faculty of Dentistry of Gazi University. A 4-item semi-structured form developed by the researcher was used to collect data. The collected qualitative data were analyzed by content analysis method. Expressions that are similar to each other through content analysis, opinions are gathered and presented under certain categories. In the first item of the data collection form, the students expressed 306 words describing the sport. These words were grouped under five basic categories. These categories are: Movement and Health (34%); Sportive Terms or People (26%); Positive Features, Emotions and Experiences (26%); Negative Experiences and Emotions (6%) and Social Environment (6%). In the second item, the students produced 94 metaphors. Eight categories were created according to the metaphores produced. These categories are: Relaxation (26%); Life (21%); Useful and Tutorial (17%); Indispensable (9%); Different Effects According to Situation (9%); Health (8%); Friend (5%); Unnecessary and Tiring (2%) category. In the third item, the students produced 105 metaphors. Three categories were created according to the metaphores produced. These categories are: Positive emotions (91%); Negative Emotions (7%); Variability (% 1) category. In the fourth item, the students brought 17 different proposals. As a result, it

¹ Bu çalışmanın özeti 19-21 Eylül 2018 tarihlerinde Gürcistan Batum'da düzenlenen II. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

has been seen that sport concept is mostly perceived positively. However, negative perceptions have also been found. Therefore, both the negative perceptions and the reasonable suggestions of the students should be taken into consideration when processing all of physical education and sports lessons.

Keywords: Metaphor, Perception, Sport, Student, University.

GİRİŞ

Spor, insanlığın başlangıcı kadar eski bir geçmişe sahiptir ve sosyal hayatın vazgeçilmez bir olgusudur. Sporun gelişimi insan medeniyetinin gelişimine paralel olarak gerçekleşmiştir. Spor, toplumları meydana getiren bireylerin hayatını yakından ilgilendirdiğinden hem birey hem de toplum için vazgeçilmez eylemler bütünü olarak görülmektedir. Bu nedenle spor, insanoğlunun göz ardı edemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve vazgeçemeyeceği bütünleştirici faaliyetler olarak kabul edilir (Sunay, 2003: 39). Ayrıca spor, kitleleri peşinden sürükleyebilecek bir özelliğe sahip olduğu için hem bir toplumu hem de birçok toplumu bir araya getirebilmesi yönüyle de evrensel olgulardan biri olarak görülmektedir (Sunay & Balcı, 2003: 108).

Sporla ilgili olarak farklı disiplinlerin bakış açılarına göre birçok tanım yapılmakla birlikte, “beden eğitimi ve sporun yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görünen bilinçli ve planlı faaliyetler” olduğu ifade edilmektedir (Yıldıran & Yetim, 1996: 37). Genel bir tanım yapmak gerekirse spor, bireyi toplumsal, duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak bir bütün halinde geliştiren, amaçlı, planlı ve kuralları olan, rekabete dayalı etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Sporun sahip olduğu bu özellikler insan yaşamında ne kadar önemli bir role sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Öyle ki spor, Maslow’un motivasyon teorisinin (Maslow & Lewis, 1987) ihtiyaçlar hiyerarşisindeki son üç basamak olan sevgi ve ait olma, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının hepsini karşılayabileceği bir araçtır.

Spor algısının belirlenmesinde kullanılan bir kavram olan metaforlar ise bir olgu hakkındaki duygu ve düşüncemizi en kısa şekilde ifade etmek için kullandığımız kelime ya da sözcükler olarak ifade edilebilir. Metafor kavramı üzerine uzman olan Lakoff ve Johnson (2015: 27) metafor kavramını, “bir şeyi başka bir şeyin bakış açısıyla anlamak ve tecrübe etmek, bir düşünce malzemesini, insan kavrayışının bir şekli ile ifade etme sürecidir. Metafor sadece bir söz figürü değil aynı zamanda bir düşünce figürüdür” şeklinde ifade etmektedir. Miller (1987: 219) ise metaforların bir olguya ilişkin fikirlerimizi biçimlendiren, yönlendiren ve denetleyen çok güçlü zihinsel araçlar olduklarını iddia etmektedir. Başka bir ifade de ise metaforların, insanların farklı benzetmeler kullanarak, yaşamı, çevreyi, olayları ve nesnelere nasıl gördüklerini açıklamada kullandıkları bir araç oldukları ileri sürülmektedir (Cerit, 2008: 694).

Köken olarak ise metafor kelimesi, Yunanca “Metapherein” ya da “Metafora” kelimelerinden gelmektedir. “Meta” kelimesi “değiştirmek” anlamına gelmekte, “pherein” kelimesi ise “taşımak” anlamına gelmektedir (Levine, 2005: 172). Türkçe’de ise metafor kelimesi benzetmeler, eğretilmeler, istiareler ve mecazlar anlamında kullanılmaktadır. Metaforun, kullanıldığı yer ve amaca bağlı olarak bir kavram veya durumu başka bir kavram veya durumla anlatma biçimi olarak tanımlanabileceği ileri sürülür (Gün & Şimşek, 2017: 365). Metaforlarla ilgili olarak sosyal bilimlerin birçok disiplininde özellikle 1980’lerden itibaren çok sayıda çalışma yapıldığı ifade edilmektedir (Aydın & Pehlivan, 2010: 819).

Metafor konusundaki araştırmalar incelendiğinde, genelde çalışmaların üç amaç etrafında toplandığı görölmektedir. Bunlar; metaforların yapısı ve oluşumuna ilişkin çalışmalar; metaforların, bir konunun öğretimi için kullanılması hakkındaki çalışmalar ve metaforlar yoluyla kişilerin inançları, tutumları, beklentileri ve algılarının tespitine yönelik veri toplamak için yapılan çalışmalardır (Akpınar & Yıldız, 2018: 93; Yalçın ve ark., 2016:21).

Ülkemizde başta eğitim bilimi olmak üzere, sosyal bilimlerin farklı disiplinlerinde metaforlarla ilgili birçok çalışma yapılmaktadır. Fakat Türkiye’de ağdaş spor bilincinin oluşmadığı (Özer & olakoğlu, 2017: 7) görüşü de göz önünde bulundurulduğunda beden eğitimi ve spor alanında yapılmış metaforik çalışmaların yeterli sayıda olduğu söylenemez. Google akademik üzerinden 20.09.2018 tarihinde yapılan taramada, sadece 19 beden eğitimi ve spor ile ilgili metafor çalışmasına rastlanılmıştır. Bu çalışmalardan ise sadece 2’si spor kavramı üzerine yapılmış, üniversite öğrencilerini kapsayan ise sadece bir çalışma bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor alanında metaforla ilgili alanyazın incelemesi sonucunda aşağıdaki bilgilere ulaşılmıştır.

Kurtipek ve Sönmezoğlu (2018) alışmalarında, Türkiye’deki spor yöneticilerinin spor kavramlarına ilişkin algılarını metaforlarla tespit etmeye çalışmışlardır. Yetim ve ark.’nın (2018) alışmasında da, badminton sporcularının badminton ile ilgili algıları metafor yöntemiyle ele alınmıştır. Argan ve ark. (2018) ise, gazetelerin spor sayfalarında yer alan futbol haberlerinde kullanılan metaforları çeşitli kriterlere göre belirlemeyi amaçlamışlardır. Hazar ve ark. (2017) de, ortaokul öğrencilerinin “geleneksel ve dijital” oyunlara yönelik algılarının metaforlar aracılığıyla incelenmesini amaçlamışlardır. Sevinç ve Ergenç’in (2017) alışmasında, bir üniversitenin bir kısım öğrencilerinin “spor” hakkındaki metaforları ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Demir ve ark. (2017), farklı eğitim sistemlerinde yetişen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği bölümlerine verilen pedagojik formasyonuna yönelik algılarını metaforlar aracılığıyla karşılaştırmayı amaç edinmiştir. Hızıroğlu ve Uslu (2017), üniversite öğrencilerinin “rekreatif faaliyet ” kavramına ilişkin sahip oldukları metaforları ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Özbek ve ark. (2017) ise, spor eğitimi gören öğrencilerin kadın sporculara yönelik bakış açılarını metaforlar aracılığıyla belirlemeye çalışmışlardır. Kurtipek ve ark. (2016) da, milli sporcuların doping kavramıyla ilgili düşüncelerini metaforlar yoluyla belirlemeye çalışmıştır.

Ayyıldız (2016), üniversite öğrencilerinin dans hakkındaki algılarını, metaforlar yardımıyla belirlemeyi amaçlamıştır. Namlı ve ark. (2016), ortaokuldaki öğrencilerin beden eğitimi dersi hakkındaki algılarını metaforlar aracılığıyla öğrenmeye çalışmışlardır. Karakaya ve Salıcı’nın (2016) alışması ise, Isparta’daki 11-13 yaş aralığındaki öğrencilerin popöler spor dallarıyla ilgili algılarını metaforlarla belirlenmeye yöneliktir. Esentaş ve ark. (2016), kız öğrencilerin “Doğa kampı” hakkındaki düşüncelerini metaforlar aracılığıyla nasıl kavramsallaştırdıklarını ortaya koymayı amaçlamıştır. Koç ve ark. (2015) ise, 7. sınıftaki öğrencilerin “spor” kavramı ile ilgili algılarını metaforlar yoluyla belirlemeye çalışmışlardır. Bektaş ve ark. (2014) da, milli güreşçilerin doping kavramı hakkındaki algılarını metafor yöntemiyle belirlemeyi amaç edinmişlerdir. Yılmaz ve ark. (2014) ise, milli güreşçilerin güreş ile ilgili algılarını metafor yöntemiyle belirlemeye çalışmışlardır. Bektaş ve ark. (2013), 2011 yılında Avrupa Gençlik Olimpiyatlarında görev alan gönüllülerin olimpiyat kavramı ile ilgili algılarını metaforlar yoluyla belirlemeyi amaç edinmişlerdir. şirin ve ark. (2012) ise, rekreatif olarak rafting etkinliği yapanların “rafting” kavramına yönelik

algılarını metaforlar yardımıyla tespit etmeye çalışılmışlardır. Özsoy (2011) da çalışmasında, ülkemizde günlük olarak yayınlanan spor gazetelerinin başlıklarında kullandıkları şiddet unsuru ve savaş metaforlarıyla ilgili sözcüklerin taramasını yapmıştır.

Spor bireyin toplumsal, duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişim yönlerine aynı anda bütünsel olarak katkı sağlayan bir olgudur. Aynı zamanda toplumun bütün kesimlerini birçok platformda bir araya getirebilme özelliği ile de önemli bir toplumsal ortak paydadır. Sahip olduğu bu yönleriyle spor, hem eğitimin hem de sağlığın vazgeçilmez ana unsurlarından biri halini almıştır. Sporun, özellikle geleceğin anne-babası olan gençler tarafından doğru algılanması, gelecek nesillerin spora hak ettiği değeri vermelerine önemli katkı sağlayacaktır. Bu nedenle farklı kesimlerin sporu nasıl algıladığının öğrenilmesi ve yapılan etkinliklerin içeriklerinin bu doğrultuda düzenlenmesi sporun toplumsal değerinin artması açısından oldukça önemlidir.

Bu çalışmanın temel amacı spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik algılarının metaforlar yardımıyla belirlenmesidir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin spor etkinliği dersi hakkındaki görüşleri de incelenmiştir. Bu amacın gerekçesi ise, bir kesime ait spor algısını tespit ederek, toplum içinde daha iyi bir spor algısı oluşturmak ve sporun hak ettiği değere ulaşmasına katkı sağlamaktır. Ayrıca, spor etkinliği dersinin daha iyi işlenmesi ve etkililiğini artırmaktır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır?

1. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin spora yönelik algıları nelerdir?
 - a. Öğrencilerin spor hakkında ve spor yaparken hissettikleriyle ilgili oluşturdukları metaforlar nelerdir?
 - b. Öğrencilerin spor denince akıllarına gelen ilk üç kelime nelerdir?
2. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin dersin işlenişine yönelik önerileri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Araştırma, spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin spora yönelik algılarını ortaya çıkarması yönüyle nitel araştırma desenlerinden olgu bilim çalışmasıdır. Olgubilim çalışmaları, bireylerin bir olguyla ilgili yaşantıları, algıları ve bunlara yükledikleri anlamları belirlemeyi amaçlar (Yıldırım & Şimşek, 2011). Metafor yöntemi ise, bir konu ya da olgu üzerindeki algıların ortaya çıkarılmasında kullanılan bir yöntemdir. Bu nedenle çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin algılarının belirlenmesinde metaforlardan yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılının bahar döneminde bir üniversitenin Diş Hekimliği Fakültesinin 1. sınıfında öğrenim gören ve zorunlu seçmeli durumundaki Spor Etkinliği dersini alan 51'i kadın ve 55'i erkek, toplam 106 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 25 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 19'dur.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak, araştırmacının geliştirdiği ve dört maddelik açık uçlu ifadeden meydana gelen bir form kullanılmıştır. Birinci madde, “spor denince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazın” şeklindedir. İkinci ve üçüncü madde öğrencilerin metafor oluşturmalarına yöneliktir. Bu maddeler “Spor ... gibidir, çünkü...” ve “Spor yaparken ... hissederim, çünkü ...” şeklindedir. Son madde de ise, spor etkinliği dersinin daha iyi işlenmesine yönelik olarak öğrencilerin önerileri istenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan nitel veriler içerik analizi yöntemi ile incelendi. İçerik analizi yoluyla birbirine benzer ifadeler, görüşler çeşitli kategori ve temalar altında toplanarak bir arada sunulmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2011).

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel çalışmalarda geçerlik, olguyu çalışmayı yapanın etkilemeden var olan şekliyle ve tarafsız halde gözlemesi ve elde etmesi olarak ifade edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada da öğrenciler formu doldururlarken öğrencileri etkilemekten kaçınılmış, elde edilen veriler olduğu şekliyle aktarılmıştır. Ayrıca verilerin analiz sürecinde çeşitli aşamalarda 2 uzmanın görüşlerinden faydalanılmıştır. Ayrıca uzmanlardan öğrencilerin ürettikleri metaforların belirlenen kategorileri temsil edip etmediklerini belirleyebilmek için analiz istenmiştir. Uzmanların düşünceleri alınmış, çalışmayı yapanlarla uzmanlar arasındaki görüş birlikleri ve farklılıkları tespit edilerek Miles ile Huberman'ın (2015) geliştirdiği [Güvenirlik = (Görüş Birliği / Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100] formülle çalışmanın güvenirliliği 3 madde için %90, % 94, %92 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin “spor” kavramıyla ilgili ürettikleri kelimeler, metaforlar ve hisler, tablolar ve grafikler hâlinde bu bölümde verilmiş ve bulgular başlığı altında incelenerek yorumlanmıştır.

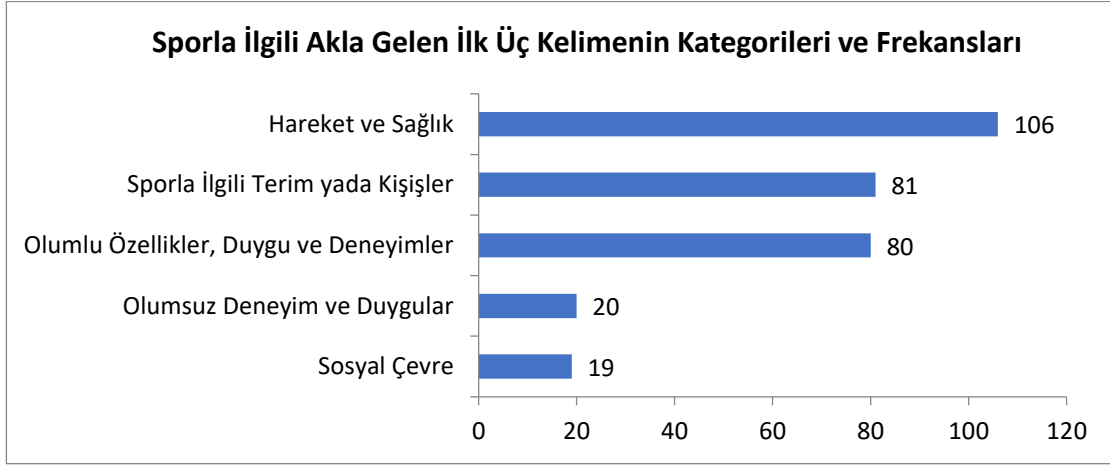
Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerine veri toplama formunun ilk maddesinde yöneltilen “Spor denince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız” ifadesine, öğrenciler sporu betimleyen 306 farklı kelime ile karşılık vermişlerdir. Bu kelimeler beş temel kategori altında toplanmış ve frekansları ile birlikte Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Spor denince aklı gelen ilk üç kelime ve kategorileri

Kategoriler	f	Kelimeler
Hareket ve Sağlık	106	Aktif, aktiflik, aktivite, atletiklik, beden, beslenme, çevik, çeviklik, dinamiklik, dinamizm, düzenli uyku sistemi, efor, egzersiz, enerji, fit, fit bir vücut, fizik, fiziksel aktivite, fiziksel gelişim, gelişim, güç, hareket, iyi beslenme, kalp atışı, kas, kendini geliştirme, kemik, koşmak, koşu, kuvvet, metabolizma, nefes, ruh, sağlık, sağlıklı, vücut, yürüyüş, zindelik
Sportif Terim yada Kişiler	81	Ali, Antrenman, Atletizm, ayakkabı basketbol, Başkan, bench, bisiklet, boks, deadlift, deniz, dünya kupası, fair play, Fenerbahçe, file, fitness, forma, futbol, Galatasaray, gomis, halı saha, hentbol, ip, kale, Koç Nike, okçuluk, plates, sportmenlik, squat,

		şampiyonluk, takım, tenis, top, UEFA kupası, voleybol, yarışmalar, yenilgi, yüzme, yüzmek
Olumlu Özellikler, Duygu ve Deneyimler	80	Ahlak, ahlaklı, amaç, azim, başarı, benlik, bilinç, centilmenlik, cesaret, çalışma, disiplin, düzen, eğlence, eğlenme (k), gençlik, gülümseme, güven, huzur, iç huzur, istikrar, iyi zaman, kaçış yolu, liderlik, mutluluk, özgüven, özveri, plan, pozitiflik, rahatlama (k), saygı, sevgi, umut, vasıflılık, zeka
Olumsuz Deneyim ve Duygular	20	Boş vakit, hırs, işim gücüm var, karın ağrısı, rekabet, rol, savaşıma, ter, terlemek, yorgunluk, zorluk
Sosyal Çevre	19	Arkadaşlık, birliktelik, dayanışma, dostluk, hayat, sosyalleşme, sosyalleşmek, sosyallik, toplum, uyum, yaşam, yeni insanlar ile tanışma

Veri formunun ilk maddesine verilen yanıtlardan elde edilen kelimelere ait 5 kategori frekanslarıyla birlikte aşağıda grafik olarak sunulmuştur.



Grafik 1. Spor denince akla gelen ilk üç kelimenin kategorileri ve frekansları

Tablo 1 ve Grafik 1’de öğrencilerin “spor” denince akıllarına gelen ilk üç kelime ile ilgili cevapları incelendiğinde, ifade edilen kelimelerin daha çok hareket ve sağlık kategorisi altında toplandığı görülmektedir. Buna göre öğrencilerin çoğunun, sporun sağlık için önemli olduğunu, sporun beden ve ruh sağlığı için gerekli olduğunu düşündükleri yorumu yapılabilir. Hareket ve sağlık kategorisinden sonra en çok dile getirilen kategorinin sportif terimler ve kişiler olduğu görülmektedir. Bu kategorideki kelimeler spesifik olarak spor dalı, özel kuruluş ya da şahıslar ile ilgilidir. En çok ifade edilen kategorilerden biri ise olumlu özellikler, duygu ve deneyimler kategorisidir. Bu kategoride spor yapmanın kişiye ahlak, azim, başarı, centilmenlik, saygı, sevgi, zekâ gibi olumlu özellikler kazandırdığı belirtilmektedir. Ayrıca bu kategorilerde belirtilen kelimelerden, öğrencilerin spor yapmanın rahatlama ve iç huzur sağladığını düşündükleri görülmektedir. Bir diğer kategori olan “olumsuz deneyim ve duygular” da ise ifade edilen kelimelerin çok az kişi tarafından belirtildiği görülmektedir. Bu kategorideki ifadeler öğrencilerin sporu boş zaman, yorgunluk vb. gibi düşündüklerini göstermektedir. En az görüşün yer aldığı bir diğer kategori ise sosyal çevre kategorisidir. Bu kategoride sporun arkadaşlık, birliktelik, dayanışma oluşturma gibi

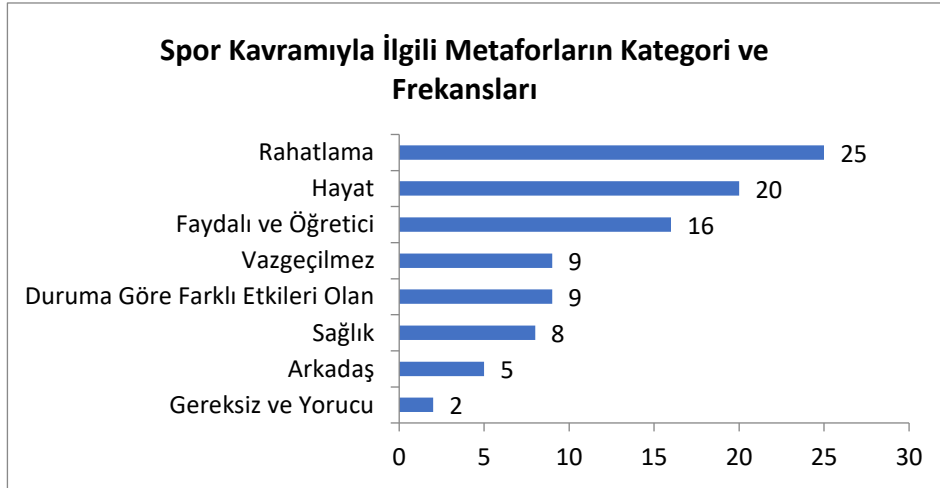
özelliklerine vurgu yapılmıştır. Kategorilerin frekansları da göz önüne alındığında öğrencilerin genellikle sporu hareket ve sağlık için önemli gördükleri ve spora yönelik olumlu algılarının olduğu görülmektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerine veri toplama formunun ikinci maddesinde yöneltilen, “Spor ... gibidir, çünkü ...” ifadesinden elde edilen yanıtlar sonucunda 94 kişinin anlamlı metafor ürettiği görülmüştür. Üretilen metaforlara göre sekiz kategori oluşturulmuştur. Üretilen metaforlar, oluşturulan kategoriler ve frekansları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin spor kavramı ile ilgili metaforları ve kategorileri

Kategoriler	f	Metafor
Rahatlama	25	Arkadaş, aşk, çocuk, deniz, eğlence, film, hayat, hormon, kaçış yolu, meditasyon, okyanus, oyun, sanat, sevgili, su, temiz hava, terapi, terapi, yaşamın kendisi, yemek
Hayat	20	Aşk, bir yaşam biçimi, gerek, güneş, hayat, hayatın bir parçası, okyanus, su, yaşam tarzı, yaşamak
Faydalı ve Öğretici	16	Araba, bağlanmak, ders çalışmak, eğitim, güzellik kremi, hayat, kitap, koyun, okul, oyun, yaşam, zehir atmak
Duruma Göre Farklı Etkileri Olan	9	Acı, aşk, hayat, mevsim, nar
Vazgeçilmez	9	Aşk, çocuğun, ekmek ve su, hayal, ilaç, sigara içmek, su
Sağlık	8	Gençlik, ihtiyaç, ilaç, motor yağı, su yiyecek
Arkadaş	5	Arkadaş, yeni doğmuş bebek, dost
Gereksiz ve Yorucu	2	Anlamı yok, iş yapmak

Veri formunun ikinci maddesindeki “Spor ... gibidir, çünkü ...” ifadesine verilen yanıtlardan elde edilen metaforlara ait 8 kategori ve frekansları aşağıda grafik olarak sunulmuştur.



Grafik 2. Öğrencilerin spor kavramı ile ilgili metaforlarının kategorileri ve frekansları

Tablo 2 ve Grafik 2’den de görüldüğü gibi bu madde kapsamında en çok üretilen metaforlar rahatlama kategorisi altında yer almaktadır. Rahatlama kategorisinde verilen yanıtlara göre öğrencilerin sporu rahatlama, eğlenme, iyi zaman geçirme aracı olarak

gördüğü ve zihinsel sorunlardan uzaklaştırdığını düşündükleri görülmektedir. Bu kategorideki birkaç yanıt şu şekildedir: “Spor çocuk gibidir, çünkü siz onla ilgilendikçe neşeniz artar.”, “Spor temiz hava gibidir, çünkü yapılıncaya insana huzur verir.”. Daha sonra en çok metafor üretilen kategori hayat kategorisidir. Hayat kategorisinde öğrencilerin spora yönelik olarak su gibi, nefes almak gibi hayatın ayrılmaz bir parçası olduğu algısı bulunduğu ortaya konulmuştur. Bu kategorideki bazı yanıtlar ise şöyledir: “Spor aşk gibidir, çünkü insanı hayata bağlar.”, “Spor su gibidir, çünkü yaşamak için ona ihtiyacımız var.”. Hayat kategorisinden sonra en çok metafor üretilen diğer kategori ise faydalı ve öğretici kategorisidir. Faydalı ve öğretici kategorisinde sporun insanı her yönüyle geliştirdiği, sosyal çevre oluşturma ortamı sağladığı ve hayatlarını düzene soktuğu yorumları yapılmıştır. Bu kategoride yer alan bazı yanıtlar şu şekildedir: “Spor zehir akıtmak gibidir, çünkü günlük hayata dair ne varsa sporla bir kaçış yolu veya çözüm bulunur.” “Spor araba gibidir, çünkü arabayla hayatımızı düzene sokar ve kolaylaştırırız.”.

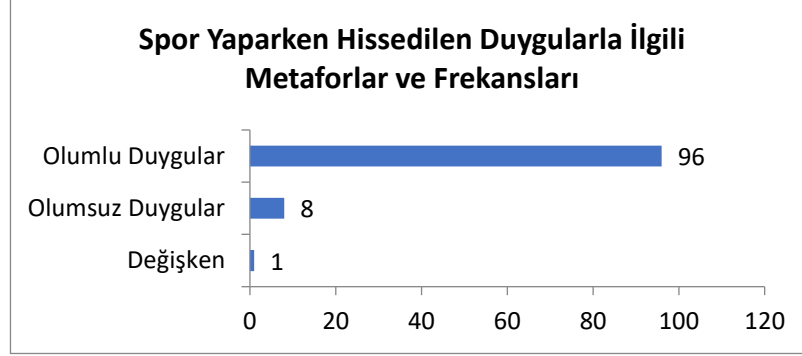
“Spor ... gibidir, çünkü ...” maddesine verilen yanıtlar sonucunda oluşturulan diğer kategoriler ise “duruma göre farklı etkileri olan”, “vazgeçilmez”, “sağlık”, “arkadaş” ve “gereksiz ve yorucu” kategorileridir. Duruma göre farklı etkileri olan kategorisinde yansıtılan ise algı ise sporun zor ve kolay yanları olduğu, insan yorsa bile kendisinde olumlu etkiler oluşturduğu şeklindedir. Vazgeçilmez kategorisinde ise spora bir defa başladığı zaman bir daha bırakılmaz olduğu vurgusu bulunmaktadır. Bu kategorideki bazı yanıtlar şöyledir: “Spor hayal gibidir, çünkü daha iyi bir gelecek için olmazsa olmazdır.”, “Spor çocuğun gibidir, çünkü yorucu olsa bile onsuz olmaz.”. Sağlık kategorisinde ise sporun bireylerin zinde kalmasını sağladığı ve hem ruhun hem bedeninin spor ile beslendiği algısı olduğu görülmektedir. Bu kategorideki bazı yanıtlar şöyledir: “Sağlık su gibidir, çünkü spor yaptıkça dinç tutar, su da içtikçe dinç tutar.”, “Spor motor yağı gibidir, çünkü mekanizmayı zinde tutar.”. Arkadaş kategorisinde üretilen metaforların anlamları sporun insanı yalnızlıktan kurtardığı, her zaman doğruya yönelttiği ve her zaman ulaşabildikleri anlamı bulunmaktadır. Bu kategoride yer alan bazı yanıtlar şu şekildedir: “Spor arkadaşır, çünkü insanı yalnızlıktan kurtarır.”. Gereksiz ve yorucu kategorisinde sporun hayat koşturmasında bir anlamı olmadığı ve yorucu olduğuna yönelik metaforlar üretilmiştir. Bu kategorideki bir yanıt ise şöyledir: “Spor anlamı yok gibidir, çünkü hayatımız koşturmaca”.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencileri “Spor yaparken... hissedesim, çünkü ...” maddesine verdikleri yanıtlar “olumlu duygular”, “olumsuz duygular” ve “değişken duygular” olarak üç kategori altında toplanmıştır. Üretilen metaforlar, oluşturulan kategoriler ve frekansları aşağıdaki Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin spor yaparken hissettikleriyle ilgili metaforları ve kategorileri

Kategoriler	f	Metafor
Olumlu Duygular	96	İyi, mutlu, dinç, düşünceli, enerjik, güçlü, harika, heyecanlı, hırs, huzurlu, kuş gibi hafif, motive, özgüvenli, özgür, pozitif, rahat, sağlıklı, tatmin olmuş, yaşadığının farkında
Olumsuz Duygular	8	Ölüyormuş gibi, sinirli, heyecanlı, yorgun, yorulmuş, zamanımın boşuna gittiğini
Değişken	1	Mutlu veya agresif

Veri formunun üçüncü maddesindeki “Spor yaparken... hissedesim, çünkü ...” ifadesine verilen yanıtlardan elde edilen metaforlara ait 3 kategori ve frekansları aşağıda grafik olarak sunulmuştur.



Grafik 3. Öğrencilerin spor yaparken hissettikleriyle ilgili metaforların kategorileri ve frekansları

Olumlu duygular kategorisinde spor yapmanın bireyleri rahatlaması, vücutlarına ve ruhlarına iyi gelmesi nedeniyle kendilerini mutlu, iyi, enerjik hissetmelerini sağladığı düşüncesinin olduğu belirlenmiştir. Bu kategoride yer alan bazı yanıtlar şu şekildedir: “Spor yaparken yaşadığımın farkında hissedirim, çünkü benim için spor bütün dertlerimin ve mutluluklarımın o bir saatlik halı saha sürecinde unutulduğu ve sadece yaşadığımı hissettiğim şeridir.”, “Spor yaparken motive hissedirim, çünkü dünyadaki her şeyi başarabileceğim gibi düşünürüm.”, “Spor yaparken kendimi daha mutlu hissedirim, çünkü stresi azaltır, ferahlatır, eğlencelidir.”. Olumsuz duygular kategorisinde spor yapmanın yorucu bir etkinlik olduğuna ve bu nedenle yapmak istemediklerine vurgu yapılmıştır. Ayrıca spor yaparken fazla hırslı davranmalarından dolayı olumsuz duygulara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu kategoride yer alan bazı yanıtlar şu şekildedir: “Spor yaparken yorgun hissedirim, çünkü yorucu bir etkinlik”. Spor yaparken sinirli hissedirim, çünkü etrafı parçalayasım gelir.”. Değişken duygu kategorisinde ise spor etkinliğindeki duruma göre duygu durumunda değişkenliğin yaşandığı belirtilmiştir. Bu kategoride yer alan bazı yanıtlar şu şekildedir: “Spor yaparken mutlu veya agresif hissedirim, çünkü takım çalışmasının ve başarı durumunun vermiş olduğu bir duygu değişikliği meydana gelir.”.

Spor etkinliği dersinin daha iyi işlenmesi için öğrencilerin önerilerinin istendiği maddede öğrencilerin 14’ü, dersin işleniş şeklinin gayet iyi olduğunu ve önerilerinin olmadığını belirtmişlerdir. Dersin işleniş hakkında öneri getirenlerin önerilerinin ise genel olarak aşağıdaki Tablo 4’de de görüleceği üzere 17 başlık altında toplandığı görülmüştür.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Spor Etkinliği Dersine Yönelik Önerileri

Öneriler	f
1. İlgi alanına göre spor/etkinlik seçimi fırsatı sunulması	16
2. Salon vb. imkânların artırılması	11
3. Daha çok uygulama/etkinlik/pratik yapılması	10
4. Ders süresinin uzatılması	10

5. Sınıf mevcudunun az olması, dersin küçük gruplara ayrılarak işlenmesi	9
6. Farklı spor dalları ile ilgili bilgi verilmesi	8
7. Zorunluluk olmaması	8
8. Derslerin açık havada yapılması	5
9. Karşılaşmalar yapılması	5
10. Daha planlı bir şekilde işlenmesi	3
11. Gezi etkinliklerinin artırılması	2
12. Isınma hareketlerinin daha az yapılması	2
13. Daha çok ilgi gösterilmesi	1
14. Eski oyunların oynanmasına yer verilmesi	1
15. Etkinlik zamanlamasının iyi yapılması	1
16. Ön hazırlık yapılmasına fırsat tanınması	1
17. Profesyonel spor müsabakalarına katılım	1

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin spor etkinliği dersinde en çok beklediklerinin, ilgi alanlarına göre spor/etkinlik seçimi fırsatının sunulması olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrenciler salon vb. imkânların az olması ve ders süresinin kısa olmasından dolayı rahatsız oldukları ve bunların geliştirilmesinin istendiği görülmektedir. Öğrencilerin sınıf mevcudun azaltılması, küçük gruplar halinde derslerin işlenmesi, daha çok uygulama/etkinlik/pratik yapılması gibi önerileri de bulunmaktadır.

TARTIŞMA

Sevinç ve Ergenç'in de (2017) üniversite öğrencilerinin spor hakkındaki metaforlarını öğrenmeye yönelik yapmış oldukları çalışmaya bakıldığında, öğrencilerin "Spor ... gibidir, çünkü ..." ifadesine karşılık olarak "Spor" hakkında 18 kategoride, 104 farklı metafor belirttikleri görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen metaforlar şu kategoriler altında sunulmuştur; "huzur-mutluluk-erinç verici bir unsur olarak spor (50 metafor), sağlık verici (39 metafor), zorunlu görülen (38 metafor), pozitif katkı sağlayıcı (13 metafor), ilgi gösterilmesi, emek verilmesi gereken (13 metafor) bir unsur olarak spor". Bu çalışmadaki bulgulara göre, öğrenciler "Spor" ilişkin hep olumlu algılara sahiptirler. Namlı ve ark.'nın (2017) yapmış olduğu bir çalışmada ise, ortaokuldaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik metaforları, "Beden Eğitimi Dersi..... gibidir, çünkü....." ifadesiyle elde edilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen metaforlar "ders içeriği, geliştirici, rahatlama, neşe verici, sevgi, bakış açısı, aktivite sağlayıcı, keşfedici" olarak sekiz kategori altında ifade edilmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen metaforlardan, öğrencilerin beden eğitimi dersiyile ilgili olumlu algılara sahip oldukları görülmüştür.

Koç ve ark.'nın (2015) 7. sınıftaki öğrencilerin spor kavramıyla ilgili algılarını tespit etmeye yönelik yaptıkları çalışmada, öğrencilerden "Spor... gibidir; çünkü..." ifadesiyle metaforlar üretmeleri istenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda öğrencilerin %93,07 gibi büyük bir çoğunluğunun spora yönelik olumlu metaforlar ürettikleri, %6,97'sinin ise olumsuz metaforlar ürettikleri görülmüştür. Kurtipek ve Sönmezoglu (2018) spor yöneticilerinin spor kavramı hakkındaki algılarının metafor yöntemiyle belirlenmesine yönelik yaptıkları çalışmada ise spor yöneticilerine yöneltilen "Spor... gibidir; çünkü..." ifadesine yanıt olarak 50 metafor tespit edilmiştir. Bu metaforlar ise temel ihtiyaç (%31,08), psikolojik rahatlık (%27,02), yaşam kalitesini iyileştirmek (%14,86), tutku olmak (%12,16), bireyin doğasında olma (%8,10) ve fiziksel fayda

sağlama (%6,75) olmak üzere 6 kategori altında toplanmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde spor kavramına yönelik metaforların genellikle sağlık, mutluluk, olumlu katkı ve gereklilik gibi temel kategorileri barındırdığı söylenebilir.

Uluslararası alan yazına bakıldığında ise spor ile ilgili metafor çalışmalarının, günlük konuşma kültüründe spor metaforunun kullanımı ile ilgili olduğu görülmektedir. Örneğin Segrave (2000) spor metaforunun Amerikan söylem kültüründe yaygın bir kullanımı olduğunu belirtmiş, özellikle savaş, siyaset, iş ve cinsel ilişkilerden bahsetmede ve bir durumu resmetmede kullanıldığını ortaya koymuştur (s.57). Yine benzer bir şekilde Knoppers'da (2011) özellikle spor geçmişi olan yöneticilerin çalışma hayatlarında sporun etkisini ve spor metaforlarının söylemlerindeki yerlerini incelemiştir (s.14). Hatta spor metaforlarının hukuki dava süreçlerinde bile yaygın olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Archer ve Cohen, 1998: 230; Scales, 1990:149).

Hardaway ise (1976) metaforların amacının, alışılmamış veya zor kavramları tanıdık imajlar açısından açıklamak olduğunu ortaya koymuş ve Amerikalıların ulusal benlik konseptinde değişiklikler olduğunu ve bu değişikliklerin sportif metafor da yansıdığını belirtmektedir. Ayrıca spor metaforlarının halkın söyleminde sıklıkla kullanıldığını, sporla ilgili metaforik söylemlerin analiz edildiğinde Amerikalıların hayata bakışları hakkında bazı fikirler edinilebileceğini ifade etmektedir (s. 78-79)

Spor metaforlarını örgütsel olarak ele alan ve takım kavramında cinsiyet ön yargısı konulu bir çalışma ise, takım kavramının cinsiyete dayalı bir örgütsel spor metaforu olduğu argümanına rağmen, erkek ve kadınların benzer algı ve işbirliklerine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca her iki cinsiyetin de, takımlara iyi, güçlü ve aktif olarak görünmek için olumlu duygusal tepkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Gribas, 1999: 60).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen 4 maddelik formun ilk maddesi olan “spor denince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız” maddesine üniversite öğrencileri sporu betimleyen 306 farklı kelime ile karşılık vermişlerdir. Bu kelimeler “Hareket ve Sağlık”, “Sportif Terim ya da Kişiler”, “Olumlu Özellikler, Duygu ve Deneyimler”, “Olumsuz Duygu ve Deneyimler” ve “Sosyal Çevre” şeklinde beş temel kategori altında toplanmıştır. İkinci olarak, “Spor ... gibidir, çünkü ...” maddesinde üniversite öğrencilerinin ürettikleri 94 metafor sonucunda “Rahatlama”, “Hayat”, “Faydalı ve Öğretici”, “Vazgeçilmez”, “Duruma Göre Farklı Etkileri Olan”, “Sağlık”, “Arkadaş” ve “Gereksiz ve Yorucu” şeklinde 8 kategori ortaya çıkmıştır. Üçüncü olarak “Spor yaparken ... hissederim, çünkü ...” maddesinde öğrencilerin ürettikleri 105 metafor neticesinde “Olumlu duygular”, “Olumsuz Duygular” ve “Değişkenlik” şeklinde 3 kategori oluşmuştur. Dersin daha iyi işlenmesine yönelik öğrencilerin önerilerinin istendiği dördüncü maddede ise öğrenciler birbirinden farklı 17 öneri getirmişlerdir.

Bu metaforlar ve yanıtlar doğrultusunda spor kavramının çoğunlukla olumlu algılandığı görülse de olumsuz algıların da olduğu görülmektedir. Bu çalışma sadece bir üniversitenin dış hekimliği fakültesinin 1. sınıf öğrencileri ile sınırlı olduğundan spora yönelik olumsuz algıların daha geniş çapta tespit edilmesi ve olumsuz algıların ortadan kaldırılması, özellikle gençlere ve ailelere yönelik etkinliklerin düzenlenmesi, sporun geniş kitlelere yayılmasına katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte spor dışında farklı alanlarda eğitim alan ve geleceğin potansiyel anne ve babası olan üniversite

öğrencilerinin beden eğimi ve spor derslerinde, spora yönelik olumsuz algıları tespit edilmesi ve getirdikleri öneriler mümkün olduğunca dikkate alınmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akpınar S., Yıldız Ş. (2018). Muhasebe Eğitimi Alan Öğrencilerin Muhasebe Algılarına Yönelik Metaforlar. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, 77, 91-114
- Archer, M., Cohen, R. (1998). Sidelined on the (judicial) bench sports metaphors in judicial opinions. *American Business Law Journal*, 35(2), 225-289.
- Argan M., Özgen C., Yetim G., Çakır K.D. (2018). Futbol Haberlerinde Metafor Kullanımı: Türkiye'deki Gazetelere Yönelik İçerik Analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(71), 321-333.
- Aydın İ.S., Pehlivan A. (2010). Türkçe Öğretmen Adaylarının “Öğretmen” ve “Öğrenci” Kavramlarına İlişkin Kullandıkları Metaforlar. *Turkish Studies*, 5(3), 818-842. Doi:10.7827/TurkishStudies.1465
- Ayyıldız T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25.
- Bektaş F., Beyazoğlu G., Yıldırım İ., Yılmaz İ. (2013). 2011 Avrupa Gençlik Olimpiyatları Gönüllülerinin Olimpiyat Algılarının Metafor Yoluyla Öğrenilmesi. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 194-205.
- Bektaş F., Türkmen M., Yılmaz İ., Gül M., Karaman G. (2014). Perceptions of Doping from Wrestlers of the Turkish National Team Using the Metaphor Method. *International Journal of Wrestling Science*, 4 (2), 55-62.
- Cerit Y. (2008). Öğretmen Kavramı ile İlgili Metaforlara İlişkin Öğrenci, Öğretmen ve Müdürlerin Görüşleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 693-712.
- Demir G.T., Cicioğlu H.İ., İlhan E.L. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Pedagojik Formasyon Kavramına İlişkin Metaforik Algıları: Karşılaştırmalı Durum Çalışması. *Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi bildiri kitabı*, 21 – 23 Mayıs 2017, Bursa, ss.140.
- Esentaş M., Güzel P., Özbey S., Kılınç Z., Çelebi M. (2016). Kız Öğrencilerin “Doğa Kampı” Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *International Journal Of Social Science Research*, 5(1), 1-16.
- Gribas J. (1999). Organizational sports metaphors: Reconsidering gender bias in the team concept. *Communication Research Reports*, 16(1), 55-64.
- Gün M., Şimşek R. (2017). Türkçe Öğretmenliği Öğrencilerinin Türkçe Konuşan Yabancılara Yönelik Metaforik Algıları. *Route Educational and Social Science Journal*. Sayı 19, 365-378.
- Hardaway F. (1976). Foul play: Sports metaphors as public doublespeak. *College English*, 38(1), 78-82.
- Hazar Z., Demir G.T., Dalkıran H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 179-190.
- Hızıroğlu Ö.S., Uslu M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin “Rekreatif Faaliyet” Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *İçinde, Sağlık ve Spor Araştırmaları (Editörler: Ramazan Arı, Mustafa Uslu ve Hamdi Pepe)*, 80-97
- Karakaya E.D., Salici O. (2016). Isparta’da Öğrenim Gören 11-13 Yaş Gurubu Öğrencilerin Popüler Spor Branşları Hakkındaki Metaforik Algılarının Belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1059-1076.
- Knoppers A. (2011). Giving meaning to sport involvement in managerial work. *Gender, work & organization*, 18, e1-e22.

- Koç M., Murathan F., Murathan T. (2015). İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Spor Kavramına İlişkin Algıları. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3 (9), 294-303.
- Kurtipek S., Çelik O.B., Yılmaz B., Yenel İ.F. (2016). Milli Sporcuların Doping Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 318-327.
- Kurtipek S., Sönmezoğlu U. (2018). Determination of the Perceptions of Sports Managers About Sport Concept: A Metaphor Analysis Study. International Journal of Higher Education 7(4), 17-25. Doi: 10.5430/ijhe.v7n4p17
- Lakoff G., Johnson M. (2015). Metaphors We Live By / Metaforlar: Hayat, Anlam ve Dil (Çev.: GökhanYavuz Demir). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Levine P.M. (2005). Metaphors and Images of Classrooms. Kappa Delta Pi Record, 41(4), 172-175, <https://doi.org/10.1080/00228958.2005.10532066>
- Maslow A., Lewis K.J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. Salenger Incorporated, 14, 987. <http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/> adresinden 20.09.2018 tarihinde alınmıştır.
- Miles M.B., Huberman A.M. (2015). Nitel Veri Analizi: Genişletilmiş Bir Kaynak Kitap. Çeviri editörleri: Sadegül Akbaba Altun ve Ali Ersoy. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Miller S. (1987). Some Comments on the Utility of Metaphors for Educational Theory and Practice. Educational Theory. 37 (3), 219-227. (Akt. Akpınar, S., & Yıldız, Ş. (2018). Muhasebe Eğitimi Alan Öğrencilerin Muhasebe Algılarına Yönelik Metaforlar. Muhasebe ve Finansman Dergisi, sayı 77, 91-114).
- Namlı A., Temel C., Güllü M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforlar. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(2), 479-496.
- Özbek O., Beyazoğlu G., Koçak F. (2017). Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Kadın Sporcu Algıları. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi bildiri kitabı, 21 – 23 Mayıs 2017, Bursa, ss. 498.
- Özer U., Çolakoğlu T. (2017). Çağdaş Spor Bilincinin Oluşmasına İlişkin Spor Yöneticilerinin Görüşleri. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 1-11.
- Özsoy S. (2011). Spor Gazetelerinin Başlıklarında Militarist ve Şiddet İçerikli Metaforlar. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 1(1), 88-114.
- Scales A.C. (1990). Surviving the Legal De-Education: An Outsider's Guide. Vt. L. Rev., 15, 139-164.
- Segrave J.O. (2000). The sports metaphor in American cultural discourse. Culture, Sport Society, 3(1), 48-60.
- Sevinç Ö.S., Ergenç M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin Bazı Fakültelerinde Öğrenim Görmekte Olan Lisans Öğrencilerinin "Spor" Hakkındaki Metaforları. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(2), 106-131.
- Sunay H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 39-42.
- Sunay H., Balcı V. (2003). Bazı Türk Televizyonlarının Yayınladığı Reklamlarda Spor İmajının Kullanımı. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 107-110.
- Şirin E.F., Bektaş F., Karaman G., Aytan G.K. (2012). Rafting Katılımcılarının Rafting Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 207-215.
- Yalçın M., Özoglu E.A., Dönmez A. (2016). Öğretim Elemanlarının Araştırma Görevlisi Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. Eğitim ve Bilim, 41(185), 19-32.
- Yetim G., Bıdıl S., Arğan M. (2015). Tüy ile topun buluşma noktası: Bir metafor araştırması. International Journal of Social Sciences and Education Research, 4(3), 530-546.

Yıldıran İ., Yetim A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi Derslerinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3), 36-43.

Yıldırım A., Şimşek H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (8. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz İ., Türkmen M., Bektaş F., Gül M., Arslan F., Karaman G. (2014). Analyzing Wrestlers' Perceptions of Wrestling by Studying the Metaphors of the Athletes from the Turkish National Team. International Journal of Wrestling Science, 4(2), 48-54.

Geliş Tarihi:15.02.2019
 Kabul Tarihi:19.03.2019
 SPORMETRE, 2019,17(1),55-62
 DOI: 10.33689/spormetre.520507

ANTRENÖR ADAYLARININ ANTRENÖR ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Çalık Veli KOÇAK¹

¹Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

Öz: Bu araştırmada; üniversitede öğrenim gören antrenör adaylarının, mesleki öz yeterliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören 120 antrenör adayı (36 Kadın, 84 Erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veriler; kişisel bilgi formu ve Unutmaz ve Gençler (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Antrenör Yeterlik Ölçeği-II (AYÖ-II) ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Cinsiyet, spor dalı türü milli sporculuk durumu değişkenine göre bağımsız örneklem T Testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, sporculuk deneyimi süresi değişkenlerinin analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve değişkenler arasında anlamlı bulunan farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, antrenörlüğü yapılan spor dalının türü, geçmiş sporculuk ve milli takımlarda sporcu olarak yer alma değişkenlerinin, antrenör adaylarının öz yeterlik düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Antrenör, Koç, Öz yeterlik, Antrenör yeterliği, Spor, Mesleki öz yeterlik, Üniversite öğrencisi, Antrenör adayı, Antrenör eğitimi.

INVESTIGATION OF THE COACHING SELF-EFFICACY LEVELS OF COACH CANDIDATES

Abstract: The aim of this study is to investigate the professional self-efficacy of coach candidates who are studying at university according to various variables. Study group of the research; it consists of 120 coach candidates (36 Female, 84 Male) who studying in Hitit University, Faculty of Sport Sciences Coaching Education Department in 2018-2019 academic year. Data of the research were collected by personal information form and Coaching Efficacy Scale (II) adapted to Turkish by Unutmaz and Gençler (2017). SPSS 22 program was used in the analysis of the obtained data. Kolmogorov-Smirnov test was applied to determine whether the data showed normal distribution and the level of significance was accepted as $p < 0.05$. Independent sample T Test was applied according to gender, sport branch classification and national team player career status. One-way ANOVA test was used for the analysis of age, duration of sports experience variables and LSD test was used to determine the significant difference. As a result of the research, gender, the type of sports branch that is coached, past sportsmanship experience and being an athlete in national teams have been determined to have a positive effect on the coach candidate' self-efficacy level.

Keywords: Coach, Self-efficacy, Coaching self-efficacy, Sport, Professional self-efficacy, University students, Coach candidate, Coaching education.

GİRİŞ

Sporcunun doğuştan getirdiği bütün yetenekleri onun başarılı olmasında etkili olmaktadır. Bunun yanında sporcunun sahip olduğu yetenekleri biçimlendirerek sporcuya yön veren kişi antrenördür (Amman, İkizler ve Karagözoğlu, 2000). Sporcuların yeteneklerinin ve çalışkanlıklarının yanında kazanmak için her zaman bir antrenörün yardımına ihtiyaçları vardır (Başer, 1998).

Antrenörler, sporcularının öğrenme ve performansını olumlu yönde etkilemeye odaklanmışlardır (Feltz, Chase, Moritz, ve Sullivan, 1999). Bunun yanında sakatlık anında çoğu zaman sporculara ilk yardımcı yapan, motivasyonunu kaybederek oyundan kopan sporcuyu tekrar oyuna kazandıran kişilerdir. Tüm bunlarla beraber beslenme ve özel yaşantı konusunda onları denetleme, yeni taktikler geliştirme, sorunları çözme, özel hayatlarıyla ilgili sıkıntıları aşmalarında sporculara yardım etme gibi daha birçok farklı uzmanlık gerektiren durumda, antrenörler karşılaştıkları güçlükleri aşmak zorundadırlar. Antrenörlerin bu zorlu süreci en iyi biçimde yönetebilmeleri için hem teknik hem de psikolojik bir takım yeterlikleri kendilerinde bulduklarını gerekmektedir (Amman ve ark., 2000).

Birbirinden çok farklı özellikleri olan spor dalları açısından değerlendirilecek olursa antrenörlerin sahip olması gereken mesleki yeterliklerin önemi daha da anlaşılır olmaktadır. Bu açıdan bakılırsa Feltz ve ark., (1999)'ne göre antrenör öz yeterliği; antrenörlerin sporcularının öğrenme ve performansını hangi ölçüde etkileyecek kapasiteye sahip olduklarına olan, kendilerine yeteneklerine yönelik inançlarıdır.

Bireyin öğrenmesi ve güdülenmesi üzerindeki büyük etkisinden dolayı öz yeterlik, eğitimde çok önemli bir konumdadır (Coşkun, Özer, ve Tiryaki, 2010). Antrenörlerin de birer öğretmen olduklarını düşünecek olursak, antrenör öz yeterliklerinin öğretmen öz yeterlikleriyle benzer olduğu kabul edilebilir. Ancak öğretmen öz yeterliğiyle fazlaca ortak yanları olmakla birlikte, belirli bir seviyeye gelmiş sporcunun öğrenme içeriği daha önceden zaten öğretilmiş olan becerilerden arıtılmış olması gerekir. Ayrıca antrenör yeterliği, sporcuların öğrenmeleriyle ilgilenmesinin yanında, sporcunun yarışma başarısını etkilemeye de

odaklanmıştır. Bu yönüyle antrenör yeterliğinin öğretmen yeterliğinden farklı boyutları vardır (Feltz ve ark., 1999).

Öte yandan antrenör yeterliği, öğretmen yeterliğine göre daha farklı örgütsel değişkenler tarafından etkilenebilir. Örneğin; öğretmen yeterliğinde olduğu gibi bir okul iklimindeki akademik önem (Hoy ve Woolfolk, 1993) antrenör yeterliğinde önemli olmayabilir Bunun yanında bir topluluk için de atletik değer antrenörlük yeterliği için önem taşırken öğretmen yeterliği için bir şey ifade etmeyebilir. Buna ek olarak antrenörlerin öğrettikleri kişiler üzerinde öğretmenlere göre daha çok kontrolü olduğu düşünülmektedir (Feltz ve ark., 1999).

Öğretmenlerin mesleki öz yeterliklerine olan inançları, onların çabalarını, başarılarını ve verimliliklerini büyük oranda etkilemektedir. (Ashton ve Webb, 1986). Antrenörün öz yeterlik inancı, spor eğitiminin niteliğini, kullanılan yöntemler ise sporcunun öğrenmeye katılımını ve sporcunun öğretilenleri anlayıp uygulayabilmesini etkileyebilir. Bu da sporcuların sportif yeterliklerini ve başarı durumlarını belirleyebilir. Bu nedenle, antrenörlerin spor eğitim sürecinde üst düzeyde yarar sağlayabilmek adına, yüksek seviyede mesleki öz yeterliğe sahip olmaları gerektiği beklenir. Ancak Feltz ve ark., (1999)'ne göre antrenör yeterliğinin sporcuların öğrenme ve deneyimleri üzerindeki olası önemli katkısı ve etkisi bilinmesine rağmen büyük ölçüde keşfedilmemiştir.

Alan yazında; antrenör öz yeterliği ile ilgili ölçek geliştirme (Feltz ve ark., 1999; Myers, Feltz, Chase, Reckase, ve Hancock, 2008) çalışmaları, antrenörlük öz yeterliği ile takım yeterliği ilişkisinin (Rad ve Gharehgozli, 2013), eğitim seviyesi ile antrenör öz yeterliği ilişkisinin (Weller, 2013), antrenör öz yeterliğinin takım uyumu ve performans üzerine etkisinin (Baker, 2008; Vargas-Tonsing, Warners, ve Feltz, 2003), oyunculuk deneyiminin antrenör öz yeterliği üzerine etkisinin (Duarte, Garganta, ve Fonseca, 2014), liderlik stilleri ile antrenör öz yeterliği arasındaki ilişkinin (Sullivan ve Kent 2003) incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Antrenör adaylarının öz yeterlikleri ile ilgili çalışmalar ise (Malete, ve Feltz, 2000) sayıca çok azdır.

Türkiye’de antrenör eğitimi veren kurumların başında üniversiteler gelir. Antrenör adayları, üniversitelerin Spor Bilimleri alanındaki fakülte ya da yüksekokullarının antrenör eğitimi ile ilgili bölümlerinde dört (4) yıllık eğitim sürecinden geçerler. Bu eğitim sürecinde zorunlu ve seçmeli olmak üzere alan bilgisi, genel kültür ve meslek bilgisi dersleri ile mesleki yeterlik kazanırlar. Bunun yanında öğrenciler eğitimlerinin son yılında, edindikleri bilgi ve becerileri uygulamaya koymak ve deneyim kazanmak için, ikili anlaşmalarla belirlenen spor kulüplerine antrenörlük uygulaması (stajı) yapmak üzere gönderilirler. Her dönem on dört (14) hafta olmak üzere iki dönem boyunca uygulama devam eder. Antrenör adayları, iki dönem sonunda toplam 168 saat antrenörlük stajı yaparlar. Antrenör adayları mezun olduklarında üçüncü kademe antrenörlük belgesi almaya hak kazanırlar. Üçüncü kademe belge ile alt yapıların bütün kademelerinde baş antrenör olarak, büyükler kategorisinde de baş ve yardımcı antrenör olarak görev yapılabilmektedir.

Görev ve sorumlulukları gereği spor eğitim sürecinin merkezinde yer alan antrenörlerin mesleki öz yeterlik inanç düzeyleri, onların çaba, başarı ve verimliliklerini etkilemektedir. Bu nedenle, antrenör adaylarının aldıkları eğitimin niteliği, onların antrenör öz yeterlik düzeylerini doğrudan etkileyebilir. Buradan hareketle antrenör adaylarının aldıkları mesleki eğitimin önemi ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırma ile antrenör eğitimi programında öğrenim gören antrenör adaylarının antrenör öz yeterlik inançlarının ne düzeyde olduğunun bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu konu ile yurt içinde yapılmış çalışmaların azlığı, araştırmanın alan yazına sağlayacağı katkı bakımından önemini artırmaktadır.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma türlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli büyük toplulukların bir konuyla ilgili görüşlerinin ya da özelliklerinin tanımlanması amacıyla, seçilen örneklem üzerinde yürütülen araştırmalarda kullanılır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017; Fraenkel ve Wallen, 2006).

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim gören ve seçtikleri spor dallarında uzmanlık eğitimi dersleri alan üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri (n: 120) oluşturmuştur. Çalışmanın örnekleme kapsamına alınacak öğrenciler belirlenirken “uygun örnekleme” (Büyüköztürk ve ark., 2017; Koçak, 2017a; Koçak,

2017b; Cohen ve Manion, 1998) yöntemi dikkate alınmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Cinsiyet	f	%
Kadın	36	30,0
Erkek	84	70,0
Toplam	120	100,0
Yaş	f	%
19-20	13	10,8
21-22	61	50,8
23-24	39	32,5
+24	7	5,8
Toplam	120	100,0
Spor Dalının Türü	f	%
Bireysel	47	39,2
Takım	73	60,8
Toplam	120	100,0
Sporculuk Deneyimi Süresi	f	%
0-5	26	21,7
6-10	58	48,3
11-15	27	22,5
16-20	8	6,7
Toplam	120	100,0
Milli Sporculuk Geçmişi	f	%
Evet	5	4,2
Hayır	115	95,8
Toplam	120	100,0

Tablo 1’e göre araştırmanın katılımcıları 36 kadın (%30,0) 84 erkek, (% 70,0) öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş grupları birbirine yakın olmakla beraber 21-22 yaş (n:61) ve 23-24 yaş (n:39) aralığında katılım daha yüksektir. Katılımcıların % 60,8’i takım sporlarında % 39,2’si bireysel sporlarda antrenörlük yapacaklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan antrenör adaylarının büyük çoğunluğunu milli sporculuk deneyimi olmayanlar 115 (% 95,8) oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerinin belirlenmesinde araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesinde Myers, Feltz, Chase, Reckase ve Hancock (2008) tarafından geliştirilen Unutmaz ve Gençler (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Antrenör Yeterlik Ölçeği-II (AYÖ-II), kullanılmıştır. Ölçek, toplam 18 madde ve beş alt boyuttan (motivasyon, oyun stratejileri, teknik öğretimi, karakter oluşumu, fiziksel kondisyon) oluşmaktadır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .89 dir.

Araştırmanın verileri, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz dönemi sonunda toplanmıştır. Veri toplama araçları, katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmış olup verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Veriler normal dağıldığı için parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde cinsiyet, spor dalı sınıflaması ve milli sporculuk durumu değişkenine göre bağımsız örneklem T Testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, sporculuk deneyimi süresi değişkenlerinin analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve değişkenler arasında anlamlı bulunan farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için LSD testi kullanılmıştır

BULGULAR

Araştırmaya katılan antrenör adaylarının öz yeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 2. Antrenör öz yeterliğinin cinsiyete göre incelenmesi

Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s.	Levene Testi		s.d	t	p
					F	p			
Motivasyon	Kadın	36	13,00	1,98	,010	,920	118	-1,561	,121
	Erkek	84	13,59	1,88					
Oyun Stratejileri	Kadın	36	12,08	2,08	,013	,909	118	,338	,736
	Erkek	84	11,94	2,13					
Teknik Öğretimi	Kadın	36	13,08	1,96	,028	,867	118	1,009	,315
	Erkek	84	12,69	1,95					
Karakter Oluşumu	Kadın	36	9,88	1,92	3,39	,068	118	-2,201	,030*
	Erkek	84	10,61	1,54					
Fiziksel Kondisyon	Kadın	36	8,80	1,80	2,69	,103	118	-,314	,754
	Erkek	84	8,90	1,48					

*p<0,05

Tablo 2’de katılımcıların motivasyon, oyun stratejileri, teknik öğretimi ve fiziksel kondisyon boyutlarında öz yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin karakter oluşumu boyutunda cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($t(118) = -2,201$; $p<0,05$; $p=,030$). Karakter oluşumu boyutunda kadın antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin ($\bar{x}=9,88$) erkeklere ($\bar{x}=10,61$) göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan antrenör adaylarının öz yeterlik düzeyleri yaş değişkenine göre ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Antrenör öz yeterliğinin yaşa göre incelenmesi

Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	s.s.	F	p
Motivasyon	19-20	13	13,38	2,25	0,043	,988
	21-22	61	13,48	1,89		
	23-24	39	13,33	1,89		
	+24	7	13,43	2,14		
Oyun Stratejileri	19-20	13	11,92	2,36	1,878	,137
	21-22	61	12,13	2,10		
	23-24	39	11,51	1,95		
	+24	7	13,43	2,22		
Teknik Öğretimi	19-20	13	12,31	1,97	,367	,777
	21-22	61	12,87	1,79		
	23-24	39	12,82	2,19		
	+24	7	13,44	2,11		
Karakter Oluşumu	19-20	13	10,31	1,88	1,023	,071
	21-22	61	10,56	1,61		
	23-24	39	10,21	1,81		
	+24	7	11,29	1,11		
Fiziksel Kondisyon	19-20	13	9,23	2,00	2,408	,071
	21-22	61	8,93	1,55		
	23-24	39	8,46	1,39		
	+24	7	10,00	1,41		

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan antrenör adaylarının öz yeterlik düzeyinin spor dalı sınıflamasına göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 4. Antrenör öz yeterliğinin spor dalı türüne göre incelenmesi

Boyutlar	Spor Dalı Türü	n	\bar{X}	s.s.	Levene Testi		s.d	t	p
					F	p			
Motivasyon	Bireysel	47	13,51	1,90	,021	,884	118	,428	,670
	Takım	73	13,35	1,94					
Oyun Stratejileri	Bireysel	47	12,25	1,92	1,752	,188	118	1,132	,260
	Takım	73	11,80	2,22					
Teknik Öğretimi	Bireysel	47	13,25	1,83	,263	,609	118	2,037	,044*
	Takım	73	12,52	1,98					
Karakter Oluşumu	Bireysel	47	10,31	1,72	,001	,980	118	-,416	,678
	Takım	73	10,45	1,68					
Fiziksel Kondisyon	Bireysel	47	9,12	1,55	,130	,719	118	1,411	,161
	Takım	73	8,71	1,58					

*p<0,05

Tablo 4’de katılımcıların motivasyon, oyun stratejileri, karakter oluşumu ve fiziksel kondisyon alt boyutlarında antrenörlüğü yapılan spor dalının bireysel spor ya da takım sporu türüne göre istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde farklılığın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Antrenör adaylarının teknik öğretimi alt boyutunda öz yeterlik düzeylerinin spor dalına göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($t(118)= 2,037$; $p<0,05$; $p=,044$). Bireysel spor dalları antrenörlüğü yapanların ($\bar{x}=13,25$) takım sporu antrenörlüğü yapanlara ($\bar{x}=12,52$) göre ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan antrenör adaylarının öz yeterlik düzeyinin sporculuk deneyim süresine göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır.

Tablo 5. Antrenör öz yeterliğinin sporculuk deneyim süresine incelenmesi

Boyutlar	Sporculuk Deneyim Süresi	n	\bar{X}	s.s.	F	p	LSD
Motivasyon	0-5	26	12,69	2,11	1,603	,193	-
	6-10	58	13,58	1,76			
	11-15	27	13,66	1,92			
	16-20	9	13,66	2,17			
Oyun Stratejileri	0-5	26	11,11	1,90	3,034	,032*	1-2 1-3
	6-10	58	12,01	2,25			
	11-15	27	12,29	1,75			
	16-20	9	13,33	2,06			
Teknik Öğretimi	0-5	26	11,61	2,17	7,444	,000*	1-2 1-3 1-4
	6-10	58	12,77	1,68			
	11-15	27	13,48	1,74			
	16-20	9	14,44	1,66			
Karakter Oluşumu	0-5	26	9,65	1,99	3,125	,029*	1-3 4-1
	6-10	58	10,39	1,62			
	11-15	27	10,88	1,45			
	16-20	9	11,11	1,16			
Fiziksel Kondisyon	0-5	26	8,42	1,60	2,408	,071	-
	6-10	58	8,75	1,64			
	11-15	27	9,25	1,31			
	16-20	9	9,77	1,39			

*p<0,05

Tablo 5’de araştırmaya katılanların strateji alt boyutunda öz yeterlik düzeyinin sporculuk deneyim sürelerine göre istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3-116)= 3,034$; $p<0,05$; $p= ,032$). Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi için post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmış olup LSD testi sonucu 1. Grup ile 2. ve 3. Gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. 1. Grup olanların oyun stratejileri boyutu ortalamaları ($\bar{X}=11,11$), 2. grup ($\bar{X}=12,01$) ve 3. gruba ($\bar{X}=12,29$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların öz yeterlik düzeyinin teknik öğretim alt boyutunda istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3-116)= 7,444$; $p<0,05$; $p= ,000$). LSD testi sonucuna göre farklılığın 1. grup ile 2.,3. ve 4. grup arasında olduğu tespit edilmiş ve 1. grup ortalamasının ($\bar{X}=11,61$), en düşük olduğu belirlenmiştir. Karakter oluşumu alt boyutunda ise ($F(3-116)= 3,125$; $p<0,05$; $p= ,029$) farklılığın 1. grup ile 3 ve 4 grup arasında olduğu tespit edilmiş, 1.grup

ortalamasının en düşük olduğu belirlenmiştir ($\bar{X}=9,65$). Fiziksel kondisyon ve motivasyon boyutlarında farklılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan antrenör adaylarının öz yeterlik düzeyinin milli sporculuk durumuna göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 6. Antrenör öz yeterliğinin milli sporculuk geçmişine göre incelenmesi

Boyutlar	Milli Sporculuk Geçmişi	n	\bar{X}	s.s.	Levene Testi		s.d	t	p
					F	p			
Motivasyon	Evet	5	15,00	1,41	,759	,385	118	1,899	,060
	Hayır	115	13,34	1,91					
Oyun Stratejileri	Evet	5	14,20	1,09	1,907	,170	118	2,444	,016*
	Hayır	115	11,88	2,09					
Teknik Öğretimi	Evet	5	14,40	1,67	,187	,667	118	1,880	,063
	Hayır	115	12,73	1,94					
Karakter Oluşumu	Evet	5	11,20	1,09	,987	,322	118	1,081	,282
	Hayır	115	10,36	1,70					
Fiziksel Kondisyon	Evet	5	10,80	1,09	,451	,503	118	2,866	,005*
	Hayır	115	8,79	1,54					

*p<0,05

Tablo 6'da antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin motivasyon, teknik öğretimi ve karakter oluşumu alt boyutlarında milli sporculuk yapmış olma durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Antrenör adaylarının fiziksel kondisyon ($t(118)= 2,866$; $p<0,05$; $p=,005$) ve oyun stratejileri alt ($t(118)= 2,444$; $p<0,05$; $p=,016$) boyutunda öz yeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Fiziksel kondisyon boyutunda, daha önce milli sporculuk yapmış antrenör adaylarının ($\bar{x}=10,80$) milli sporcu olmayanlara ($\bar{x}=8,79$) göre ortalamalarının daha yüksektir. Aynı şekilde oyun stratejileri boyutunda milli sporculuk yapmış olanların ortalamalarının ($\bar{x}=14,20$) milli sporculuk yapmamış olanlara ($\bar{x}= 11,88$) oranla daha yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversitede öğrenim gören antrenör adaylarının öz yeterliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada; karakter oluşumu boyutunda kadın antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Alan yazında bu sonucu destekler çalışmalar (Koçak, 2015; Kowalski, 2007; Kavussanu ve ark., 2008; Weller, 2013) bulunmaktadır. Bu araştırmanın ve alan yazındaki araştırmaların benzer sonuçlarına bakıldığında; erkek antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşımadığı görülmüştür. Bunun nedeni katılımcıların yaşlarının birbirine çok yakın olması olabilir. Kowalski (2007), aday futbol altyapı antrenörlerinde yaş değişkeninin antrenör öz yeterliğine herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Seçilen spor dalının bireysel spor ya da takım sporu olma özelliğine göre motivasyon, oyun stratejileri, karakter oluşumu ve fiziksel kondisyon boyutlarındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Ancak teknik öğretimi boyutunda öz yeterlik düzeylerinin spor dalına göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bireysel spor dallarında antrenörlük yapanların takım sporlarında antrenörlük yapanlara göre öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim verilen sporcu sayısındaki fazlalık, takım yönetimini ve grupla eğitimi zorlaştırabilir. Bu durum da antrenörlerin teknik öğretim yeterliklerini olumsuz etkileyebilir. Alan yazında bu araştırmanın bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılamamıştır.

Antrenör adaylarının sporculuk deneyim sürelerinin; strateji oluşturma, teknik öğretim ve karakter oluşturma boyutlarında öz yeterlik düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuç; sporculuk döneminde öğrenilen bilgilerin, antrenörlük mesleği için bir hazır bulunuşluk oluşturduğuna işaret edebilir. Feltz ve ark., (2009), geçmiş sporculuk deneyimlerinin antrenörlük öz yeterlik düzeyini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Öte yandan Duarte ve ark., (2014) profesyonel sporculuk deneyimi ile antrenör yeterliği arasında hiçbir boyutta anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Milli takımlarda sporcu olarak yer almış katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin fiziksel kondisyon ve oyun stratejileri boyutunda milli sporculuk yapmamış olanlara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Milli

takımlar gibi elit seviyede sporcu olarak edinilen bilgi ve becerilerin antrenörlük öz yeterliklerini olumlu yönde etkilemesi muhtemeldir. Alan yazında, üst seviye sporculuk deneyimi değişkeni ile ilgili herhangi bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu çalışmanın bulgularına dayanarak üst seviye sporculuk geçmişinin antrenörlerin öz yeterliklerine olumlu yönde etki ettiği söylenebilir.

Antrenör adaylarının öz yeterlik düzeylerinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, spor dalı türü, sporculuk deneyim süresi ve milli sporculuk deneyiminin öz yeterlik düzeyi üzerinde önemli birer belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşın ise bu araştırma örneğinde öz yeterlik belirleyicisi olmadığı söylenebilir.

Sonuç olarak; cinsiyetin, kadın antrenör adayları aleyhine bir öz yeterlik belirleyicisi olması düşündürücüdür. Farklı örneklemlerde farklı değişkenler ile kadınların kendilerini neden yetersiz hissettiklerinin yeniden ölçülmesi önerilir. Ulaşılabilecek sonuçlar doğrultusunda antrenör eğitimi veren kurumlara kadınların öz yeterlik düzeylerinin yükseltilmesi için öneriler getirilmelidir. Bu çalışmada sporculuk deneyimi süresinin yüksekliği ve milli sporculuk geçmişinin yüksek öz yeterlik belirleyicisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak sporcuların kariyerlerini noktaladıktan sonra antrenörlük mesleğine yönelmeleri teşvik edilmelidir. Sporculuk deneyimi az olan antrenör adaylarının ise etkili eğitim programlarıyla öz yeterlik düzeylerinin yükseltilmesi önerilebilir. Araştırma bulgularında yaşın öz yeterlik belirleyicisi olmadığı görülmüştür. Ancak araştırma farklı değişkenler, sınırlılıklar ve örneklemler ile tekrarlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Amman T., İkizler H.C., Karagözoğlu C. (2000). Sporda sosyal bilimler. Ankara: Alfa.
- Ashton, P.T., Webb, R.B. (1986). Making a difference: Teachers' sense of efficacy and student achievement. Longman Publishing Group.
- Baker, A. (2008). The influence of coaching efficacy on team cohesion and performance. Master Thesis, University of Windsor. Ontario. USA.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikoloji. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Atif İndeksi, 1-360.
- Cohen, L.M., Manion, L. (1998). L.(1989). Research methods in education. New York: Routledge.
- Coşkun, E., Özer, B., Tiryaki, E. N. (2010). Türkçe öğretmeni adaylarının özel alan yeterlik algılarının değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 123-136.
- Duarte, D., Garganta, J., Fonseca, M. (2014) Does the experience influence the efficacy of football coach? A perspective from coaches with different levels of experience as player and as coach. Journal of Human Sport ve Exercise, 9(1), 17-30.
- Feltz, D.L., Chase, M.A., Moritz, S.E., Sullivan, P.J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. Journal of educational psychology, 91(4), 765-776.
- Feltz, D.L., Hepler, T.J., Roman, N., Paiement, C. (2009). Coaching efficacy and volunteer youth sport coaches. The sport psychologist, 23(1), 24-41.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E.(2006). How to design and evaluate research in education. (6th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition. 45-49.
- Hoy, W.K., Woolfolk, A.E. (1993). Teachers' sense of efficacy and the organizational health of schools. The elementary school journal, 93(4), 355-372.
- Kavussanu, M., Boardley, I.D., Jutkiewicz, N., Vincent, S., Ring, C. (2008). Coaching efficacy and coaching effectiveness: Examining their predictors and comparing coaches' and athletes' reports. The Sport Psychologist, 22(4), 383-404.
- Koçak, Ç.V. (2015). Voleybol antrenörlerinin mesleki yeterlikleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Türkiye.
- Koçak, F. (2017a). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. College Student Journal, 51(4): 491-497.
- Koçak, F. (2017b). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. European Journal of Physical Education and Sport Science, 3(10): 32-47.
- Kowalski, C.L. (2007). An analysis of coaching efficacy in volunteer soccer coaches. Master Thesis, North Iowa University. U.S.A.

Malete, L., Feltz, D.L. (2000). The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychologist*, 14(4), 410-417.

Myers, N.D., Feltz, D.L., Chase, M.A., Reckase, M.D., Hancock, G.R. (2008). The coaching efficacy scale II-High school teams. *Educational and Psychological Measurement*, 68(6), 1059-1076.

Rad, L.S., Gharehgozli, S. (2013). Collective efficacy based on the coaching efficacy in female professional basketball teams. *European Journal of Experimental Biology*, 3(2), 469-475.

Vargas-Tonsing, T.M., Warners, A.L., Feltz, D.L. (2003). The predictability of coaching efficacy on team efficacy and player efficacy in volleyball. *Journal of sport behavior*, 26(4), 396-407.

Weller, G.V. (2013). Youth Sport Coaching Efficacy: Coach Education Level as a Predictor of Coaching Efficacy. Master Thesis, Nebraska University. Nebraska. U.S.A.

Geliş Tarihi:25.10.2018
 Kabul Tarihi:28.02.2019
 SPORMETRE, 2019,17(1),63-77
 DOI: 10.33689/spormetre.482911

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YÖNETİCİ OLMAYA İSTEKLİLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Ebru ARAÇ ILGAR¹

¹Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yozgat

Öz: Bu araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin okul yöneticisi olma isteklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Yozgat ilinde ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 150 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında çalışan 109 (81 erkek, 28 kadın) beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Bu çalışmada, Çalık ve Tüzel (2014) tarafından öğretmenlerin okul yöneticisi olmalarına ilişkin isteklilik ve uyum düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen “Okul Yöneticisi Olmaya İsteklilik ve Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 28 maddeden, “statü ve kazanç”, “çalışma koşulları”, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ve “özel hayatı dengeleme” olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Parametrik test varsayımlarından bağımsız değişkenin her bir kategorisinde bağımlı değişkenin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden verilerin analizi parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin yöneticiliğe istek duyma düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, kıdem, eğitim düzeyi, okul nüfus büyüklüğü, daha önce yöneticilik sınavına girmiş olma, daha önce soruşturma geçirmiş olma, yöneticilik tecrübesi, tören tertip komisyonlarında görev alma gibi değişkenlerden etkilendiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Okul Yönetimi, Yöneticiliğe İsteklilik, Beden Eğitimi Öğretmeni

DETERMINING THE WILLINGNESS LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO BECOME MANAGERS

Abstract: The aim of present study is to examine willingness levels of physical education teachers towards school management with respect to several variables. This study was conducted using the survey model, which is a member of qualitative research methods. Sample space of the study consists of 150 physical education teachers, who work in primary and elementary schools in Yozgat province. The paradigm of the study, on the other hand, consists of N=109 (81 male, 28 female) physical education teachers. In this study, “Willingness to Become School Administrator and Adjustment Scale”, which was developed by Çalık and Tüzel (2014) with the purpose of assessing teachers’ willingness of being in school management and adaptation levels. The scale consists of 28 statements and each statement has a Likert scale in the style of “1-Strongly disagree”, “2-Disagree”, “3-Neither agree nor disagree”, “4-Agree” and “5-Strongly agree”. The scale has four dimensions, which are “status and economic gains”, “work conditions”, professional qualification and belief of success” and “work-life balance”. While looking for an answer for the proposed problem, first step was the examination of parametric test assumptions. Since it was determined that the dependent variable did not show the signs of a normal distribution in any category of the independent variable of parametric test assumptions, non-parametric tests such as Mann Whitney U and Kruskal Wallis were performed. To sum up, it can be concluded that the willingness levels of a physical education teacher to become and administrator is affected by several variables such as gender, marital status, seniority, level of education, school size, having taken an exam for an administrative position, having gone through an investigation, managerial experience and participation in organization committees.

Key Words: School Management, Willingness to Become Administrator, Physical Education Teachers

GİRİŞ

Eğitimin amacı, kişileri toplumun ve dünyanın uyumlu bir üyesi haline getirmek ve gerekli bilgi ve becerilerle sahip olmasını sağlamaktır. Bu amaca ise iyi bir eğitim sistemi ve nitelikli bir öğretmen kadrosu ile ulaşılabileceği düşünülmektedir (Dilaver, 1996). Yeni nesillerin niteliği hiç kuşkusuz onu yetiştiren öğretmenlerin niteliği ile özdeş olacaktır (Çelikten, Şanal, Yeni, 2005). Çünkü nitelikli insan gücünün yetiştirilmesinde ve toplumsal değerlerin yeni nesillere aktarılmasında öğretmenlerin rolü büyüktür (Özden, 1999).

Eğitimde genel olarak iki amaç vardır. Birincisi, milli eğitimin de amaçlarından olan eğitim örgütünün amaçlarıdır. Örgütsel amaçlar, örgütün üreteceği ürünü ve niteliğini belirler. İkincisi ise örgütsel amaçların ne nicelik ve ne nitelikte gerçekleştirileceğini belirleyen eğitim yönetiminin amaçlarıdır (Ilgar, 2000).

Eğitim yönetiminin üç önemli insan gücü kaynağı yönetici, öğretmen ve öğrencilerdir (Çelik, 2003). Okullar ise belli bir yaş grubundaki öğrencilere bir eğitim programı çerçevesinde eğitim profesyonelleri tarafından istendik yönde davranış değişikliğinin kazandırıldığı fiziksel yapılanmalar olarak tanımlanabilir. Her örgüt gibi okulların da kendilerinden beklenen amaçları gerçekleştirebilmeleri yeterli nicelikte ve nitelikte çalışanlara sahip olmasıyla mümkündür (Yolcu, Bayram, 2015).

Yönetimin alan yazındaki tanımları incelendiğinde genel olarak ortak amacın gerçekleştirilmesine vurgu yapılmıştır (Koçel, 2001; Eryılmaz, 2003; Eren, 2003; Efil 1999). Bu durumda yönetici ortak amaç doğrultusunda bir araya gelen insanları hedefe ulaşmak için iş birliği içinde etkili ve verimli olarak yönetmek sorumluluğunda ve zorunda olan kişi olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan, 2004). Okul yöneticisi ise bir okulda amaçların yerine getirilebilmesi için iş görenleri örgütleyen, emirler veren, çalışmalarını yönlendirip koordine eden ve denetleyen kişidir (Gürsel, 1997). Okul yöneticisinin yönetsel görevleri; okul eğitim programlarının yönetimi, öğrenci hizmetlerinin yönetimi, iş gören hizmetlerinin yönetimi ve genel hizmetler ile eğitim bütçesinin yönetimi şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca bu görevlere okul ve toplum liderliği de eklenebilir (Uluğ, 1999).

Türk Eğitim Sisteminde okul yöneticileri iç kaynaklar yoluyla sağlanmaktadır. 24 Haziran 1973 tarihinde yürürlüğe girmiş olan 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanununun 43. Maddesinde “öğretmenlik, devletin eğitim-öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği” olarak tanımlanmış, öğretmen-yönetici uygulaması başlamıştır (Taymaz, 1997). Böylece öğretmenler aynı zamanda okul yöneticiliği görevini de üstlenmişlerdir. Ülkemizde, büyük görev ve sorumluluğa sahip okul yöneticiliği, ekonomik anlamda ciddi bir kazanç sağlamamaktadır. Bu nedenle yöneticilik yapma isteğinin önemi açıkça karşımıza çıkmaktadır.

Yönetici adaylarının yönetici olma isteklerinin incelenmesi; eğitim sistemine yön vermesi beklenen yönetici adaylarının yani öğretmenlerin bu amaçla ne kadar paralel beklentiler içinde olduğunu ortaya koyabilir (Şimşek, 2004). Hangi amacı

gerçekleştirmek için kurulmuş olursa olsun, tüm örgütlerin gelişme gücü, örgüt üyelerinin beraber çalışma konusundaki istek ve arzularına bağlıdır (Erginer, 2003).

Öğretmenlerin okul yöneticiliği ile ilgili düşüncelerini belirlemeye yönelik olarak “yönetici olmaya güdüleyen etkenler” (Ergün, 1998; Yeşilkaya, 2007), “yöneticilik eğilimleri” (Aksu, 2004; Bingül, 2011), “yöneticiliği tercih nedenleri” (Köse, Erginer, 2011; Cerit, Özdemir, 2006; Erginer, Köse, 2012), “yöneticiliğe bakış açıları” (Köse, 2008),” yöneticilik talepleri” (Koroğlu, 2006) üzerine araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yetiştirilmesinde bireyleri yönlendirecek lider özellikli kazanımlar hedeflenmektedir (Cihan, 2018). Okul bünyesinde ve okullar arası törenlerin idaresi, tertip komitelerinin oluşturulması, okul takımı turnuvalarının düzenlenmesi gibi birçok organizasyon yönetimi beden eğitimi öğretmenlerince gerçekleştirilmektedir. Yönetimsel anlamdaki görevlerin diğer branş öğretmenlerine oranla çok olması nedeniyle beden eğitimi öğretmenlerinin okul yöneticiliğine karşı istek düzeyleri merak uyandırmaktadır. Bu noktadan hareketle araştırmamızın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin okul yöneticisi olma isteklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi şeklinde oluşturulmuştur. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Beden eğitimi öğretmenlerinin yöneticilik istek düzeyleri;

- Cinsiyet
- Medeni durum
- Mesleki kıdem
- Lisansüstü eğitim derecesi
- Tören tertip komitesinde görev alma
- Okul yöneticiliği deneyimi
- Çalışılan okulun nüfus büyüklüğü
- Yöneticilik sınavına katılmış olma
- Daha önce soruşturma geçirmiş olma, durumlarına göre değişmekte midir?

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde yapılmıştır. Tarama araştırmalarında genel olarak hedef kitlenin cinsiyet, yaş ve sosyo ekonomik durum gibi kişisel özellikleri ile bir olguya ilişkin var olan performans, görüş, düşünce ve tutumlar tekil ya da bazı faktörlerle ilişkileri bakımından betimlenir (Büyüköztürk, 2014).

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini, Yozgat ilinde ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 150 beden eğitimi öğretmeni, örneklemi ise N=109 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Katılımcıların %74’ü erkek %26’sı kadın, %49,5’i evli %50,5’i bekar, %33’ü 1-5 yıl %47’si 6-10 yıl %20’si ise 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip, %12’si Yüksek lisans eğitimi yapmış, %79’u tören tertip komitesinde görev almıştır. Ayrıca çalışmaya

katılan beden eğitimi öğretmenlerinden %79'unun daha önce okul yönetiminde görev almadığı, %12'sinin yöneticilik sınavlarına katıldığı ve sadece %10'unun soruşturma geçirmiş olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin %50,5'i orta ölçekli %49,5'i ise küçük ölçekli okullarda görev yapmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada, Çalık ve Tüzel (2014) tarafından öğretmenlerin okul yöneticisi olmalarına ilişkin isteklilik ve uyum düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen “Okul Yöneticisi Olmaya İsteklilik ve Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, “1-Hiç katılmıyorum, 2-Az katılıyorum, 3-Orta düzeyde katılıyorum, 4-Katılıyorum ve 5- Tamamen katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiş Likert türündedir. Ölçek “statü ve kazanç”, “çalışma koşulları”, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ve “özel hayatı dengeleme” olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden alınan toplam puan arttıkça katılımcıların yönetici olmaya yönelik istekleri azalmaktadır. Ölçeğin geçerlik analizine ilişkin açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin dört faktörlü yapısının toplam varyansın %60.075'ini açıkladığı bulunmuştur. Buna göre ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığı ortaya koyulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiş olup, alt faktörlerdeki Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları ise çalışma koşulları boyutunda .90, özel hayatı dengeleme boyutunda .93, mesleki yeterlik ve başarı inancı boyutunda .85 ve statü ve kazanım boyutunda ise .77 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değerleri statü ve kazanım alt boyutunda .56, çalışma koşullarında .92, mesleki yeterlik ve başarı inancı boyutunda .86, özel hayatı dengeleme boyutunda .91 ve ölçeğin genelinde .93 olarak hesaplanmıştır.

Veri toplama aracında ölçeğe ek olarak katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, mesleki kıdemleri, lisansüstü eğitim alma durumu, tören tertip komitesinde görev alma durumu, okul yöneticiliği deneyimi, daha önce okul yöneticiliği sınavlarına girip girmeme durumu, daha önce soruşturma geçirmiş olma durumu ve görev yaptıkları okul büyüklüğü değişkenlerini belirlemeye yönelik ifadelere yer verilmiştir.

Araştırma sorusuna yanıt aranırken öncelikle parametrik test varsayımları incelenmiştir. Parametrik test varsayımlarından bağımsız değişkenin her bir kategorisinde bağımlı değişkenin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden verilerin analizi parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Kadın	81	56,36	4565,50	1023,500	0,439
	Erkek	28	51,05	1429,50		
Çalışma Koşulları	Kadın	81	57,15	4629,50	959,500	0,226
	Erkek	28	48,77	1365,50		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Kadın	81	51,84	4199,00	878,500	0,073
	Erkek	28	64,14	1796,00		
Özel Hayatı Dengeleme	Kadın	81	53,66	4346,50	1025,500	0,451
	Erkek	28	58,88	1648,50		

Tablo 1 incelendiğinde; erkek beden eğitimi öğretmenlerinin “statü ve kazanım” ve “çalışma koşulları” puanı sıra ortalamalarının (56.36 ve 57.15) kadın beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından (51.05, 48.77) yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ile “özel hayatı dengeleme” alt boyutlarında ise kadın beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (64.14, 58.88) erkek beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından (51,84, 53,66) yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile erkek beden eğitimi öğretmenleri, kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre, okul yöneticisi olmanın getirdiği statü ve kazanımı daha fazla önemsemekte ve ağırlaşan çalışma koşullarından daha az etkilenmektedir. Mesleki yeterlik ve başarı inancı alt boyutu göz önüne alındığında ise kadınların yönetici olmaya istekliliğinin erkeklere göre daha fazla olduğu söylenebilir. Ancak, Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasında görülen bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır, ($U_{SK}=1023,500$ $p>0,05$; $U_{ÇK}=1365,500$ $p>0,05$; $U_{MYBI}=4199,000$ $p>0,05$ ve $U_{ÖHD}=4346,500$ $p>0,05$).

Tablo 2: Medeni Durum Değişkenine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Evli	54	63,37	3422,00	1033,000	0,006*
	Bekar	55	46,78	2573,00		
Çalışma Koşulları	Evli	54	60,71	3278,50	1176,500	0,061
	Bekar	55	49,39	2716,50		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Evli	54	50,12	2706,50	1221,500	0,106
	Bekar	55	59,79	3288,50		
Özel Hayatı Dengeleme	Evli	54	57,50	3105,00	1350,000	0,412
	Bekar	55	52,55	2890,00		

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre Okul Yöneticisi Olmaya İsteklilik ve Uyum Ölçeğinin “statü ve kazanım”, “çalışma koşulları”, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ve “özel hayatı dengeleme” boyutu puan ortalamaları arasındaki farklar incelendiğinde evli beden eğitimi öğretmenlerinin statü ve kazanım”, “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” boyutlarına ilişkin puanlarının sıra

ortalamalarının (63,37, 60,71 ve 57,50) bekar beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından (46,78, 49,39 ve 52,55) yüksek olduğu görülürken “mesleki yeterlik ve başarı inancı” boyutunda bekar beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (59,79) evli beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından (50,12) yüksek olduğu görülmüştür. Sıra ortalamaları arasındaki farklar incelendiğinde sadece “statü ve kazanım” sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, ($U_{SK}=1033,000$ $p<0,05$; $U_{ÇK}=1176,500$ $p>0,05$; $U_{MYBI}=1221,500$ $p>0,05$ ve $U_{ÖHD}=1350,000$ $p>0,05$). Buna göre evli beden eğitimi öğretmenlerinin bekar olanlara göre okul yöneticiliğinin getireceği statü ve kazanımları yetersiz buldukları için okul yöneticisi olmayı daha az istedikleri söylenebilir.

Tablo 3: Kıdem Değişkenine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik Düzeylerine Ait Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Boyutlar	Kıdem	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Anlamlı fark
Statü ve Kazanım	1-5 yıl	36	53,88	2	0,539	0,764	
	6-10 yıl	51	57,21				
	11 ve üzeri	22	51,73				
Çalışma Koşulları	1-5 yıl	36	52,54	2	1,545	0,462	
	6-10 yıl	51	58,89				
	11 ve üzeri	22	50,00				
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	1-5 yıl	36	60,67	2	7,725	0,021*	1-5 yıl-11 ve üzeri
	6-10 yıl	51	58,07				6-10 yıl-11 ve üzeri
	11 ve üzeri	22	38,61				
Özel Hayatı Dengeleme	1-5 yıl	36	56,64	2	5,597	0,061	
	6-10 yıl	51	59,85				
	11 ve üzeri	22	41,07				

Tablo 3 incelendiğinde 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin “statü ve kazanım”, “çalışma koşulları”, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ve “özel hayatı dengeleme” sıra puanı ortalamaları, 11 yıl altı kıdeme sahip olan öğretmenlerden düşüktür. Buna göre 11 yıl ve üstü kıdeme sahip öğretmenlerin okul yöneticisi olmaya istekliğinin daha düşük kıdeme sahip öğretmenlerden daha fazla olduğu söylenebilir. Kruskal Wallis H-testi sonuçları incelendiğinde ise beden eğitimi öğretmenlerinin “statü ve kazanım” ($\chi^2_{(2)}=0.539$, $p>.05$), “çalışma koşulları” ($\chi^2_{(2)}=1.545$, $p>.05$) ve “özel hayatı dengeleme” ($\chi^2_{(2)}=5.597$, $p>.05$) boyutlarındaki sıra ortalamalarının kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Buna karşın “mesleki yeterlik ve başarı inancı” boyutu puanı sıra ortalamalarının ise kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir; ($\chi^2_{(2)}=7.725$, $p<.05$). Mann Whitney U testi sonuçlarına göre ise 1-5 yıl arası kıdeme sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (33,28), 11 ve üzeri yıllık kıdeme sahip olanların sıra ortalamalarından (22,50) anlamlı derecede yüksek olduğu ($U_{MYBI}=242.000$, $p<0,05$.) ve 6-10 yıl arası kıdeme sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (41,05), 11 ve üzeri yıllık kıdeme sahip olanların sıra ortalamalarından (27,65) anlamlı derecede yüksek olduğu ($U_{MYBI}=354.500$, $p<0,05$.) bulunmuştur. Buna göre 11 yıl ve

üzere kıdeme sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin 1-5 yıl ve 6-10 yıl arası kıdeme sahip olan beden eğitimi öğretmenlerine göre mesleki yeterlik ve başarı inancından dolayı daha fazla okul yöneticisi olmak istedikleri söylenebilir.

Tablo 4: Lisansüstü Eğitim Alma Değişkenine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Yok	97	54,06	5244,00	491,000	0,374
	YI	12	62,58	751,00		
Çalışma Koşulları	Yok	97	55,96	5428,00	489,000	0,367
	YI	12	47,25	567,00		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Yok	97	57,59	5586,00	331,000	0,014*
	YI	12	34,08	409,00		
Özel Hayatı Dengeleme	Yok	97	55,61	5394,00	523,000	0,567
	YI	12	50,08	601,00		

Tablo 4’te gösterilen Mann Whitney U-testi sonuçları incelendiğinde statü ve kazanım ($U_{SK}=491.000$ $p>0.05$, çalışma koşulları ($U_{ÇK}=489.000$ $p>0.05$) ve özel hayatı dengeleme ($U_{ÖHD}=523.500$ $p>.05$) puanı sıra ortalamaları beden eğitimi öğretmenlerinin lisansüstü eğitim alma durumlarına göre anlamlı farklılaşmamaktadır. Öte yandan beden eğitimi öğretmenlerinin “mesleki yeterlik ve başarı inancı” sıra ortalamalarının lisansüstü eğitim alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur; ($U_{MYBI}=331,000$, $p<.05$). Buna göre lisansüstü eğitimi olan beden eğitimi öğretmenlerinin lisansüstü eğitimi olmayanlara göre mesleki yeterlik ve başarı inancından dolayı daha çok okul yöneticisi olmak istedikleri söylenebilir.

Tablo 5: Tören Tertip Komitesinde Görev Alma Değişkenine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Evet	86	53,51	4601,50	860,500	0,336
	Hayır	23	60,59	1393,50		
Çalışma Koşulları	Evet	86	55,23	4749,50	969,500	0,885
	Hayır	23	54,15	1245,50		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Evet	86	51,53	4431,50	690,500	0,025*
	Hayır	23	67,98	1563,50		
Özel Hayatı Dengeleme	Evet	86	54,70	4704,50	963,500	0,849
	Hayır	23	56,11	1290,50		

Beden eğitimi öğretmenlerinin tören tertip komitesinde görev alma durumlarına göre “statü ve kazanım”, “çalışma koşulları”, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ve “özel hayatı dengeleme” boyutlarının sıra ortalamalarına ait Mann Whitney U-testi sonuçları incelendiğinde “statü ve kazanım” ($U_{SK}=860.500$ $p>0.05$, “çalışma koşulları” ($U_{ÇK}=969.500$ $p>0.05$) ve “özel hayatı dengeleme” ($U_{ÖHD}=963.500$ $p>.05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öte yandan beden eğitimi öğretmenlerinin “mesleki yeterlik ve başarı inancı” boyutundaki okul yöneticisi olmaya ilişkin isteklilik ve uyumlarını sıra ortalamaları tören tertip komitesinde görev alma

durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir; ($U_{MYBI}=690.500$, $p<.05$). Buna göre tören tertip komitesinde görev almayan beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (67,98) görev alanlara göre (51,53) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla tören tertip komitesinde görev alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev almayanlara göre mesleki yeterlik ve başarı inancından dolayı daha çok okul yöneticisi olmak istedikleri söylenebilir.

Tablo 6: Okul Yöneticiliği Deneyimine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Yok	86	54,53	4689,50	948,500	0,762
	Müdür	23	56,76	1305,50		
	Yardımcısı					
Çalışma Koşulları	Yok	86	54,88	4720,00	979,000	0,941
	Müdür	23	55,43	1275,00		
	Yardımcısı					
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Yok	86	58,22	5006,50	712,500	0,038*
	Müdür	23	42,98	988,50		
	Yardımcısı					
Özel Hayatı Dengeleme	Yok	86	54,01	4645,00	904,000	0,527
	Müdür	23	58,70	1350,00		
	Yardımcısı					

Tablo 6’ da sunulan Mann Whitney U-testi sonuçları incelendiğinde “statü ve kazanım” ($U_{SK}=948.500$ $p>0.05$, “çalışma koşulları” ($U_{ÇK}=979.000$ $p>0.05$) ve “özel hayatı dengeleme” ($U_{ÖHD}=904.000$ $p>.05$) sıra ortalamalarının beden eğitimi öğretmenlerinin okul yöneticiliği deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. “Mesleki yeterlik ve başarı inancı” sıra ortalamalarının ise okul yöneticiliği yapmış olma deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur; ($U_{MYBI}=712.500$, $p<.05$). Buna göre okul yöneticiliği deneyimi olmayan beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (58,22) yöneticilik deneyimi olan (müdür yardımcılığı) beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından (42,98) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile okul yöneticiliği deneyimi olan beden eğitimi öğretmenlerinin deneyimi olmayanlara göre mesleki yeterlik ve başarı inançlarından ötürü daha fazla okul yöneticisi olmaya isteklilik duydukları söylenebilir.

Okul Büyüklüğü: Okulların optimal büyüklüğü ile ilgili tartışmalar olmakla birlikte (Akkalkan, 2009; Karakütük ve Tunç, 2004; Barker ve Gump, 1964; Karakütük, Tunç, Bülbül, Özdem, Taşdan, Çelikkaleli ve Arslan, 2014) genel kabul gören büyüklük sınıflaması üçtür. Akkalkan’a (2009) göre öğrenci sayısı 400’den az olan okullar küçük, 401-900 arası orta ve 901’den çok olan okullar büyük olarak tanımlanmaktadır.

Tablo 7: Okul Büyüklüğü Değişkenine Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Küçük	54	41,30	2230,00	745,000	0,000*
	Orta	55	68,45	3765,00		
Çalışma Koşulları	Küçük	54	46,25	2497,50	1012,500	0,004*
	Orta	55	63,59	3497,50		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Küçük	54	56,09	3029,00	1426,000	0,718
	Orta	55	53,93	2966,00		
Özel Hayatı Dengeleme	Küçük	54	45,82	2474,50	989,500	0,003*
	Orta	55	64,01	3520,50		

Beden eğitimi öğretmenlerinin okul büyüklüğüne göre “statü ve kazanım”, “çalışma koşulları”, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ve “özel hayatı dengeleme” boyutlarındaki okul yöneticisi olmaya ilişkin isteklilik ve uyum puanı sıra ortalamalarına ait Mann Whitney U-testi sonuçlarına göre “statü ve kazanım” ($U_{SK}=745.000$ $p<0.05$), “çalışma koşulları” ($U_{ÇK}=1012.500$ $p<0.05$) ve “özel hayatı dengeleme” ($U_{ÖHD}=989.500$ $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. “Statü ve kazanım”, “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” boyutlarına ilişkin sıra ortalamaları incelendiğinde orta ölçekli okullarda öğretmenlik yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (68.45, 63.59, 64,01) küçük ölçekli okullarda öğretmenlik yapanların sıra ortalamalarından (41.30, 46.25, 45.82) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre küçük ölçekli okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin orta ölçekli okullarda öğretmenlik yapan beden eğitimi öğretmenlerine göre okul yöneticisi olmanın getirdiği “statü ve kazanımdan dolayı daha fazla yönetici olmaya istekli oldukları; yönetici olmanın getirdiği ağır “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” sorunlarından daha az etkilendikleri söylenebilir. Öte yandan beden eğitimi öğretmenlerinin “mesleki yeterlik ve başarı inancı” sıra ortalamalarının ise okul büyüklüğüne göre istatistiksel olarak anlamlı değişmediği görülmektedir; ($U_{MYBI}=1426.000$, $p<0.05$).

Tablo 8: Okul Yöneticiliği Sınavı Alma Durumuna Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Evet	13	24,15	314,00	223,000	0,000*
	Hayır	96	59,18	5681,00		
Çalışma Koşulları	Evet	13	24,77	322,00	231,000	0,000*
	Hayır	96	59,09	5673,00		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Evet	13	42,38	551,00	460,000	0,121
	Hayır	96	56,71	5444,00		
Özel Hayatı Dengeleme	Evet	13	25,04	325,50	234,500	0,000*
	Hayır	96	59,06	5669,50		

Tablo 8’ de sunulan Mann Whitney U-testi sonuçları incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin okul yöneticiliği sınavı alma durumuna göre statü ve kazanım ($U_{SK}=223.000$ $p<0.05$, çalışma koşulları ($U_{ÇK}=231.000$ $p<0.05$) ve özel hayatı dengeleme ($U_{ÖHD}=234.500$ $p<0.05$) sıra ortalamalarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. “Statü ve kazanım”, “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” boyutlarına ilişkin sıra ortalamaları incelendiğinde okul yöneticiliği sınavına girmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının (59.18, 59.09, 59.06) okul yöneticiliği sınavına girenlerin sıra ortalamalarından (24.15, 24.77, 25.04) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre okul yöneticiliği sınavına giren beden eğitimi öğretmenlerinin bu sınavı almayan beden eğitimi öğretmenlerine göre okul yöneticisi olmanın getirdiği statü ve kazanımdan dolayı daha fazla yönetici olmaya istekli oldukları; yönetici olmanın getirdiği artan çalışma koşulları ve özel hayatı dengeleme sorunlarından daha az etkilendikleri söylenebilir. Öte yandan beden eğitimi öğretmenlerinin “mesleki yeterlik ve başarı inancı” sıra ortalamaları okul yöneticiliği sınavına girme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($U_{MYBI}=460.000$, $p<0.05$).

Tablo 9: Soruşturma Geçirme Durumuna Göre Okul Yöneticisi Olmaya İlişkin İsteklilik ve Uyum Düzeylerine Ait U-Testi Sonuçları

Boyut	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Statü ve Kazanım	Evet	10	43,55	435,50	380,500	0,225
	Hayır	99	56,16	5559,50		
Çalışma Koşulları	Evet	10	34,35	343,50	288,500	0,030*
	Hayır	99	57,09	5651,50		
Mesleki Yeterlik ve Başarı İnancı	Evet	10	48,65	486,50	431,500	0,500
	Hayır	99	55,64	5508,50		
Özel Hayatı Dengeleme	Evet	10	24,75	247,50	192,500	0,001*
	Hayır	99	58,06	5747,50		

Beden eğitimi öğretmenlerinin idari bir soruşturma geçirme durumuna göre Mann Whitney U-testi sonuçları incelendiğinde “statü ve kazanım” ($U_{SK}=380.500$ $p>0.05$) ve “mesleki yeterlik ve başarı inancı” ($U_{MYBI}=431.500$, $p>0.05$) sıra puanı ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Öte yandan beden eğitimi öğretmenlerinin “çalışma koşulları” ($U_{ÇK}=288.500$ $p<0.05$) ve “özel hayatı dengeleme” ($U_{ÖHD}=192.500$ $p<0.05$) sıra ortalamaları soruşturma geçirme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre soruşturma geçirmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin bu boyutlardaki sıra ortalamalarının (57.09, 58.06) soruşturma geçiren beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından (34.35, 24.75) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile soruşturma geçiren beden eğitimi öğretmenlerinin soruşturma geçirmeyenlere göre çalışma koşullarının ve özel hayatı dengeleme sorunlarının yönetici olmaya istekliliklerini etkilemediği söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %74’ü erkek, %50,5’i bekar, %47’si 6-10 yıl kıdeme sahip, %12’si Yüksek lisans eğitimi yapmış, %79’u tören tertip komitesinde görev

almıştır. Ayrıca çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinden %79'unun daha önce okul yönetiminde görev almadığı, %12'sinin yöneticilik sınavlarına katıldığı ve sadece %10'unun soruşturma geçirmiş olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkeninde; erkek beden eğitimi öğretmenlerinin “statü ve kazanım” ve “çalışma koşulları” alt boyutlarında kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre yöneticilik istekleri daha fazladır. Howley ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu araştırmada da erkek öğretmenlerin yöneticilik yapmaya daha istekli olduğu bulunmuştur. Çalışma koşulları ile ilgili olarak; Köroğlu (2006) kadınların yöneticilikle ilgili eğilimlerini incelemiş, kadın öğretmenlerin “erkeklerin kadınlara bakış açısının değiştirilmesi ve eşlerin kadınların yöneticiliğine karşı çıkmaması gerektiği”, “kadının sosyal yaşamdaki yükünün azaltılması ve eşlerin ev işlerinde yardımcı olması gerektiği”, “Kadınları yöneticiliğe teşvik edecek yasal düzenlemeler yapılması gerektiği” ve “Okullarda kadınların çocuklarını güven içinde bırakabilecekleri kreşlerin açılması gerektiği” şeklinde önerileri dikkat çekmiştir. Kadınların ağırlaşan çalışma koşullarından dolayı yöneticilik yapma isteklerinin erkeklere göre daha az olmasının sebebi ev yaşamı içerisindeki sorumluluklarının fazla olması ve bunları aksatmak istemediklerinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Çünkü yöneticilik tam gün çalışmayı gerektirdiği için kadınların yönetimden uzaklaşmak durumunda kaldıkları düşünülmektedir (Altınışık, 1988). Köroğlu (2006) ve Ayan'ın (2000) araştırmalarında kadınların öğretmenlik mesleğinde yoğun olarak bulunmalarına karşın kadın yöneticilerin bu yoğunlukla ters düşecek oranda az olduğu tespit edilmiştir. “Mesleki yeterlik ve başarı inancı” ile “özel hayatı dengeleme” alt boyutlarında ise kadın beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının erkek beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Usluer (2000)'in yapmış olduğu çalışmanın sonucunda; kadın ve erkek yöneticilerin, yönetsel alanda sahip oldukları yeterlikler konusunda öğretmen görüşlerinden elde edilen bulgulara göre erkek ve kadın yöneticilerin yeterliği konusunda belirgin bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Kadınların mesleki yeterliliklerinin farkında olarak yöneticiliğe daha fazla istekli oldukları görüşü karşımıza çıkmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yöneticilik isteklerinde medeni durumlarına göre; evli beden eğitimi öğretmenlerinin “statü ve kazanım”, “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” boyutlarına ilişkin puanlarının sıra ortalamalarının bekar beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından yüksek, “mesleki yeterlik ve başarı inancı” boyutunda bekar beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarının evli beden eğitimi öğretmenlerinin sıra ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Ancak sadece “statü ve kazanım” sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre evli beden eğitimi öğretmenlerinin bekar olanlara göre okul yöneticiliğinin getireceği statü ve kazanımları yetersiz buldukları için okul yöneticisi olmayı daha az istedikleri söylenebilir. Yapılan benzer araştırmalarda; evli öğretmenlerin, yöneticiliği stresli bulduğu, tatil yapma süresinin azalacağından dolayı yöneticiliği cazip bulmadığından dolayı bekar öğretmenlere oranla yönetici olmaya istekliliklerinin daha az olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ekonomik şartların iyileşmesi boyutunda bekar öğretmenlerin daha çok yönetici olmak istedikleri savunulmuştur (Ozulu, 2013). Medeni durum değişkenine göre statü kazanım alt boyutunda bekar beden eğitimi öğretmenlerinin yönetici istekliliğinin evli beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla olduğu dikkat çekmektedir.

Kıdem değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde; 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin yönetici olmaya istekliliği tüm alt boyutlarda diğer kıdeme sahip öğretmenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Mesleki yeterlik ve başarı inancı” boyutunda 11 ve üzeri yıllık kıdeme sahip olanların 1-5 ve 6-10 yıl arası kıdeme sahip olan beden eğitimi öğretmenlerine göre yöneticilik isteklilikleri anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazındaki benzer çalışmalarda da kıdem arttıkça yöneticilik eğiliminin arttığına dair bulgulara rastlanmıştır (Erginer, Köse, 2012; Çekiç, 2016; Yeşilkaya, 2007; Bingül, 2008). Bu çalışmaların yanı sıra Ozulu’nun (2013) yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin, yöneticilikteki çalışma saatlerinin fazla oluşundan kaynaklı olarak mesleki kıdemi arttıkça yöneticiliği cazip bulmadıkları, öğretmenlerin, başkası tarafından yönetilmektense kendim yönetmeyi tercih ederim görüşüne ilişkin algılarının ise birbirine benzer olduğu görülmüştür.

Beden eğitimi öğretmenlerinin “mesleki yeterlik ve başarı inancı” alt boyutuna göre, lisansüstü eğitimi olan beden eğitimi öğretmenlerinin lisansüstü eğitimi olmayanlara göre mesleki yeterlik ve başarı inancından dolayı daha çok okul yöneticisi olmak istedikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna paralel olarak Ozulu (2013) tarafından; lisansüstü eğitim almış öğretmenlerin, okullardaki eğitim ve öğretim faaliyetlerinde akademik olarak beklentilerine karşılık bulamadıklarından lisans mezunu öğretmenlere göre yönetici olma isteğinin daha fazla olduğu görüşü savunulmaktadır. Aynı şekilde beden eğitimi öğretmenlerinin “mesleki yeterlik ve başarı inancı” boyutuna göre tören tertip komitesinde görev alan beden eğitimi öğretmenlerinin yönetici olmaya yönelik istekleri daha fazla tespit edilmiştir. Okul içi ve okullar arası etkinliklerin planlanması ve uygulanması, bahse konu faaliyetlerle ilgili olarak öğrenci-öğretmen seçimi ve koordinasyonu, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve bağlı okullarla iş birliğinin sağlanması tören tertip komitesinin başlıca görevlerindedir. Tüm bu görevler aynı zamanda yöneticilik faaliyetleri gerektirdiğinden bu komisyonda bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlik ve başarı inancından dolayı daha çok okul yöneticisi olmak istedikleri söylenebilir.

Daha önce okul yöneticiliği yapmış olan beden eğitimi öğretmenleri mesleki yeterlik ve başarı inancı alt boyutunda okul yöneticiliği deneyimi olmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre yöneticilik isteklerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Okul yöneticileri; daha fazla sorumluluk almaya hazır oldukları, ufuklarını genişletecek yeni bir uğraş aradıkları ve sahip oldukları güzel fikirlerini uygulama fırsatı bulabilmek için yönetici olmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Enwall, Fabal, 1998). Cooley ve Shen’e (2005) göre öğretmenlerin yönetici kademe bulma isteklerine yön veren en önemli faktörün öğretmenler, yönetim ve kurul arasındaki ilişki yani örgütsel ilişkilerin olduğuna dikkat çekmiştir. Daha önce yöneticilik deneyimi yaşamış beden eğitimi öğretmenlerinin yönetsel tecrübeleri ve örgütsel ilişkiye hakim olmalarından kaynaklı mesleki yeterlilik inancının yüksek olmasından dolayı yöneticilik isteklerinin fazla olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarımıza göre; küçük ölçekli okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin orta ölçekli okullarda öğretmenlik yapan beden eğitimi öğretmenlerine göre okul yöneticisi olmanın getirdiği “statü ve kazanımdan dolayı daha fazla yönetici olmaya istekli oldukları; yönetici olmanın getirdiği ağır “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” sorunlarından daha az etkilendikleri söylenebilir. Aynı şekilde daha

önce okul yöneticiliği sınavına girmiş beden eğitimi öğretmenlerinin okul yöneticisi olmanın getirdiği “statü ve kazanımdan” dolayı daha fazla yönetici olmaya istekli oldukları; yönetici olmanın getirdiği artan “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” sorunlarından daha az etkilendikleri tespit edilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinden daha önce idari soruşturma geçirmiş olanların “çalışma koşulları” ve “özel hayatı dengeleme” alt boyutlarında yönetici olmaya istekliliklerinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin yöneticiliğe istek duyma düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, kıdem, eğitim düzeyi, okul büyüklüğü, daha önce yöneticilik sınavına girmiş olma, daha önce soruşturma geçirmiş olma, yöneticilik tecrübesi, tören tertip komisyonlarında görev alma gibi değişkenlerden etkilendiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akkalkan, H. (2009). *Ankara İli Çankaya İlçesinde Okul Büyüklüğünün Öğrencilerin Akademik Başarısı, Okula Devamı ve Disiplini ile İlişkisi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aksu, M. B. (2004). İlköğretim okulu öğretmenlerinin yöneticilik eğilimleri: Malatya ili örneği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (8).
- Altınışik, Ö. S. (1988). *Kadın Öğretmenlerin Okul Müdürü Olmasının Engelleri*. Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ayan, F. (2000). *Bayan Öğretmenlerin Yöneticilikleri ve Öğretmen Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Barker, R. G., Gump, P. V. (1964). *Big school, small school: High school size and student behavior*. Palo Alto, CA, US: Stanford U. Press.
- Bingül, M. (2008). *İlköğretim Okulu Sınıf Öğretmenlerinin Yönetici Olma Eğilimleri: Esenyurt İlçesi Örneği*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bingül, M., Hacıfazlıoğlu, Ö. (2011). Sınıf öğretmenlerinin yönetici olma eğilimleri: İstanbul Esenyurt İlçesi örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1, (8),15-18.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cerit, Y., Özdemir, T. (2006). Okul Yöneticisi Olmak İstemeye Etki Eden Faktörlere İlişkin Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerin Görüşleri. *15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Cihan, B.B. (2018). The analysis of problem-solving skills and related factors for some students studying at different schools of physical education and sports. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 295-300. DOI: 10.20448/journal.522.2018.44.295.301
- Cooley, V. E., Shen, J. (2005). *Who Will Lead? The Top 10 Factors that Influence Teachers Moving into Administration*. Jianping Shen (Ed.). *School Principals* içinde (148-153). New York: Peter Lang.
- Çalık, T., Tüzel, E. (2014). Development of willingness to become school administrator and adjustment scale. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1(1-2), 2-12.

- Çekiç, B. (2016). Bahçelievler İlçesinde görev yapan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğretmenlerinin yöneticiliğe bakış açıları ve yönetici olma istekleri. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 44.
- Çelik, V. (2003). *Eğitimsel Liderlik*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Çelikten, M., Şanal, M., Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(19), 207-237.
- Dilaver, H. (1996). *Türkiye'de öğretmen istihdamının dünü, bugünü ve yarını, Eğitimimize Bakışlar*, İstanbul: Kültür Koleji Vakfı Yayınları.
- Efil, İ. (1999). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Alfa.
- Enwall, B., Fabal, C. (1998). *Up the Flagpole: A Guide for Women School Administrators*. CA: Palm Springs.
- Erdoğan, İ. (2004). *Okul Yönetimi ve Öğretim Liderliği*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eren, E. (2003). *Yönetim ve Organizasyon (Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar)*. İstanbul: Beta.
- Erginer, A. (2003). *İş Yaşamının Niteliği*. Cevat Elma, Kamile Demir (Ed.) *Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar* içinde. Ankara: Anı.
- Ergün, O. (1998). *İlköğretim Okulu Yöneticilerini Yönetici Olmaya Güdüleyen Gereksinimlerin Önem Derecesi ve Karşılama Düzeyi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, B. (2003). *Kamu Yönetimi*. İstanbul: Erkam Matbaası.
- Gürsel, M. (1997). *Okul Yönetimi*. Konya: Mikro Yayınları.
- Howley, A., Andrianaivo, S., Perry, J. (2005). The Pain Outweighs the Gain: Why Teachers Don't Want to Become Principals. *Teachers College Record*, 107(4), 757-782.
- İlgar, L. (2000). *Eğitim Yönetimi Okul Yönetimi Sınıf Yönetimi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Karakütük, K., Tunç, B. (2004). Okul büyüklüğü-sınıf büyüklüğü. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 9-22.
- Karakütük, K., Tunç, B., Bülbül, T., Özdem, G., Taşdan, M., Çelikkaleli, Ö., Bayram, A. (2014). Genel ortaöğretim okullarının büyüklüğü ile okul iklimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(171).
- Koçel, T. (2001). *İşletme Yöneticiliği Yönetim ve Organizasyon, Organizasyonlarda Davranış Klasik- Modern- Çağdaş ve Güncel Yaklaşımlar*. İstanbul: Beta.
- Köroğlu, F. (2006). *Okul Yönetiminde Cinsiyet Etkeni ve Kadın Öğretmenlerin Okul Yöneticiliği Talepleri (Bingöl İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Köse M. F., Erginer A. (2011). Yönetici aday öğretmenlerin yöneticiliği tercih nedenleri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2,123-146.
- Köse M. F., Erginer A. (2012). Okul yöneticilerinin yöneticiliği tercih ve bırakma nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 14-28.
- Köse, M. F. (2008). *Yönetici Adayı Öğretmenlerin Yöneticiliğe Bakış Açuları ve Yöneticiliği Tercih Nedenleri*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Ozulu, İ. (2013). *Yeni nesil öğretmenlerin yönetici olma eğilimleri*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Özden, Y. (1999). *Eğitimde Dönüşüm Eğitimde Yeni Değerler*. Ankara: Pegem Yayınları.

Şimşek, M. Ş. (2004). *Örgütlerde Kariyer Yönetimi*. M. Şerif Şimşek, Adnan Çelik ve Ayten Akatay (Ed.). *Kariyer Yönetimi ve İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamaları* içinde. Ankara: Gazi.

Taymaz, H. (1997). *Okul Yönetimi*. Ankara: Pegem.

Uluğ, F. (1999). *Eğitimde Grup Süreçleri*. Ankara: Türkiye Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.

Usluer, L. (2000). *Kadın Öğretmenlerin Yönetici Konumlara Yükseltilmeme Nedenleri Konusundaki Öğretmen ve Yönetici Görüşlerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Yeşilkaya, Ş. (2007). *Öğretmenleri Yönetici Olmaya Güdüleyen Etkenler*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Yolcu, H., Bayram, A. (2015). Okul yöneticisi seçme sürecini deneyimleyen yönetici adaylarının sözlü sınav yöntemine ilişkin algıları. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 102-126. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.21482624.1.3c3s5m>

Geliş Tarihi:13.08.2018
Kabul Tarihi:18.01.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),78-87
DOI: 10.33689/spormetre.453252

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN KENDİ KENDİNE LİDERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Elif BOZYİĞİT¹, Esra ÇETİN²

^{1,2}Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, Türkiye

Öz: Kişilerin bir işi gerçekleştirebilmek için kendini etkileme süreci kendi kendine liderlik olarak tanımlanabilir. Kendi kendine liderlik 1980'li yıllarda ortaya çıkan modern liderlik yaklaşımlarından biridir. Bu çalışmada, spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin kendi kendine liderlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan 52 kadın (%39), 80 erkek (%61) toplam 132 öğrenci bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu ve Türkçe çevirisi Şahin (2015) tarafından yapılan “Kendi Kendine Liderlik Ölçeği (KKLÖ)” kısa formu kullanılmıştır. KKLÖ 5'li Likert tipi puanlamaya sahiptir ve 9 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha değeri .82'dir. Yapılan analizlere göre; KKLÖ'den alınan puanlar ile yaş, sınıf, cinsiyet ve bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamış, üniversiteye kadar yaşadığı yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). Öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama puan 34.88'dir (min=10, max=45). Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendi kendine liderlik düzeylerinin yüksek olduğu ve sadece bir değişkene göre farklılık gösterdiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Eğitim, kendi kendine liderlik, liderlik, spor, üniversite öğrencisi

EXAMINATION OF SELF-LEADERSHIP LEVELS OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

Abstract: Self-leadership can be defined as the self-affecting process to do a task. Self-leadership is one of the modern leadership approaches that emerged in the 1980s. In this research, it is aimed to examine the self-leadership levels of students in sport sciences. The sample of the study consists of a total of 132 sport sciences students, whom 52 are women (39%) and 80 are men (61%). Personal Information Form and “Abbreviated Self-Leadership Questionnaire (ASLQ)” which is the short version translated to the Turkish language by Şahin (2015) was used as the data collection tool of the study. ASLQ has 5-point Likert type and consists of 9 items. SPSS package program was used in the analysis of the data. Cronbach alpha is calculated as .82 as result of reliability analysis. According to the analysis; there was no statistically significant difference the scores obtained from ASLQ among age, class, gender and department, there was a significant difference between place of growth (p <.05). The average score of the students is 34.88 (min=10, max=45). As a result; it can be said that faculty of sports sciences student' self-leadership levels are high, however, it only differs according to one variable.

Key words: Education, self-leadership, leadership, sports, university student

**Bu çalışma 10-13 Mayıs 2018 tarihleri arasında Bodrum-Türkiye'de düzenlenen Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

GİRİŞ

Liderlik oldukça fazla tanımlanan kavramlardan biridir. Her geçen gün gelişen teknoloji, bilgi paylaşım araçları ve bilgi üreten bireylerin artması ile çoğu alanda karşımıza bir sürü liderlik tanımı çıkmaktadır. Yapılan tanımların çoğunda bir gruba önderlik etmek, harekete geçirmek, çalışanları güdüleyerek işlerini daha verimli yapmalarını sağlamak, belirli bir amaç doğrultusunda bir grup insanı toplayabilmek, sorunları algılayıp çözüm seçeneklerini üyelere göstermek, emir ve talimatları doğrultusunda davranılan kişi vb gibi ifadeler bulunmaktadır (Koray, 1997; Eren, 2000; Doğan, 2007). Liderlik, ortaya çıktığı ya da fark edildiği zamanlardan beri bir

tanımlamaya gidilebilmesi için araştırmacılar tarafından merak edilen bir kavram olmuştur.

Genel olarak liderlik için, belirli amaç ve hedeflere yönelmiş insan gruplarının oluşturulması ve harekete geçirilmesinin her insanda kolay kolay bulunmayan ayrı bir beceri ve ikna etme yeteneğini gerektirmesinden (Kul, 2010) bahsedilmektedir. Yönetici-lider ve çalışanlar arasındaki ilişkinin oldukça farklı olduğunun (Bass, 1990) ifade edildiği 90'lı yıllardan günümüze bu ilişkiler hala değişerek ve gelişerek devam etmektedir. Liderliğe bakış açıları; insanların sosyal bir varlık olmalarından dolayı doğaları gereği tarihin her döneminde, günümüzün örgütlerinin hızla değişen küresel ortamın karmaşıklığını anlayan etkili liderlere ihtiyaç ve gereksinim duyulacağı ve önemini kaybetmeyeceği belirtilmektedir (Bayrak, 1997; Tengilimoğlu, 2005; Nanjundeswaraswamy ve Swamy, 2014; Parlak, 2016). Ancak günümüzde insanlar büyük toplumsal olaylar, ülke yönetimlerinde lider belirleme, bir gruba dahil olurken var olan lidere uyma vb gibi durumların dışında git gide bireysel yaşamaya başlamışlardır. Oluşan bu bireysel yaşamın içinde bireyin kendi kendine yetebilmesi önemlidir.

Yıldırım (1999) bireylerin doğrudan ihtiyacı olsun olmasın, sahip olduğu potansiyeli azami ölçüde kullanmak ve bunun için yeni bilgi, beceri ve davranışları kazanmak istediklerini belirtmiştir. Doğan ve Şahin (2008a) çalışanların, örgüt içerisinde kendileri için belirledikleri amaçlar doğrultusunda çalıştığını ve gayret gösterdiklerini, ancak, genellikle, arzu edilmeyen sonuçlarla karşılaştıklarında başarısızlık duygusunun etkisi altında kaldıklarını, bu başarısızlığın da kendi kendine liderlik edilememesinden kaynaklandığını belirtmektedirler.

Temel liderlik kuramları özellik kuramları, davranışsal kuramlar, durumsallık kuramları, modern/çağdaş yaklaşımlar ve neo-karizmatik kuramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Her alanda olduğu gibi liderlik konusunda yapılan çalışmalar da gelişmekte ve bu kuramlara yenileri eklenmektedir. Modern liderlik teorilerine bakıldığında öğretimsel liderlik, kültürel liderlik, etik liderlik, vizyoner liderlik, süper liderlik, kendi kendine liderlik gibi liderlik stillerinin ortaya çıktığı görülmektedir.

Kendi Kendine Liderlik

Kendi kendine liderlik (self-leadership) kavramı Manz'ın 1983 yılında "Kendi kendine liderlik Sanatı: Hayatınızda ve işinizde kişisel verimlilik stratejileri" isimli yayınladığı kitapta ortaya çıkmıştır (Neck ve Houghton, 2006). Daha sonra 1986 yılında Manz kendini etkileme süreci teorisini genişleterek "Kendi kendine liderlik: Örgütlerde genişlemiş bir öz-etkililik süreci teorisine doğru" isimli bir makale yayınlamıştır. 1990'lı yılların başlarında, kendi kendine liderlik kavramı iki ana alanda uygulanmıştır. Bunlar: (1) kendi kendini yöneten takımlar; ve (2) liderliği güçlendirmektir (Neck ve Houghton, 2006).

Manz'a (1986) göre kendi kendine liderlik, bireylerin kendini yönetmesi ve etkilemesi ve doğrudan kendi öz motivasyon görevlerini ifade eder. Kendi kendine liderlik bireyin kendi düşüncelerini ya da onları etkileme nedenleri süreci olarak kavramsallaştırılmakta (Neck ve Manz,1992), bireysel bir kendini yönetme ve öz motivasyon için dış etkiler olmaksızın gerekli davranışı sağlayan etkili bir süreç (Houghton ve Neck, 2002) olarak ifade edilmektedir. Bu süreçte bireyler bilişsel stratejiler aracılığıyla kendi kendini etkilerler. Kendi kendine liderlik, bireylerin düşünceleri ve kendi davranışları üzerine

odaklanır (Neck ve Manz, 1996). Kendi kendine konuşma, zihinsel imgeler, düşünce kalıpları, inançlar ve varsayımlar bu odaklanmayı oluşturur (Manz ve Sims, 1980; Manz, 1986; Neck ve Houghton, 2006). Bireylerin kendi kendilerini etkilemede kullanabilecekleri davranış ve düşünceler üzerinde yoğunlaşan stratejiler, bireylerin kendi davranışlarını kontrol etmesi ve kendi kendilerini yönlendirmek için yapılan her şey kendi kendine liderliği ifade eder (Paksoy, 2002).

Yaratıcılık ve kendi kendine liderlik, geleceğin örgütsel liderlik kapasitesini sinerjik olarak artırabilecek diğer önemli bir husus olabilir. Yaratıcı ve yenilikçi potansiyele sahip çalışanlar işyerlerinde destek gördüklerinde daha da yaratıcı ve yenilikçi olması muhtemeldir ve bu değişime ayak uydurmaya çalışan örgütlere daha da büyük yararlar sağlar (DiLiello ve Houghton, 2006). Kalyar (2011) da yapmış olduğu araştırmada bireysel yeniliğin bireyin yaratıcılığının ve kendi kendine liderliğinin bir ürünü olduğunu belirtmiştir. İşyerindeki çalışanlar yeni ve faydalı fikirler, ürünler, yöntemler ya da hizmetler ürettiklerinde organizasyonun uzun vadede başarılı bir performans sağlayarak sürdürülebilir bir rekabet avantajı elde etmesine yardımcı olurlar.

Sosyal bilişsel teori ve içsel motivasyon kuramındaki teorik temellerin dayanağını oluşturduğu kendi kendine liderlikte üç farklı strateji bulunmaktadır. Birbirini tamamlayan bu stratejiler; davranış odaklı stratejiler, doğal ödül stratejileri ve yapıcı düşünce kalıpları stratejileri'dir (Anderson ve Prussia, 1997; Kazan, 1999; Manz ve Sims, 2001; Houghton ve Neck, 2002; Manz ve Neck, 2004; Neck ve Houghton, 2006; D'Intino ve ark., 2006).

Davranış odaklı stratejiler: Bireylerin farkındalıklarını geliştirmeyi amaçlar. Kendi hedefini belirleme, kendini ödüllendirme, kendini cezalandırma, kendini ifade etme ve kendini gözlemleme ve bunların süreçlerine dayanmaktadır (Manz ve Sims, 1980; Manz ve Neck, 2004; Pearce ve Manz, 2005; Neck ve Houghton, 2006). Bu stratejiler bireysel mükemmellik elde etmek için çok etkilidir (Houghton ve Neck, 2002).

Doğal ödül stratejileri: Görev ya da faaliyetin eğlenceli yönlerinin bireyi motive ettiği ya da ödüllendirdiği durumlar olarak ifade edilebilir. İlk önce görev ya da faaliyete zevkli özellikler kazandırılmalı, böylece doğal ödül sağlanmalıdır. Daha sonra görevin negatif yönlerinden uzaklaşılmalı ve ödüllendirici yönlerine odaklanılmalıdır (Manz ve Neck, 2004; Manz ve Sims, 2001; Neck ve Houghton, 2006). Bu sayede görevin hoş taraflarına odaklanan birey daha iyi bir performans sergiler ve performansını artırır (Houghton ve Neck, 2002). Doğan ve Şahin'nin (2008) araştırmasında da, çalışanların faaliyetlerindeki doğal ödülleri bulabilmeleri için yapmaktan hoşlandıkları aktiviteleri incelemeleri, hoş ve çekici gelen özelliklerin belirleyebilmeleri gerektiğinden bahsedilmiştir. Örneğin, Güllü (2018) yaptığı çalışmada çalışanların ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyine sahip olduğunu saptamıştır. Çalışanların bu mutluluk durumunu pozitif yönde düşünmeleri kendilerine oluşturdukları doğal ödül stratejilerini oluşturabilir.

Yapıcı düşünce kalıpları stratejileri: Yapıcı düşünce kalıplarının ve verimi olumlu etkileyecek alışkanlıkların oluşması olarak ifade edilebilir (Manz ve Neck, 2004; Manz ve Sims, 2001; Neck ve Houghton, 2006). İşlevsel olmayan inanç ve varsayımların tanımlanması ve değiştirilmesi, zihinsel imgeleri ve kendi kendine olumlu konuşmayı içerir (Neck ve Houghton, 2006). Zihinsel görüntü olarak da adlandırılan başarılı bir performansın hayal edilmesi, görevin tamamlanmasından önce başarılı bir performans

sergilemek anlamına gelir. Zihinsel imgelere sahip bireylerin, olası sonuçlara kıyasla daha iyi bir performans sergilemesi daha olasıdır (Uğurluoğlu, 2010).

Kendi kendine liderlik ile ilgili çalışmalar son yıllarda ülkemizde de hızla artmaktadır. Yapılan çalışmaların sosyal bilimler alanlarında genellikle öğretmenler, bankacılar, sağlık çalışanları vb gibi meslek grupları üzerinde olduğu görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalar şunlardır;

Kendi kendine liderlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Doğan ve Şahin, 2008b), Kendi kendine liderlik stratejileri üzerine bir araştırma (Uğurluoğlu, 2010), Kendi kendine liderlik ve eleştirel düşünme arasındaki ilişkiler (Semerci, 2010), Öz liderlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışması (Tabak ve ark., 2013), Kendi kendine (Öz) liderlik ölçeğinin eğitim örgütleri için Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Konan ve Atik, 2015), Kendi kendine liderlik ve eleştirel düşünme becerileri arasındaki ilişkiler (Ay ve ark., 2015), Öğretmen adaylarında öz liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak öğrenilmiş güçlülük ve denetim odağı (Garipağaoğlu ve Güloğlu, 2015), Üniversite öğrencilerinin kendi kendine liderlik eğilimlerinin belirlenmesi (Özdemir ve ark., 2017), Öz liderlik değerlendirmesinin öz liderlik davranışları üzerine etkisi: İlköğretim öğretmenleri üzerine bir araştırma (Arlı ve Avcı, 2017), Öğretmenlerin inisiyatif almasının yordayıcısı olarak kendi kendine liderlik davranışları (Konuk, 2017), Kendi kendine liderliğin sonuçları: İlkokul öğretmenleri üzerine bir araştırma (Sesen ve ark., 2017).

Kendi kendine liderlik ile ilgili olarak spor bilimleri alanında yapılan çok az araştırmaya rastlanmıştır. Türkiye'deki spor bilimleri fakültelerinin farklı bölümlerinde eğitim gören öğrenciler üzerine yapılan bu araştırma daha önce yapılan çalışmalar arasında ilk olacaktır. Daha önce yapılan çalışmalar spor yapan öğrenciler, spor bilimlerindeki akademisyenler, futbol antrenörleri ve voleybol hakemleri ile ilgilidir. Yapılan bazı çalışmalar şöyledir; Sosyodemografik özellikler açısından üniversite öğrencisi-sporcuların kendi kendine liderlik algı düzeylerinin incelenmesi (Türköz ve ark., 2013), Futbol antrenörlerinin kendi kendine liderlik özelliklerinin incelenmesi (Bayansalduz ve ark., 2014), Spor bilimleri fakültesindeki akademisyenlerin öz liderlik seviyelerinin incelenmesi (Ünver ve ark., 2017), Voleybol hakemlerinin kendi kendine liderlik düzeylerinin incelenmesi (Bozyiğit ve Duğan, 2018).

Eğitim hiçbir zaman göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Çocukluk döneminden başlayan ve üniversite eğitimi ile devam eden öğrenme gelişen teknolojinin de sayesinde öğrenenlere katkı sağlamaktadır. Üniversitedeki lisans eğitimleri bir işte, meslekte ilgi duyulan alanlarda uzmanlaşma ve bunları geliştirmek için araştırmalar yapma ile gerçekleşir. Üniversite eğitim alan öğrencilerin de bu gereklilikleri gerçekleştirebilmesi için kendi fikirlerini üretebilmesi ve bunları hayata geçirebilmesi beklenir. Bu da, kendi kendine liderlik becerilerinin kazanılması ya da var olanın ortaya çıkartılması ile olur. Spor bilimleri alanında sporcu performansı ile ilgili pek çok durum kendi kendine liderlik stratejilerinde var olan bir durumdur. Bu araştırma ile spor bilimlerinde eğitim alan öğrencilerin kendi kendine liderlik düzeyleri incelenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte, bu çalışmanın spor bilimleri alanında yapılan kendi kendine liderlik ile ilgili çalışmalarını destekleyeceği ve alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın amacı, spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin kendi kendine liderlik düzeylerinin belirlenmesidir. Bu amaçla; öğrencilerin kendi kendine liderlik düzeylerini belirlemek ve kişisel bilgilere göre KKLÖ puanları arasındaki fark test etmek istenmiştir. Araştırma nicel araştırma deseninde ve tarama modelindedir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini bir kamu üniversitesinin spor bilimleri fakültesinin dört farklı bölümünde lisans öğrenimi gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma grubu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle, araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya 52 kadın (%39.4), 80 erkek (%60.6) olmak üzere toplam 132 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 41'i (%31.1) “20 yaş ve altı”, 47'si (%35.6) “21-25 yaş”, 44'ü (%33.3) “26 ve üzeri yaş” aralığındadır. Eğitim gördükleri bölümlere göre katılımcılar: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 31 (%23.5), Antrenörlük Eğitimi 31 (%23.5), Rekreasyon 27 (%20.5) ve Spor Yöneticiliği 43 (%32.6) öğrencidir. Öğrencilerin öğrenim süresi incelendiğinde; 33 öğrenci birinci sınıf (%25), 38 öğrenci ikinci sınıf (%28.8), 31 öğrenci üçüncü sınıf (%23.5) ve 30 öğrenci (%22.7) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Üniversiteye kadar yaşadığı yere göre öğrencilerin 81'i “il” (%61.4), 37'si “ilçe-kasaba” (%28) ve 14'ü “köy” (%10.6) cevabını vermiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucu ölçeğin Cronbach's alpha değeri .82 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve Houghton ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen “Abbreviated Self-Leadership Questionnaire - ASLQ”, Şahin (2015) tarafından Türkçeye kazandırılan, geçerliği ve güvenilirliği test edilen “Kendi Kendine Liderlik Ölçeği-KKLÖ” kısa formu kullanılmıştır. Yapılan çalışmada, bulgular, tek faktörlü modelin, ASLQ'nun üç faktörlü modeline kıyasla en iyi uyumu sağladığını, bu da, Houghton ve arkadaşlarının (2012) ASLQ'nun kendi kendine liderliğin genel bir ölçütü olarak kullanılmasına ilişkin önerisini desteklemiştir. Sonuçlar ayrıca, toplam ASLQ ölçeği için iç tutarlılığın (Cronbach alfa) ve test-tekrar test güvenilirliğinin tatmin edici olduğunu göstermiştir. Kendi Kendine Liderlik Ölçeği kısa formundan elde edilen puanların bireylerin görev performansını yordadığı ve öz-yeterliliğin bu ilişkiye aracılık ettiği belirtilmiştir (Şahin, 2015). Ölçekte 9 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek puan ise 45'tir. Veri toplama aracı, “1-Kesinlikle katılmıyorum” ve “5-Kesinlikle katılıyorum” aralığında bir derecelemeyle sahip 5'li Likert tipi bir ölçektir.

Analizler

Yapılan bu çalışmada istatistiksel işlemler için SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Z Testi uygulanmıştır. Yapılan işlem sonucu verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin analizinde, iki grup arasındaki farkı belirlemek için t testi, ikiden fazla grup arasındaki farkı belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi-ANOVA ve gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için Scheffe Testi (Büyüköztürk, 2018) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında .05 anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır. Ölçeğin bu araştırma için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri .82 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen verilere ait bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Min, max, ortalama ve standart sapma değerleri

KKLÖ	n	min	max	\bar{x}	SS
Puanlar	132	10	45	34.88	6.198

Öğrencilerin kendi kendine liderlik ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 34.88'dir.

Tablo 2. Ölçekten alınan puanların cinsiyet değişkenine göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	Sh _x	t	sd	p
Kadın	52	35.19	5.845	.810	.467	130	.641
Erkek	80	34.67	6.445	.721			

p>.05

Öğrencilerin KKLÖ'den aldıkları puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir [t(130)=.467, p>.05].

Tablo 3. Ölçekten alınan puanların yaş gruplarına göre ANOVA sonuçları

Grup	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
20 yaş ve altı	41	34.73	6.329	G.Arası	42.443	2	21.221		
21-22 yaş	47	35.60	5.050	G.İçi	4989.618	129	38.679	.549	.579
23 yaş ve üstü	44	34.25	7.176	Toplam	5032.061	131			

p>.05

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin KKLÖ'den aldıkları puanlar ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [F(2-129)=.549, p>.05].

Tablo 4. Ölçekten alınan puanların sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

Grup	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
1.sınıf	33	33.58	7.483	G.Arası	212.295	3	70.765		
2.sınıf	38	34.58	5.431	G.İçi	4819.766	128	37.654		
3.sınıf	31	34.48	6.865	Toplam	5032.061	131		1.879	.136
4.sınıf	30	34.88	4.245						

p>.05

Öğrencilerin KKLÖ'den aldıkları puanlar ile sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [F(3-128)=1.879, p>.05].

Tablo 5. Ölçekten alınan puanların bölüm değişkenine göre ANOVA sonuçları

Grup	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Bed.Eğt.Sp.Öğr.	31	34.39	7.017	G.Arası	64.137	3	21.379		
Antrenörlük	31	35.23	5.864	G.İçi	4967.923	128	38.812		
Rekreasyon	27	36.04	4.201	Toplam	5032.061	131		.551	.648
Spor Yöneticiliği	43	34.88	6.901						

p>.05

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin KKLÖ'den aldıkları puanlar ile öğrenim gördükleri bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [F(3-128)=.551, p>.05].

Tablo 6. Ölçekten alınan puanların öğrencilerin üniversiteye kadar yaşadığı yere göre ANOVA sonuçları

Grup	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
İl	81	35.40	5.147	G.Arası	244.963	2	122.482		
İlçe-kasaba	37	35.24	6.685	G.İçi	4787.097	129	37.109	3.301	.040*

p<.05

KKLÖ'den alınan puanlar ile öğrencilerin yaşadığı yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F(2-129)=.040, p<.05].

Öğrencilerin yaşadığı yere göre gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, “il”de yaşayan öğrencilerin (\bar{x} =35.40) kendi kendine liderlik düzeylerinin “köy”de yaşayan öğrencilerinkinden (\bar{x} =30.93) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, öğrencilerin kendi kendine liderlik ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 34.88 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen en yüksek puan değerinin 45 olduğu düşünüldüğünde elde edilen bu puanın ortalamanın üstünde yüksek bir puan olduğu söylenebilir. Türköz ve arkadaşlarının (2013) sporcu öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada madde puan ortalaması 3.86 olarak bulunmuştur. Bozyigit'in (2018) üniversite voleybol takımlarında oynayan sporcu öğrenciler ile yapmış olduğu bir çalışmada ise öğrencilerin kendi kendine liderlik ölçeği ortalama puanları 39.25 bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda spor ile ilgilenen öğrencilerin kendi kendine liderlik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin KKLÖ'den aldıkları puanlar ile cinsiyet, yaş grupları, sınıf düzeyleri ve öğrenim görülen bölüm değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kazan (1999) da yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve çalışma periyodu arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Türköz ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu araştırmada sporcu öğrencilerin kendi kendine liderlik algıları ile yaş, aylık gelir ve bazı değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunamamış; ancak cinsiyet, ilgilenilen spor branşı, kulüp takımı, milli takımlarda yer alma değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bayansalduz ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu çalışmada futbol antrenörlerinin kendi kendine liderlik özellikleri ile hizmet yılı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş, kendi kendine liderlik özellikleri ile antrenörlük lisansı arasında ise anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Ünver ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında ise spor bilimleri fakültesindeki akademisyenlerin belirli sorularda cinsiyet, eğitim durumları ve hedeflerini düşünme eylemleri gibi değişkenlerde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Özdemir ve arkadaşlarının (2017) bir meslek yüksekokulu 2. sınıf öğrencileri (kadın n=148, erkek n=154) üzerinde yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin demografik özellikleri ile kendi kendine liderlik eğilimleri arasında çeşitli farklılıklar/ilişkiler/etkiler bulmuşlardır. Yapılan araştırmada, sadece yapıcı düşünce boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuş, diğer boyutlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir kendi kendine liderlik eğilimi olduğu saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada da kadın öğrencilerin KKL ortalama puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir (Tablo 2). Özdemir ve arkadaşları (2017) aynı çalışmada yaş değişkeni ile davranışsal farkındalık ve irade alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Bu araştırmada ise yaş grupları ile KKL arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bozyiğit ve Duğan'ın (2018) yaptığı çalışmada da aday voleybol hakemlerinin cinsiyet, yaş, yaşadığı yer, spor yapma durumu, çalışma durumu, çalışma yılı gibi değişkenler ile kendi kendine liderlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark rastlanamamıştır.

Liderlik doğuştan mıdır? yoksa sonradan mı elde edilir? sorularının cevap bulmaya çalıştığı bir çok tartışma konusu bulunmaktadır. Bu konu araştırmacılar tarafından merak edilmiş ve katılımcılara çocukluk döneminin geçtiği yer (üniversiteye kadar yaşadığı yer) sorulmuştur. KKLÖ'den alınan puanlar ile öğrencilerin yaşadığı yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 6). Bir başka ifade ile "il"de yaşayan öğrencilerin ($\bar{x}=35.40$) kendi kendine liderlik düzeylerinin "köy"de yaşayan öğrencilerinkinden ($\bar{x}=30.93$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu da, kırsal kesimden ziyade daha gelişmiş bir yerde yaşamının liderlik üzerinde olumlu katkısının olduğu şeklinde yorumlanabilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin kendi kendine liderlik düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuç olarak, elde edilen bulgular spor bilimleri öğrencilerinin kendi kendine liderlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin KKL puanlarının ortalama puanın üzerinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, yaş grupları, sınıf düzeyi ve eğitim görülen bölüm ile KKL puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak, öğrencilerin üniversiteye kadar yaşadığı yer ile KKL puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sunay (1998) yapmış olduğu çalışmada, beden eğitimi öğretmeni ve antrenörlerin sürekli eğitim içinde olmaları ve gelişimlerini sağlayacak eğitim programlarının olması gerektiğini belirtmektedir. Spor bilimleri alanında yapılan bu çalışmalar ve öneriler son yirmi yılda eksiklerin kapatılması ve uluslararası alanda söz sahibi olma yönünde ilerlemektedir. Spor bilimlerinde eğitim gören öğrenciler de geleceğin öğretmen, antrenör, rekreasyon ve spor yöneticisi adaylarıdır. Lisans eğitimleri süresince öğrenmiş oldukları bilgiler meslek hayatlarında kullanılmalı ve sürekli kendini yenileyen bir öğrenme ve araştırma isteği uyandırılmalıdır. Öğrencilerin sahip oldukları potansiyeli mezun olduktan sonra meslek hayatlarında da göstermesi kendi içlerindeki liderlik enerjisinin ortaya çıkarılması ile mümkündür. Olumsuz koşullarda bile olumlu yöne yönelmek ve başarı için çabalamak iş hayatlarında çalışacakları kurumlara, kulüplere, eğitecekleri öğrencilere, sporculara fayda sağlayacaktır. Sonuç olarak, yapılan bu çalışmadan elde edilen bulguların yeni araştırmalara yön göstereceği ve katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Anderson, J.S., Prussia, G.E. (1997). The self-leadership questionnaire: Preliminary assessment of construct validity, *The Journal of Leadership Studies*, 4, 119-143.
- Arlı, Ö., Avcı, A. (2017). The effect of core self-evaluation on self-leadership: A Study on Primary School Teachers, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 455-468.
- Ay, F.A., Karakaya, A., Yılmaz, K. (2015). Relationship between self-leadership and critical thinking skills, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 207, 29-41.
- Bass, B.M. (1990). From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision, *Organizational Dynamics*, 18(3), pp.19-31.
- Bayrak S. (1997). Değişen liderlik anlayışı ve Türkiye gerçeği, 21. Yüzyıl Liderlik Sempozyumu, İstanbul, 1, 355-358.

- Bozyigit, E. (2018). Self-leadership: Volleyball student-players and their competition achievement, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(10), 32-49. Doi: 10.5281/zenodo.1400814
- Bozyigit, E., Duğan, Ö. (2018). Examination of self-leadership levels of volleyball referees, 6th International Conference on Science Culture and Sport, 25-27 April, 2018, Lviv-Ukraine.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 24. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, Doi: 10.14527/9789756802748.
- D'Intino, R.S., Goldsby, M.G., Houghton, J.D., Neck, C.P. (2006). Self-leadership: A process for entrepreneurial success, *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 13(4), 105-120.
- DiLiello, T.C., Houghton, J.D. (2006). Maximizing organizational leadership capacity for the future toward a model of self-leadership, innovation and creativity, *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 319-337. Doi: 10.1108/02683940610663114
- Doğan, S. (2007). Vizyona dayalı liderlik, 2. Baskı, İstanbul: Kare Yayınları.
- Doğan, S., Şahin F. (2008b). Kendi kendine liderlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *H.U. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(1), 139-164.
- Doğan, S., Şahin, F. (2008a). Bireysel performansı ve verimliliği artırmada kendi kendine liderlik yaklaşımının önemi, *İşGüç-Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10(1), 77-95.
- Eren, E. (2000). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi, İstanbul: Beta Yayınları.
- Garipağaoğlu, B.Ç., Güloğlu, B. (2015). Öğretmen adaylarında öz liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak öğrenilmiş güçlülük ve denetim odağı, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 147-162. Doi: 10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161317
- Güllü, S. (2018). Spor işletmelerinde çalışan mutluluğu, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4(3), 547-559. Doi: 10.24289/ijsser.428854
- Houghton, D.J., Neck, C.P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership, *Journal of Managerial Psychology*, 17(8), 672-691.
- Houghton, D.J., Dawley, D., DiLiello, T.C. (2012). Abbreviated self-leadership questionnaire (ASLQ): A more concise measure of self-leadership, *International Journal of Leadership Studies*, 7(2), 216-232.
- Kalyar, M.N. (2011). Creativity, self-leadership and individual innovation, *The Journal of Commerce*, 3(3), 20-28.
- Kazan, A.L. (1999). Exploring the concept of self-leadership: Factors impacting self-leadership of Ohio Americorp's Members, Doctoral Dissertation, Ohio: The Ohio State University.
- Konan, N., Atik, S. (2015). Turkish adaptation of self-leadership scale for educational organizations: validity and reliability studies, *e-International Journal of Educational Research*, 6(3), 101-115.
- Konuk, S. (2017). Self-leadership behaviors as predictor of teachers' taking initiative, *European Journal of Education Studies*, 3(11), 650-651. Doi: 10.5281/zenodo.1069687
- Koray, M. (1997). 21. yüzyıl: Yeni beklentiler, yeni liderlik alanları ve kadınlar, 21.YY.da Liderlik Sempozyumu, İstanbul: DHO Matbaası.
- Kul, M. (2010). Okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin yıldırma (mobbing) yaşama düzeyleri, örgütsel bağlılıkları ve iş doyumunu arasındaki ilişki, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Manz, C.C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations, *Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.
- Manz, C.C., Neck, C.P. (2004). Mastering self-leadership: Empowering yourself for personal excellence, 3rd Edition, Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Manz, C.C., Sims, H.P. (1980). Self-management as a substitute for leadership: A social learning theory perspective, *Academy of Management Review*, 5(3), 361-367.
- Manz, C.C., Sims, H.P. (2001). The new superleadership: Leading others to lead themselves, Berrett-Koehler Store.
- Nanjundeswaraswamy, T.S., Swamy, D.R. (2014). Leadership styles, *Advanced in Management*, 7(2), 57-62.
- Neck, C. P., Manz, C.C. (1992). Thought self - leadership: The influence of self - talk and mental imagery on performance, *Journal of Organizational Behavior*, 13(7), 681-699.
- Neck, C.P., Houghton, J.D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities, *Journal of Managerial Psychology*, (21), 270-295.
- Neck, C.P., Manz, C.C. (1996). Thought self-leadership: The impact of mental strategies training on employee cognition, behavior, and affect, *Journal of Organizational Behavior*, 17(5), 445-467.
- Özdemir, A., Şahin, A., Özgüner, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin kendi kendine liderlik eğilimlerinin belirlenmesi, II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu, 18-20 Mayıs 2017, Alanya/Türkiye, Tam Metin Kitabı, Editör: Mehmet AK, 2155-2166.
- Paksoy, M. (2002). Çalışma ortamında insan ve toplam kalite yönetimi. İstanbul Üniversitesi Yayın No: 4356, İstanbul: Çantay Yayın.
- Parlak, B. (2016). Yönetim bilimi ve çağdaş yönetim teknikleri, 3. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Pearce, C. L., Manz, C.C. (2005). The new silver bullets of leadership: The importance of self-and shared leadership in knowledge work, *Organizational Dynamics*, 34(2), 130-140.
- Semerci, N. (2010). The relationships between self leadership and critical thinking, *African Journal of Business Management*, 4(8), 1639-1643.
- Sesen, H., Tabak, A., Arlı, O. (2017). Consequences of self-leadership: A study on primary school teachers, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 945-968.
- Sunay, H. (1998). Spor eğitim alt yapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 43-50.
- Şahin, F. (2015). The convergent, discriminant, and concurrent validity of scores on the abbreviated self-leadership questionnaire, *The Journal of Human and Work*, 2(2), 91-104.
- Tabak, A., Sığırı, Ü., Türköz, T. (2013). Öz liderlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışması, *Bilig*, 67, 213-246.
- Tengilimoğlu, D. (2005). Kamu ve özel sektör örgütlerinde liderlik davranışı özelliklerinin belirlenmesine yönelik bir alan çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 01-16.
- Türköz, T., Mutlu, T.O., Tabak, A., Erdoğan, M. (2013). Examining the levels of self-leadership perceptions of university student-athletes in terms of sociodemographic characteristics, *Physical Culture and Sport Studies and Research*, Volume LVIII, 43-52. Doi: 10.2478/pcssr-2013-0011
- Uğurluoğlu, Ö. (2010). Kendi kendine liderlik stratejileri üzerine bir araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 175-191.
- Ünver, O., Savrun, D.M., Köse, H. (2017). Spor bilimleri fakültesindeki akademisyenlerin öz liderlik seviyelerinin incelenmesi, 4. The International Balkan Conference in Sport Sciences, 21-23 May 2017, Bursa/Turkey, Bildiri Kitabı, 691.
- Yıldırım, R. (1999). Öğrenmeyi Öğrenmek. Sistem Yayıncılık: 147 Geliştiren Kitaplar Dizisi, Dördüncü Basım, İstanbul.

Geliş Tarihi:26.12.2018
Kabul Tarihi:27.02.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),88-102
DOI: 10.33689/spormetre.503317

OTİZMLİ ÇOCUKLARDA TEMEL HAREKET EĞİTİMİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ersan KARA¹, Gamze BEYAZOĞLU², Engin UYSAL³

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya/Antalya

² Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak

³Serbest araştırmacı

Öz: Bu çalışmanın amacı, 6-11 yaş erkek otizmlili çocuklara 12 hafta süreyle uygulanan temel hareket eğitiminin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya, yaşları 6 ile 11 yaş arasında bulunan, yaş ortalamaları $7,33 \pm 1,50$, boy ortalamaları $135,22 \pm 4,16$ ve kilo ortalamaları $37,33 \pm 4,04$ olan toplam 9 erkek çocuk katılmıştır. Hareket eğitiminin etkisini belirlemek için Eurofit Test Bataryası kullanılarak, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, squat, şınav, reaksiyon zamanı, denge ve esneklik ölçümleri yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Ön test ve son test arasındaki farklılığın belirlenmesinde paired t testi uygulanmıştır. Yapılan bağımlı t testi sonuçlarına göre, durarak uzun atlama, esneklik ve dikey sıçrama değişkenleri bakımından ön-test ve son-test arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p < 0,01$). Squat ve şınav değişkenleri bakımından ön-test ve son-test arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Reaksiyon zamanı ve denge değişkenleri bakımından ön-test son-test arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak, düzenli periyotlarla uygulanan hareket eğitiminin 6-11 yaş otizmlili çocuklarda fiziksel uygunluk parametrelerini anlamlı düzeyde geliştirdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Fiziksel Uygunluk, Temel Hareket Eğitimi

THE EFFECT OF BASIC MOVEMENT TRAINING ON PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN CHILDREN WITH AUTISM

Abstract: The aim of this study is to investigate the effects of 12 weeks of basic movement training on physical fitness parameters of boys aged 6-11 years with autism. A total of 9 boys aged between 6 and 11 years, with a mean age of $7,33 \pm 1,50$, with a mean height of $135,22 \pm 4,16$, and a mean weight of $37,33 \pm 4,04$ were participated in the study. Vertical jump, standing long jump, squat, push-up, reaction time, balance and elasticity tests were applied to investigate the effect of movement training. SPSS 21 package program was used to evaluate the data. Paired t test was used to determine the difference between pretest and posttest. According to the results of the dependent t test, statistically very significant difference has been found between the pre- and post-training in terms of standing long jump, flexibility and vertical jump variables ($p < 0,01$). In terms of squat and push-up variables, significant difference has been found between before and after ($p < 0,05$). In point of reaction time and balance variables, no significant difference has been found between before and after ($p > 0,05$). As a result, it is thought that the movement training performed at regular periods significantly improved the physical fitness parameters in 6-11 years old boys with autism.

Keywords: Autism, Basic Movement Training, Physical Fitness.

GİRİŞ

Otizm, doğuştan gelen ve belirtileri yaşamın ilk üç yılında kendini gösteren, bireylerin sosyal etkileşim ve iletişim kurma becerilerini olumsuz yönde etkileyen, sınırlı ilgi ve tekrarlanan davranışlara neden olan nörogelişimsel bir bozukluktur (American Psychiatric Association, 2013; American Psychiatric Association, 2010; MacDonald et al., 2011; American Psychiatric Association, 1994). Bu problemler arasında en yaygın zihinsel yetersizliktir. Aynı zamanda motor yetersizlik, psikopatoloji ve davranış problemlerinin değişik şekilleri de yaygın olan problemler arasında yer almaktadır

(LoVullo et al., 2009; Matson et al., 2008; Matson et al., 2009; Medeiros et al., 2012; Smith and Matson, 2010). Otizm, günümüzde çocukları etkileyen en yaygın nörolojik bozukluk ve en yaygın gelişimsel engellerden biri olarak kabul edilmektedir; otizm çocuk popülasyonunda kanser, diyabet, ayırık omurga ve down sendromundan daha yaygındır (Petrus et al., 2008; Filipek et al., 1999). Otizmlili tüm bireyler için tahmini oran her 1000 çocukta 3 ila 6 arasındadır. Farklı uluslararası çalışmalara göre, tanımlanmış otizm rakamları, 1000 çocuk başına 1.3 olarak tahmin edilmektedir. Otizm, erkekleri kadınlara oranla 3 ila 5 kat daha fazla etkilemektedir ve otizm insidansı son yirmi yılda hızlı bir şekilde artmaktadır (Awamleh and Woll, 2014; Volkmar et al., 2009; Debbaudt, 2002). Yapılan bir çalışmada, 2000-2014 yılları arasında her yıl otizm tanısı alan bireylerin sayısında % 6-15 arasında bir artış olduğu saptanmıştır (Baio, 2018). Ayrıca, otizmin görülme sıklığı 2006 yılında 1/150 olarak bildirilirken, 2014 yılında 1/64 olarak bildirilmiştir. Amerikan Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi verilerine göre, otizm, her canlı 68 doğumda 1 görülmekte ve yaklaşık olarak dünya nüfusunun % 1'inde otizm olduğu düşünülmektedir (Christensen, 2016).

Otizmlili bireylerde karşılaşılan en yaygın sağlık problemleri obezite (Thomas et al., 2016; Phillips et al., 2014), kalp hastalığı, diyabet (Hildebrandt et al., 2010; World Health Organization, 2002), hiperaktivite, saldırganlık ve ruhsal dalgalanmalardır (Sowa and Meulenbroek). Otizmlili bireyler bu sağlık problemlerinin yanı sıra üç tür vücut özelliği sergiler. Bunlar; sosyal etkileşim bozukluğu, iletişim bozukluğu, sınırlı, tekrarlı ve stereotip davranış modelleri, ilgi alanları ve aktivitelerdir (Pan, 2008; American Psychiatric Association, 2000). Sosyal etkileşim alanındaki tipik bozukluklar, göz teması, mimik yoksunluğu ya da uygun akran ilişkileri geliştirmede başarısızlık, başkalarının farkında olmada azlık, yalnız oynama eğilimi ve zevk, ilgi ya da başarıya dair kendiliğinden paylaşımın azalması gibi yaygın sosyal hareketleri içerir (Awamleh and Woll, 2014). Tipik iletişim eksiklikleri, alternatif iletişim teşebbüsleri olmaksızın gecikmiş ya da olmayan konuşma dilini içerir (Bourgeois et al., 2009; Maanum, 2009). Stereotip davranışlar, parmak ucunda yürüme, el ve kolu birbirine çarpma, vücudunu sallama ya da döndürme ya da parmak çıtlatmayı içermektedir (Kathryn et al., 2011; Hooper and Umansky, 2009). Otizmlili bireylerin sorun yaşadığı bir diğer alan motor beceriler alanıdır. Burada, sınırlı motor koordinasyon, ince ve kaba motor fonksiyondaki eksiklikler ve tekrarlı stereotip hareketler yaygındır (Pan et al., 2009; Emek, et al., 2011). Özellikle tipik gelişen çocuklarla karşılaştırıldığında, otizmlili bireyler denge, postüral stabilite, yürüyüş, esneklik ve hareket hızı ile ilgili problemlere daha fazla sahiptirler (Pace and Bricout, 2015; Green et al., 2009; Dewey et al., 2007; Manjiviona and Prior, 1995).

Fiziksel aktivite, engelli ve engelli olmayan çocuklar için sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmede oldukça önemlidir (Awamleh and Woll, 2014; Huetting and O'Connor, 1999). Çocukların ve gençlerin her gün en az 60 dakika ve orta yoğunlukta fiziksel aktivitelere katılmaları önerilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Fiziksel aktivitelere katılım çocuklarda sosyalleşmeyi artırır, kemik gelişimine katkı sağlar, vücut yağ oranını azaltır, depresif semptomları azaltır, motor becerileri geliştirir ve fiziksel-fizyolojik sağlığı artırır (Jansen and Leblanc, 2010; Haidi et al., 2015). Otizmlili bireyler de gözlenen en yaygın problemler; tekrarlı ve stereotip davranışlar ve ilgiler, iletişim bozuklukları, sosyal etkileşim bozuklukları ve motor becerilerde yetersizliklerdir (Rachel et al., 2017). Fiziksel aktivite otizmlili bireylere çok sayıda yararlar sağlar. Özel yapılandırılmış fiziksel aktivite programının otizmlili bireylerde sosyal etkileşim ve

iletişim becerilerini pozitif bir şekilde etkilediği belirtilmiştir (Zhao and Chen, 2018). Otizmlilerde fiziksel egzersizin stereotip davranışlar ve beden kitle indeksinde azalmaya yol açtığı rapor edilmektedir. Ayrıca, fiziksel egzersizin motor koordinasyonda, dinamik dengede, kas gücünde, akademik performansta ve psikolojik durum üzerinde ilerlemeler kaydettiği belirtilmiştir (Ferreira et al., 2018). Fiziksel aktivitenin motor beceriler üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, 19 otizmlilerde uygulanan 8 haftalık egzersiz programının lokomotor ve obje kontrolü becerilerini içeren kaba motor becerilerde ilerlemelere yol açtığı gösterilmiştir (Ketchenson, 2014). Otizmlilerde uygulanan fiziksel aktivite ve egzersiz programlarından sonra motor becerilerdeki iyileşmelerin yanı sıra, stereotip davranışlar, sosyal etkileşim, bilişsel ve dikkat içeren birçok davranışla ilgili alanlar üzerinde iyileşmelere yol açtığı belirtilmiştir (Yu et al., 2018). On beş dakika süreyle uygulanan top oyununun otizmlilerde çocukların stereotip davranışları üzerine az ya da hiç etkisi olmazken, on beş dakikalık sürekli ve yoğun egzersizi (jog) takiben stereotip davranışlarda azalmalar gözlenmiştir. (Kern et al., 1984). Yüzme egzersiz programının otizmlilerde akuatik beceriler ve sosyal davranışları geliştirdiği tespit edilmiştir (Pan, 2010). Yüzme egzersizi ile ilgili bir diğer çalışmada, otizmlilerde çocuklarda fiziksel fitness ve su oryantasyonunun arttığı bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2004). Otizmlilerde çocuklarda farklı egzersiz eğitimlerinin sportif performansa etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada sistematik olarak yapılan uzun süreli egzersiz programının, otizmlilerde çocuklarda motor performansı ve fiziksel uygunluğu geliştirdiği gösterilmiştir (Keskin ve ark., 2017).

Fiziksel uygunluk, günlük fiziksel aktivite ve fiziksel egzersiz performansını içeren vücut fonksiyonlarının ölçülmesi ile belirlenir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu, aerobik uygunluk (aerobik kapasite, kuvvet ve dayanıklılık), esneklik ve kassal uygunluk (kas kuvveti ve kas dayanıklılığı) içerir. Dolayısıyla, fiziksel uygunluk test edildiğinde, tüm bu sistemlerin fonksiyonel durumları doğru bir şekilde kontrol edilmiş olur. Yapılan bu ölçümlerle, bu sistemlerle ilgili rahatsızlıkların belirlenmesinde fiziksel uygunluk en önemli sağlık belirteçlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Çocukluk ve gençlik yaşamın en kritik dönemlerindedir. Çünkü fizyolojik ve psikolojik değişiklikler bu yaşlarda meydana gelir. Ayrıca, yaşam tarzı ve sağlıklı/sağlıksız davranışlar bu dönemde oluşur (Ortega et al., 2008; Tyler et al., 2014). Literatür incelendiğinde çocuk ve ergenlerde egzersizin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkileri konusunda çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak otizmlilerde egzersizin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkileri ile ilgili araştırmaların sayısının çok az olduğu görülmektedir. Ayrıca otizmlilerde egzersizin etkisiyle ilgili yapılan çalışmalar daha çok iletişim becerileri, sosyal beceriler, tekrarlayan ve kısıtlanmış ilgi alanları ve stereotip davranış bozuklukları üzerine yoğunlaşmaktadır. Mevcut çalışmanın amacı ise 6-11 yaş erkek otizmlilerde 12 hafta süresince uygulanan temel hareket eğitiminin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Araştırmaya, yaşları 6 ile 11 yaş arasında bulunan, yaş ortalamaları $7,33\pm 1,50$, boy ortalamaları $135,22\pm 4,16$ ve kilo ortalamaları $37,33\pm 4,04$ olan toplam 9 otizmlilerde erkek çocuk katılmıştır.

Uygulanan Antrenmanlar

Antrenmanlar, haftada 2 gün ve günde 1 saat olacak şekilde bireysel olarak uygulandı.

Durarak uzun atlama

- 15 cm yükseklikteki sandalyenin üstüne sıra ile sağ-sol ayak çıkıp inme: Her uygulama 30 sn süre ile 1dk dinlenme arası, 3 tekrar olacak şekilde uygulandı.
- Ayakta yaylanarak kol salınımı çalışması: 3 x 20 parmak uçlarına yükselerek 30-50 cm ve 1 m yükseklikten renkli halkaların içine atlama şeklinde uygulandı. Ara dinlenme 1 dakika.
- Aynı çalışma, aynı mesafelerde olan halkalara ileri doğru atlama çalışması (3 x 12) şeklinde uygulandı. Ara dinlenme 1 dakika.

Squat

- Kondisyon bisikleti 10 dk süreyle uygulandı.
- Squat pozisyonunda duvara yaslanarak, bosu ball ve sandalyeye otur kalk çalışması, 3x12, ara dinlenme 1 dk olacak şekilde uygulandı.
- Tırmanma duvarı egzersizleri: 1-2-3 nolu duvarlara 3 x 5 defa, yükseklik 3 m olacak şekilde uygulandı.
- Haftada 3 gün, 30 dk tempolu yürüyüş 220- yaş % 60 aralığı baz alınarak uygulandı.
- Ayrıca core egzersizleri: treha band ve 1-2-3 kg'lık swis ball topları ile omuz-kol kas grubu çalıştırıldı. Her egzersiz 3x12, set arası dinlenme 1 dk olacak şekilde uygulandı.
- 5-7 kg'lık lastiklerle 20 m mesafede itme ve çekme çalışması uygulandı.
- Duvara bağlanan ip ile çocuk kendi oturduğu aracı 10 m mesafe çekecek şekilde, 3 set kuvvet çalışması yapıldı.

Şınav

- Göğüs-kol kas grubu geliştirici sağlık topu ve thera band egzersizleri, 3x12, set arası dinlenme 1 dk olacak şekilde uygulandı.
- Ayaklar plates topunda, kollar yerde, 30 sn duruş, 1 dk dinlenme, 10 tekrar, toplar her seferinde büyük çaptan küçüğe doğru düşürüldü (60 cm-30 cm gibi).
- Haftada 3 gün, günde 30 dk tempolu yürüyüş 220- yaş % 60 aralığı baz alınarak uygulandı.
- Ayrıca core egzersizleri: treha band ve 1-2-3 kg'lık swis ball topları ile omuz-kol kas grubu çalıştırıldı. Her egzersiz 3 x 12, set arası dinlenme 1 dk olacak şekilde uygulandı.
- 5-7 kg'lık lastiklerle 20 m mesafede itme ve çekme çalışması uygulandı.
- Duvara bağlanan ip ile çocuk kendi oturduğu aracı 10 m mesafe çekecek şekilde, 3 set kuvvet çalışması yapıldı.

Reaksiyon zamanı

- Sandalyeye otur kalk çalışması; her düdükte ayağa kalk, 3 x 20 (göz teması kurarak) bir tekrar göz teması olmadan arkasında durarak uygulandı.
- Yere sırtüstü, yüzüstü ve çömelmiş pozisyonda, her düdükle çaldığında ayağa kalkıp, 3x15, setler arası 1 dk dinlenme olacak şekilde uygulandı.
- 3 m aralıklı dubalara her düdükle birlikte koş, 3x12, setler arası dinlenme 1 dk olacak şekilde uygulandı.
- Dört renkli halka ile oluşturulan karelerden hangi renk halka söylenirse oraya koş, 1dk süre ile 5 tekrar, dinlenme 2 dk.

Denge

- 3-4 m uzunluktaki, 15 cm yükseklikteki denge tahtasında fiziksel yardımcı yürüyüş, 10 tekrar.
- Bosu Ball üzerinde çift-tek ayak 5-10-20 sn fiziksel yardımcı duruşlar.
- Ayak kuvvetini geliştirmek için merdiven tırmanma çalışması; 10 basamaklı, 3 set, ara dinlenme 1 dk.
- Denge ağacı üstünde duvara tutunarak yürüme çalışması (yardımsız).
- Çift ayak sabit bir noktaya basarak, dizler bükülü pozisyonda, göz hizasındaki bir noktaya 20 sn bakma çalışması.
- 10 metre uzunluğundaki düz çizgi üzerinde yürüme çalışması, 3 set.

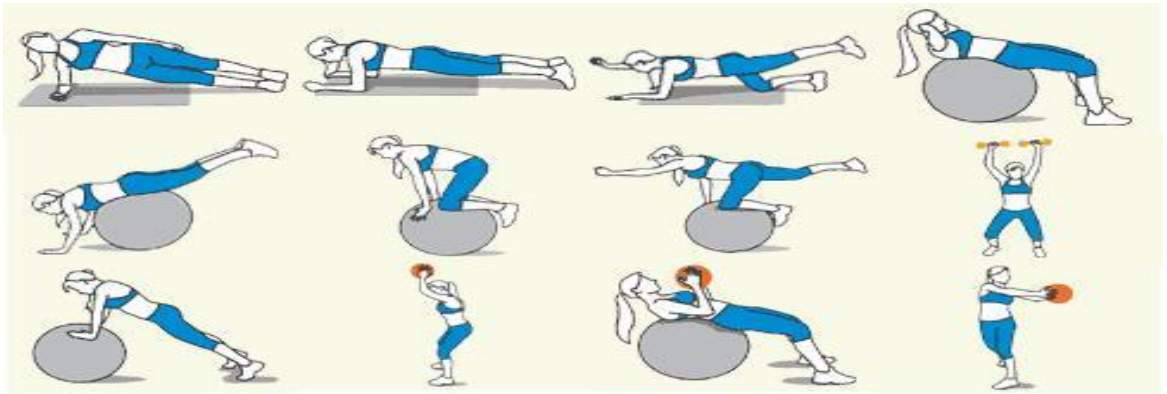
Dikey Sıçrama

- 20 m uzunluktaki yürüyüş yolu üzerinde bulunan 5-10-15 cm yükseklikteki engelleri fark edip ayağını kaldırarak geçme çalışması, 10 engel, 3 set yapıldı.
- Bosu Ball üstünden öğretmen yardımıyla aşağı atlama çalışması, 3 x 15.
- 15 cm yükseklikteki trambolin üzerinden öğretmen yardımıyla atlama çalışması, 3 x 15.
- Her gün öğle tatilinde büyük trambolinde (3m çapında) 20 dk serbest sıçrama çalışması (eğitsel oyun).
- Tavana 2m ara ile asılan çikolata toplarına (motivasyon sağlayıcı) sıçrayarak dokunmaları ya da almaları çalışması, 30 sn süre, 1dk dinlenme 5 defa uygulandı. Her çalışma da erişilebilirlik biraz daha zorlaştırıldı. Hedef çikolata olunca zorlansalar da sıçramaya ve çikolatalara erişmeye çalıştıkları gözlemlendi.
- Ayak parmak ucu egzersiz çalışması: 5cm yükseklikteki denge ağacına parmak uçları üste, ayak topukları yerde olacak şekilde, parmak uçlarına yükselerek, bacak kuvvet çalışması, 3 x 12.
- Haftada 3 gün, 3 x 12 squat egzersizleri uygulandı.
- Ayrıca ayaklar omuz genişliğinde açık, kollar 20 defa ileri-geri sallama çalışması.

Esneklik

- Haftada 5 gün, sabah saatlerinde 10 dk stretching egzersizleri yapıldı. Bu sürede programımızda bulunan temel jimnastik hareketlerinden yararlanıldı.
- Ayrıca, aşağıdaki egzersizler seri şekilde 3 tekrar şeklinde yardımcı olarak uygulandı.





Uygulanan Ölçüm Testleri

Temel hareket eğitiminin etkisini belirlemek için Eurofit Test Bataryası kullanılarak aşağıdaki ölçümler yapılmıştır.

Kilo: Denekler hassas bir tartıda (Tanita marka) çıplak ayak ve sadece şort giydirilerek tartıldı.

Boy: Boy ölçümü sırasında, deneklerden dik durur pozisyonda, topukları arkaya dayanabilecek şekilde kapalı, kulak üst sınırı ile göz alt sınırı yatay bir çizgi şeklinde durmaları istendi. Derin bir nefes sonrası ölçüm gerçekleştirildi.

Dikey sıçrama: Dikey sıçrama çalışması dikey bir yönde çabuk bir şekilde zıplayabilme yeteneğini ölçer. Dikey sıçrama testi; duvara asılı platform önünde öğrenci çift ayakla mümkün olduğu kadar en yükseğe sıçramaya çalışır. Test öncesi öğrencinin test yapılacak platformun önünde normal kol uzunluğu belirlendi. Öğrencinin test sonucunda sıçrama mesafesi ile kol uzunluğu arasındaki fark belirlendi ve dikey sıçrama mesafesi cm cinsinden kaydedildi. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

Squat: Deneklerden 30 saniye süreyle squat çekmeleri istendi. 30 saniye sonunda yaptıkları squat sayısı kaydedildi.

Şınav: Deneklerden 30 saniye süreyle şınav çekmeleri istendi. 30 saniye sonunda çektikleri şınav sayısı kaydedildi.

Reaksiyon zamanı: Denekler 2 diske, tercih edilen elle ve sırayla, süratli bir şekilde dokunmaya çalışmaları istendi. 20 cm çapında iki plastik disk masa üzerine dizildi. İki diskin merkez noktasından birbirine olan mesafesi 80cm (Buna göre kenarlar 60cm aralıkta) aralıkta olacak şekilde ayarlandı. 30 x 20 cm ebattaki dikdörtgen plaka, iki diske eşit uzaklıktaki yere yerleştirildi. En iyi sonuç puan olarak alındı. Puan her bir diske 25 kez dokunabilmek için kullanılan süreden oluşuyordu ve saniyenin ondalığı olarak kaydedildi.

Denge: Bu testte 50 cm uzunluğunda, 4cm yüksekliğinde ve 3cm genişliğinde tahta kiriş kullanıldı. Bu test sırasında denekten çıplak ayak ile kirişin üzerinde flamingo duruşuna benzer bir şekilde durması istendi. Flamingo duruşu denge bacağının üzerinde diğer bacak dize temas edecek şekilde bükülü olarak gerçekleştirilen bir duruştur. Komut ile kronometre başlatıldı. Denge bozulduğunda zaman durduruldu bir sonraki denge kaybına kadar zaman ilerledi. 1dk içerisindeki denge bozuklukları sayıldı.

Esneklik: Otur ve eriş testi kullanılarak gerçekleştirildi. Denekten 35 cm uzunluk, 45 cm genişlik, 32 cm yükseklik ölçülerine sahip kutunun önüne oturması ve çıplak ayaklarını kutunun iç yüzeyine yasladıktan sonra plaka üzerindeki çubuğu götürebileceği kadar ileriye her iki eli ile birlikte hareket ettirmeye çalışması istendi. Çubuğu götürebildiği en son noktadaki değer kaydedildi. Ölçüm iki kez uygulandı en iyi değer kaydedildi.

Durarak Uzun Atlama: Deneklerden parmak uçları çizginin hemen arkasında, ayaklar normal aralıkta ayakta durmaları ve yere paralel bir şekilde, kollar önde, dizler bükülü konumda kolların salınımıyla beraber ileriye sıçrayabileceği kadar uzağa sıçramaları istendi. Test iki kez uygulandı ve en iyi derece kaydedildi.

İstatistikî analiz

Verilerin istatistikî analizinde SPSS 21 paket programı kullanıldı. Anlamlılık düzeyi % 5 olarak değerlendirildi. Antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçümlerin karşılaştırılmasında bağımlı t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Yapılan bağımlı t testi sonuçları Tablo 1 de verilmiştir. Buna göre, durarak uzun atlama, esneklik ve dikey sıçrama değişkenleri bakımından antrenman öncesi ve sonrası arasında istatistikî olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.001$). Squat ve şınav değişkenleri bakımından önce ve sonra arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Reaksiyon zamanı ve denge değişkenleri bakımından önce sonra arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 1: Otizmlilere ait fiziksel uygunluk parametreleri.

Değişkenler	Ölçümler	Ortalama	Standart hata	t	P
Durarak Uzun Atlama	Ön-test	55.00	9.91	-5.026	0.001**
	Son-test	94.67	12.34		
Squat	Ön-test	9.11	3.63	-2.700	0.027*
	Son-test	15.56	5.73		
Şınav	Ön-test	12.11	2.79	-2.546	0.034*
	Son-test	18.11	3.03		
Reaksiyon Zamanı	Ön-test	4.09	0.69	-1.738	0.120
	Son-test	3.15	0.36		
Denge	Ön-test	11.56	5.80	-1.601	0.148
	Son-test	14.78	7.28		
Esneklik	Ön-test	20.22	1.31	-4.613	0.002**
	Son-test	24.78	1.67		
Dikey Sıçrama Testi	Ön-test	177.11	7.24	-6.666	0.000**
	Son-test	188.56	7.15		

** p<0.01

* p<0.05

TARTIŞMA

Otizmlilere, 12 hafta süreyle uygulanan temel hareket eğitiminin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkilerinin araştırılmasını amaçlayan çalışma, 6-11 yaş 9 otizmlilerde gerçekleştirilmiştir.

Otizmlilerde ve gençlerde klinik egzersiz rehabilitasyonunun yararlı etkilerinin olup olmadığı konusunda yapılan bir çalışmada yüksek yoğunluktaki bir egzersiz programının otizmlilerde fiziksel uygunluğu iyileştirdiği bulunmuştur (Magnusson et al., 2012). Aynı akran grubunda bulunan ve otizmlilerle herhangi bir bozukluğu bulunmayan çocuklara 14 hafta süreyle uygulanan akrobatik programın fiziksel uygunluk ve akrobatik beceriler üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, programa dahil edilen her iki gruptaki çocuklarda fiziksel uygunluk ve motor becerilerin gelişme kaydettiği gösterilmiştir (Pan, 2011). Otizmlilerde 16 haftalık jimnastik egzersiz programının motor ve nörofizyolojik beceriler üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, antrenman sonrası elde edilen bulgular karşılaştırıldığında, kontrol grubu ile

antrenman grubu arasında antrenman grubu lehine anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur (Jam et al., 2018). Otizmlilerde 32 haftalık bir temel trampolin antrenmanının kas kuvveti ve motor yeterlilik üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmada, trampolin temel eğitim programının otizmlilerde kas kuvveti ve motor yeterlilikte anlamlı düzeyde ilerlemelere yol açtığı görülmüştür (Lourenço et al., 2015).

Atipik otizmlilerde 12 haftalık egzersiz programının kaba motor beceriler üzerine etkisinin incelendiği çalışmada sürat, çeviklik, denge, durarak uzun atlama sonuçlarının son test lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Aynı çalışmada bilateral koordinasyon ön-son test verileri arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Arslan ve İnce, 2015). Otizmlilerde akuatik egzersiz programının motor beceriler üzerine etkilerinin araştırıldığı bir diğer çalışmada uygulama sonrası otizmlilerde 20 m sürat koşusu ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Mohamed, 2017). Otizmliler ve down sendromlu çocuklarda fiziksel antrenmanın durarak uzun atlama üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada fiziksel antrenmanın otizmliler ve down sendromlu çocuklarda atlama mesafesini anlamlı bir şekilde arttırdığı belirtilmiştir (Kuno et al., 2010). Mevcut çalışmada durarak uzun atlama değişkeni bakımından ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Durarak uzun atlama değişkeni bakımından elde edilen bu sonuç literatür çalışmaları tarafından da desteklenmektedir. Durarak uzun atlama değişkeninin antrenman sonrası değerlerinde yükselme olduğu görülmüştür.

Otizmlilerde düzenli spor eğitiminin bireysel beceriler üzerine etkilerinin incelendiği çalışmada, ön test son test sonuçları karşılaştırıldığında kaba motor seviyeleri koşu hızı, çeviklik, denge, koordinasyon ve kuvvet arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüş olup, spor eğitiminin kaba motor becerilerin gelişimini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Odabaş, 2016). Otizmlilerde 12 haftalık egzersiz uygulamasının postür, vücut kompozisyonu, denge, koordinasyon, çeviklik, yürüme tarzı ve fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada, 12 haftalık egzersiz programından sonra otizmlilerde postür, kardiovasküler uygunluk, beden kitle indeksi, esneklik, koordinasyon, denge ve çeviklikte anlamlı derecede iyileşmeler olduğu görülmüştür (Natalia, 2016). Otizmlilerde 10 haftalık su egzersizleri ve yüzmenin motor performans, fiziksel uygunluk ve otizmlilerde görülen davranışlar üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada, antrenman uygulamasından sonra denge, hız, çeviklik, güç, pençe kuvveti, üst ve alt ekstremiteler kas kuvveti, esneklik, kardiorespiratuar dayanıklılığın arttığı görülmüştür (Yılmaz ve ark., 2004). Otizmlilerde uygulanan pilates hareket antrenman programının esneklik ve denge gelişimi üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada ise pilates antrenman programının otizmlilerde çocukların esneklik ve denge yetenekleri üzerine pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür (Saraçoğlu ve Şirinkan, 2016). Otizmlilerde uygulanan cimnastik antrenmanının motor beceriler üzerinde etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada günde 45 dakika haftada bir kez ve 6 hafta uygulanan cimnastik antrenmanının otizmlilerde çocukların motor becerileri ve dengeleri üzerinde anlamlı bir değişikliğe yol açtığı bulunmuştur (Lloyd, 2017). Otizmlilerde 6 haftalık denge antrenmanının etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, kontrol grubuna nazaran antrenman grubunda antrenmanlar sonucunda denge ve postural kontrolde artışın olduğu belirtilmiştir (Kim et al., 2016). Otizmlilerde 8 haftalık bir taekwondo antrenmanının denge üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada kontrol grubuna oranla antrenman grubunda taekwondo antrenmanının otizmlilerde çocukların dengelerini geliştirdiği belirtilmiştir (Najafabadi et al., 2018). Otizmlilerde spor, oyun ve aktif

rekreasyon olarak bilinen bir grup egzersizin motor ve davranışsal beceriler üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada, uygulanan egzersiz programı sonucunda otizmliler çocukların statik ve dinamik dengelerinin geliştiği kaydedilmiştir (Cheldavi et al., 2014). Otizmliler çocuklarda 6 haftalık denge antrenmanının etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, kontrol grubuna nazaran antrenman grubunda antrenmanlar sonucunda denge ve postural kontrolde artışın olduğu belirtilmiştir (Kim et al., 2016). Otizmliler çocuklarda statik ve dinamik denge ile gövde kuvveti arasındaki korelasyonun araştırıldığı bir çalışmada, dominant ve dominant olmayan bacakta gövde kuvveti ile statik denge sonuçları arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Ancak, dinamik denge ile gövde kuvveti arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Salar et al., 2014). Otizmliler ve entelektüel yetersizliği olan bireylerde denge, el-göz koordinasyonu ve reaksiyon zamanı üzerine motor beceri antrenmanının etkisinin incelendiği bir çalışmada denge ve reaksiyon zamanı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (McKeen, 2013). Mevcut çalışmada esneklik değişkeni bakımından ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.001$). Esneklik değişkeninin antrenman sonrası değerlerinde yükselme olduğu görülmüştür. Denge değişkeni bakımından ön test ve son test arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Esneklik değişkeni bakımından elde edilen sonuçlar literatür çalışmaları tarafından desteklenirken, denge değişkeni bakımından elde edilen sonuçlar bazı literatür bulguları ile uyumlu iken, bazı literatür bulguları ile uyumlu olmadığı görülmüştür. Antrenman uygulamasından sonra denge oranları artış göstermiş olsa da bu artış istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır. Denge değişkeni bakımından elde edilen sonuçların bazı literatür sonuçlarıyla uyumlu olmamasının uygulanan antrenman programlarına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Otizmliler çocuklara uygulanan 24 haftalık özel antrenman programının fiziksel uygunluk parametreleri üzerinde etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, 8-10 yaş grubu çocuklarda denge, esneklik, uzun atlama ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aynı çalışmada 11-13 yaş grubu çocuklarda ise 25 m sürat koşusu, denge, esneklik ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılık bulunurken, 14-16 yaş grubu çocuklarda ise 25 m sürat koşusu, denge, esneklik, dikey sıçrama, sağ el kavrama kuvveti, 30 saniye shuttle ve 30 saniye sınav parametreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Şirinkan ve Saraçoğlu, 2017). Mevcut çalışmada dikey sıçrama değişkeni bakımından ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p<0.001$). Mevcut çalışmada sınav değişkeni bakımından ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Dikey sıçrama ve sınav değişkenleri bakımından elde edilen sonuçlar literatür tarafından desteklenmektedir. Dikey sıçrama ve sınav değişkenlerinde antrenman sonrası değerlerinde yükselme olduğu görülmüştür.

Otizmliler ve otizmliler olmayan çocukların reaksiyon zamanı düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada kontrol grubuyla karşılaştırıldığında otizmliler çocukların daha düşük reaksiyon zamanı göstermesine karşın tüm reaksiyon zamanı aktiviteleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür (Baisch et al., 2017). Otizmliler çocuklarda 10 haftalık mini tenis antrenman programının göz ve el reaksiyon zamanı ve denge üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, ön test son test sonuçları karşılaştırıldığında, göz el reaksiyon zamanı ve dengede ilerlemelerin olduğu ve bazı pozitif davranışların geliştiği görülmüştür (Kerdosomboon et al., 2013). Otizmliler ve entelektüel yetersizliği olan bireylerde denge, el-göz koordinasyonu ve reaksiyon zamanı üzerine motor beceri antrenmanının etkisinin incelendiği bir çalışmada denge ve reaksiyon zamanı

değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir (McKeen, 2013). Mevcut çalışmada reaksiyon zamanı değişkeni bakımından ön test ve son test arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Reaksiyon zamanı değişkeni bakımından elde edilen sonuçlar bazı literatür bulguları ile uyumlu iken, bazı literatür bulguları ile uyumlu olmadığı görülmüştür. Reaksiyon zamanı değişkeni bakımından elde edilen sonuçların bazı literatür sonuçlarıyla uyumlu olmamasına uygulanan antrenman programlarının farklı olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, 12 hafta süreyle uygulanan temel hareket eğitiminin 6-11 yaş otizmlili çocuklarda fiziksel uygunluk parametrelerini, ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen değerlerin yüksek çıkmasına bağlı olarak geliştirdiği görülmüştür. Bu çalışmada uygulanan temel hareket eğitiminin otizmlili bireyler üzerinde gelecekte yapılacak olan çalışmalara öncülük edeceği ve bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda, farklı süre, yoğunluk ve kapsamda egzersiz programları uygulanarak, bu egzersiz programlarının otizmlili bireylerin sosyal etkileşim ve iletişim kurma becerileri, sınırlı ilgi ve tekrarlanan stereotip davranışları ve motor becerileri üzerine etkileri araştırılabilir.

Not: Bu makale 2. Uluslararası Erken Çocuklukta Müdahale Kongresinde (ICECI2018), (29-31 Mart, Antalya, 2018) sözlü sunum olarak sunulmuş ve özeti yayınlanmıştır.

KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 edition, Washington, DC.
- American Psychiatric Association. (2010). DSM-5 Development, The future of psychiatric diagnosis. <http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx>.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Text revision (4th TR ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). (2013). 5 edn. Arlington: American Psychiatric Association.
- Arslan, E., İnce, G. (2015). 12 Haftalık Egzersiz Programının Atipik Otizmlili Çocukların Kaba Motor Beceri Düzeylerine Etkisi. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, 51-62.
- Awamleh A. A., Woll, A. (2014). The Influence of Physical Exercise on Individuals With Autism: Is Physical Exercise Able to Help Autistic?. Journal of Social Sciences, 10 (2): 46-50.
- Awamleh, A. A., and Woll, A. (2014). The Influence of Physical Exercise on Individuals With Autism: Is Physical Exercise Able to Help Autistic?. Journal of Social Sciences, 10 (2): 46-50.
- Baio, J., Wiggins, L., Christensen D. L., et al. (2018). Prevalence of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network. 11 Sites, United States, 2014. Surveillance Summaries / April 27, 67(6);1–23.
- Baisch, B., Cai, S., Li, Z., Pinheiro, V. (2017). Reaction Time of Children with and without Autistic Spectrum Disorders. Open Journal of Medical Psychology, 6, 166-178.
- Bourgeois, J.A., Hales, R.E., Young, J.S., et al., (2009), “The American Psychiatric Publishing Board Review Guide for Psychiatry”, 1st Edn., American Psychiatric, Washington, DC., ISBN-10: 1585622974, pp: 966.

Cheldavi, H., Shakerian, S., Nahid, S., et al. (2014). The effects of balance training intervention on postural control of children with autism spectrum disorder: Role of sensory information. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8, 8–14.

Christensen D. L., Baio, J., Braun, K.V.N., et al. (2016). Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2012. *Surveillance Summaries / April 1*, 65(3);1–23.

Debbaudt, D. (2002). *Autism, Advocates and Law Enforcement Professionals: Recognizing and Reducing Risk Situations for People with Autism Spectrum Disorders*. 1st Edn., Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia, PA., ISBN-10: 1853029807, pp: 142.

Dewey, D., Cantell, M., Crawford, S.G. (2007). Motor and gestural performance in children with autism spectrum disorders, developmental coordination disorder, and/or attention deficit hyperactivity disorder. *J. Int. Neuropsychol. Soc.*, 13 (2), 246–256.

Emck, C., Bosscher, R. J., Van Wieringen, P. C. W., et al. (2011). Gross motor performance and physical fitness in children with psychiatric disorders. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53, 150–155.

Ferreira, J. P., Toscano, C. V. A., Rodrigues, A. M., et al. (2018). Effects of a Physical Exercise Program (PEP-Aut) on Autistic Children's Stereotyped Behavior. *Metabolic and Physical Activity Profiles, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life: A Study Protocol*, Public Health, 02 March.

Filipek, P.A., Accardo, P.J., Baranek, G.T., et al. (1999). The screening and diagnosis of autistic spectrum disorders. *J Autism Dev Disorders*, 29:439–84.

Green, D., et al. (2009). Impairment in movement skills of children with autistic spectrum disorders. *Dev. Med. Child Neurol*, 51 (4), 311–316.

Heidi I. Stanish¹, Curtin, C., Must, A., et al. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs about Physical Activity among Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. *Adapt Phys Activ Q.*, October ; 32(4): 302–317. doi:10.1123/APAQ.2015-0038.

Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J., and Stubbe, J.H. (2010). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden TNO.

Hooper, S. R., Umansky, W. (2009). *Young Children With Special Needs*. 5th ed. Upper Saddle River, NJ: Merrill.

Huettig, C., O'Connor, J. (1999). Wellness programming for preschoolers with disabilities. *Teach. Except. Children*, 31: 12-17.

Jam, A. Z., Talab, R. H., Sheikh, M., et al. (2018). The effect of 16 weeks gymnastic training on social skills and neuropsychiatric functions of autistic children. *Sport Sciences for Health*, 14:209–214.

Jansen I., Leblanc A.G. (2010). Systemic review of health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:40.

Kathryn, N., George, O. C. L., Peckus, R., et al. (2011). The Effects of Aerobic Exercise on Academic Engagement in Young Children With Autism Spectrum Disorder. *Pediatr Phys Ther*, 23:187–193.

Kerdsomboon, N., Tungthongchai, O., Keowmookdar, N. (2015). Effects of Exercise with Mini Tennis Training Program on Eyes and Hands Reaction Time and Balance of Autistic Children. *Journal of Sports Science and Technology*, Volume 15, No. 2, December.

Kern, L., Koegel R. L., Dunlap, G. (1984). The influence of vigorous versus mild exercise on autistic stereotyped behaviors. *J Autism Dev Disord.*, Mar;14(1):57-67.

Keskin, B., Hanbay, E., Kalyoncu, M. (2017). 5-8 Yaş Grubu Otistik Çocuklarda Egzersiz Uygulamalarının Sportif Performans Üzerine Etkileri. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt (Vol) 7, Sayı (No) 2.

- Ketcheson, L. R. (2014). Motor Skills and Level of Physical Activity in Young Children with Autism Spectrum Disorder. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (Kinesiology) in The University of Michigan.
- Kim, Y., Todd, T., Fujii, T., et al. (2016). Effects of Taekwondo intervention on balance in children with autism spectrum disorder. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(4):314-319.
- Kuno, K., Ishii, Y., Ueda, T., et al. (2010). The Effects Of Physical Training On Standing Long Jump Among The People With Autism and The Down Syndrome, by the American College of Sports Medicine.
- Lloyd, M. (2017). Investigating the Effectiveness of a Gymnastics Intervention on Motor skills and Balance of Children ages 5-9 with Autism Spectrum Disorder. Master of Health Sciences, April.
- Lourenço, Esteves, C. D., Corredeira, R., et al. (2015). The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 15(3), Art 89, pp..592 - 597.
- LoVullo, S. V., Matson, J. L. (2009). Comorbid psychopathology in adults with autism spectrum disorders and intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 30, 1288–1296.
- Maanum, J.L. (2009). *The General Educator's Guide to Special Education*. 3rd Edn., Corwin Press, Thousand Oaks. CA., ISBN-10: 1412971373, pp: 236.
- MacDonald, M., Esposito, P., and Ulrich, D. (2011). The physical activity patterns of children with autism. *BMC Research Notes*, 4:422.
- Magnusson, J. E., Cobham, C., McLeod, R. (2012). Beneficial Effects of Clinical Exercise Rehabilitation for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. (ASD), *Journal of Exercise Physiology*, Volume 15 Number 2 April.
- Manjiviona, J., Prior, M. (1995). Comparison of Asperger syndrome and high-functioning autistic children on a test of motor impairment. *J. Autism Dev. Disord.* 25 (1), 23–39.
- Matson, J. L., Dempsey, T., and Fodstad, J. C. (2009). The effect of autism spectrum disorders on adaptive independent living skills in adults with severe intellectual disability”, *Research in Developmental Disabilities*, 30, 1203–1211.
- Matson, J. L., Rivet, T. T. (2008). Characteristics of challenging behaviours in adults with autistic disorder, PDD-NOS and intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 33, 313–329.
- McKeen, P. (2013). The impact of motor skill training on balance, handeye coordination and reaction in a group of adults with autism and an intellectual disability. A Thesis Submitted to the Faculty of Graduate Studies through the Department of Kinesiology in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Masters of Human Kinetics at the University of Windsor.
- Medeiros, K., Kozlowski, A. M., Beighley, at al., J. L.(2012). The effects of developmental quotient and diagnostic criteria on challenging behaviors in toddlers with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*”, 33, 1110–1116.
- Mohamed, S. E. (2017). Effect of Aquatic Exercises Approach (Halliwick-Therapy) on Motor Skills for Children with Autism Spectrum Disorders. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health*, Vol. XVII, Issue 2 Supplement.
- Najafabadi, M. G., Sheikh, M., Hemayattalab,R., Amir, M., Rezaii, M., Hafizi, S. (2018). The effect of SPARK on social and motor skills of children with autism. *Pediatrics and Neonatology*, xx, 1-7.
- Natalia, N. (2016). The efficacy of a 12 week exercise intervention in 11-16 year old adolescent with autism spectrum disorders.
- Odabaş, C. (2016). Eğitilebilir Otizmli Çocuklarda Düzenli Spor Eğitiminin Bireysel Beceriler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.

- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., et al. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1–11.
- Pace, M., Bricout, V. A. (2015). Low heart rate response of children with autism spectrum disorders in comparison to controls during physical exercise. *Physiology & Behavior*, 141, 63–68.
- Pan, C.Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism*, Jan;14(1):9-28.
- Pan, C. Y. (2008). Objectively Measured Physical Activity Between Children With Autism Spectrum Disorders and Children Without Disabilities During Inclusive Recess Settings in Taiwan. *J Autism Dev Disord*, 38:1292–1301.
- Pan, C.Y. (2011). The efficacy of an aquatic program on physical fitness and aquatic skills in children with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5, 657–665.
- Pan, C.Y., Tsai, C.L., Chu, C.H. (2009). Fundamental Movement Skills in Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders and Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 1694–1705.
- Petrus, C., Adamson, S.R., Block, L., et al. (2008). Effects of Exercise Interventions on Stereotypic Behaviours in Children with Autism Spectrum Disorder. *Physiother Can*, 60:134-145.
- Phillips, K. L., Schieve, L. A., Visser, S., et al. (2014). Prevalence and impact of unhealthy weight in a national sample of US adolescents with autism and other learning and behavioral disabilities. *Maternal and Child Health Journal*, 18(8), 1964–1975. doi:10.1007/s10995-014-1442-y.
- Rachel, A., Jones, R. A., Downing, K., et al. (2017). Physical activity, sedentary behavior and their correlates in children with Autism Spectrum Disorder. A systematic review, *PLOS ONE* | DOI:10.1371/journal.pone.0172482 February 28.
- Salar, S., Daneshmandi, H., Ardakani, M. K., et al. (2014). The Relationship of Core Strength with Static and Dynamic **Balance** in Children with **Autism**. *Parsan Sport Scholars Organization (PSS)*.
- Saraçoğlu, R. N., Şirinkan, A. (2016). The Research of the Effect of The Pilates Special Movement Training Program Which Is Applied to Autism Spectrum Students On Student's Balance and Flexibility Properties. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, Volume 2, Issue 2.
- Smith, K. R. M., and Matson, J. L. (2010). Social skills: Differences among intellectually disabled adults with co-morbid autism spectrum disorders and epilepsy. *Research in Developmental Disabilities*, 31, 1366–1372.
- Sowa M., Meulenbroek, R. Effects of Physical Exercise on Autism Spectrum Disorders: A Meta-analysis. Manuscript accepted for publication in *Research in Autism Spectrum Disorders*.
- Şirinkan, A., Saraçoğlu, R. N. (2017). The Investigation of the Effects To Physical Parameters of 24 Weeks Special Movement Training Program Which Is Applied to Autistic Children with Eurofit Tests. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, Volume 3, Issue 7.
- Thomas, B. R., Lafasakis, M., Spector, V. (2016). Brief Report: Using Behavioral Skills Training to Teach Skateboarding Skills to a Child with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disorder*, 46:3824–3829.
- Tyler K., MacDonald M., Menear K. (2014). Physical Activity and Physical Fitness of School-Aged Children and youth with Autism Spectrum Disorders, Hindawi Publishing Corporation. *Autism Research and Treatment*, 6 pages.
- Volkmar, F.R., and Wiesner, L.A. (2009). *A Practical Guide to Autism: What Every Parent, Family Member and Teacher Needs to Know*. 1st Edn., John Wiley and Sons, Hoboken, NJ., ISBN-10: 0470502614, pp: 384.
- World Health Organization. (2002). *The World Health Report, reducing risks, promoting healthy life*. Copenhagen: WHO".

Yılmaz, İ., Yanardağ, M., Birkan, B., ve ark. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. *Pediatrics International*, 46, 624–626.

Yu, C. C. W., Wong, S. W. L., Lo, F. S. F., et al. (2018). Study protocol: a randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder. *BMC Psychiatry*, 18:56.

Zhao, M., Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *Hindawi BioMed Research International Volume*, Article ID 1825046, 13 pages.

Geliş Tarihi:20.02.2019
Kabul Tarihi:19.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),103-112
DOI: 10.33689/spormetre.529669

FUTBOLDA ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ VE SÜREKLİ SPORTİF KENDİNE GÜVEN ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Ersan TOLUKAN¹, Yakup AKYEL²

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

²Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir

Öz: Bu araştırmada, Türkiye Futbol Federasyonu 1.lig ve 2.ligde futbol oynayan sporcuların antrenörleriyle olan ilişkileri ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modelindeki araştırmada, Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen; Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği ve Vealey (1986) tarafından geliştirilen Yıldırım (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği, 112 gönüllü katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcıların antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven düzeylerine yönelik betimsel istatistikler (kişi sayısı, minimum, maksimum, ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutları ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla pearson korelasyon testi, gruplar arası farkı belirlemek için One Way Anova testi yapılmıştır. Fark testlerinde p anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda futbolcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin olumlu seviyede olduğu ve sportif kendilerine güven düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleriyle sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında pozitif yönde ve düşük bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Antrenör, Sporcu, İletişim, Kendine Güven, Futbol

A RESEARCH ON THE ATHLETE-COACH RELATIONSHIP AND TRAIT SPORT CONFIDENCE IN FOOTBALL

Abstract: This study analyzes the correlation between the relationship between coaches and athletes playing football in the 1st league and 2nd leagues of Turkish Football Federation and their rate of trait sport confidence. In the study, which adopts correlational survey model, the Athlete-Coach Relationship Scale, developed by Jowett and Ntoumanis (2004); and adopted to Turkish culture by Altıntaş, Kazak Çetinkalp and Aşçı (2012) as well as Trait Sport Confidence scale, developed by Vealey (1986) and adopted to Turkish culture by Yıldırım (2013), are conducted on 112 voluntary participants. The descriptive statistics on the athlete-coach relationship and trait sport confidence level of participants (number of people, minimum, maximum, average, standard deviation) are calculated. In addition, the pearson correlation co-efficient has been calculated in order to identify the level of correlation between the sub-dimensions of athlete-coach relationship and trait sport confidence level. One Way Anova test was used to determine the difference between groups. In difference tests, the p significance level has been identified as 0.05. The study results suggest that there is a positive level of relationship between athletes and coaches and a high level of trait sport confidence. Moreover, a positive and lower level of significance has been identified between the level of athlete-coach relationship and that of trait sport confidence.

Key words: Coach, Athlete, Communication, Self-Confidence, Football

GİRİŞ

Günümüzde insan hayatının bir paçası haline gelen sporun, bireylere kazandırdıklarını sadece fiziksel olarak değil ruhsal ve sosyal açıdan da bir bütün olarak ele almamız gerekmektedir (Yarımkaya vd., 2014). Her alanda olduğu gibi spor alanı içerisinde de bireylerin kendilerini ifade edecekleri bir ortamın sağlanması ve bir sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları psiko-sosyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Bireylerin başarılı olma ihtiyacı, kişisel gelişimleri ve kendine olan güvenini kazanması bakımından önemlidir. Bireyin kendini başarılı kılabilmesinin en kolay yollarından biri de spor sayesinde sağlanabilmektedir.

Sporda, özellikle de iletişim sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli rol oynar (Jowett ve Cockerill, 2002). Iso-Ahola (1995) sportif performansın bireysel ve kişiler arası (antrenör-sporcu ilişkisi) faktörlerin bir fonksiyonu olarak ortaya çıktığını ve sportif başarının artması için hem bireysel hem de kişiler arası faktörlerin geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında antrenör sporcu ilişkisi sporcunun psikolojik faktörlerini ve performans başarılarını belirlemede önemli rol oynamaktadır. Sporcuların yüksek performans sergileyebilmeleri için antrenörleri ile ilişkilerinin iyi olması gerekmektedir (Yıldız, 2011). Yıldırım (2013), yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesini de araştırmacıların çok sık tekrarladığı kendine güven kavramı olarak ifade etmiştir.

Spor psikologları, kendine güveni bireyin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak ifade etmektedirler. Sportif kendine güven bireyin istenilen bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır. (Weinberg ve Gould, 2003). Sportif kendine güven kavramı literatürde sürekli sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven olarak iki boyutta izah edilmektedir. Vealey (1986) sürekli sportif kendine güveni, bireylerin, sportif alanda başarılı olmak için genellikle kendi becerilerine duydukları inancı olarak ifade ederken; durumluk sportif kendine güveni ise kişilerin, sportif alanda başarılı olmak için bazı zamanlarda kendi yeteneklerine duydukları inancı ifade eder (Çetinkaya, 2015). Sportif ortamda özgüvenin gelişebilmesi için kişinin kendisinin ya da çevresinin (antrenör, yönetici, medya, taraftar, aile) belirlemiş olduğu hedeflere ulaşması gerekmektedir. Birey kısa süreli hedeflere ulaştıkça sportif ortamdaki özgüveni hızla artar (Işık, 2018). Machida ve arkadaşları (2017) sporda öz güveni, her seviyede spor yapanlar için kritik bir başarı faktörü olarak belirtmişlerdir. Bu durum sportif özgüvenin, kendine güveni yüksek olan sporcuların stres altındayken bile sakin ve rahat olmalarını, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerinde yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Ekinci vd., 2014). Sporcular benlik kavramları doğrultusunda davrandıklarında, kendilerini güvenli ve yeterli hissederek, fakat tersi durumda; kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir (Çetinkaya, 2015).

Temel olarak spor ortamı antrenman ve müsabakalarda antrenör-sporcu ilişkilerinden oluşmaktadır. Bu ilişkiler sosyal ve dinamik olduğu için son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğundan birlikte yorumlanması özel bir çaba gerektirmektedir (Lyle, 2007). Kelly ve arkadaşları (1983) antrenör-sporcu ilişkisini bağlılık (commitment), yakınlık (closeness) ve tamamlayıcılık (complementarity) olarak üç ayrı boyutta kavramsallaştırmıştır. Bağlılık boyutu karşılıklı göstermeden bağlılık göstermeyi, ilişkinin devamlılığını, ilişkiye duyulan isteği ve olumlu niyette bulunmayı ifade etmektedir. Yakınlık boyutu duygusal olarak karşılıklı bağlılığı ve bir diğerine duyulan güveni, hoşlanmayı ve saygıyı ifade etmektedir. Tamamlayıcılık boyutu ise takım çalışmasını, karşılıklı yardım ve işbirliği duygusunu geliştiren etkileşim sürecini ifade etmektedir (Philippe ve Seiler, 2006).

Spor kulüplerinde yüksek performans ve başarının anahtarı, takımda geleceğe yönelik hedefleri planlayan ve bu hedeflere ulaşabilmek için kendisine özgü yöntemler kullanan antrenörden başkası değildir. Antrenör, sporcularla sürekli beraber olduğundan, onları tanıyan ve gereksinimlerini karşılayan kişidir. Sporcular antrenöründen sadece onları iyi bir şekilde çalıştırmalarını istemezler. Sporcular aynı zaman da antrenöründen iyi bir çalıştırıcı olmasının yanında iyi bir kişilik özelliğine sahip olmasını ister. Karşılıklı iletişim içerisinde olduğu antrenörünün sadece spor performansında değil her türlü kişisel problemlerinde de yanında bulunmasını isteyebilirler (Çalışkan, 2001; Güzel, 2008; Yücel, 2010).

Bu bilgilerden hareketle çalışmada, antrenör sporcu ilişkisi ile sürekli sportif kendine güven duygu durumlarının belirlenmesi amaç edinilmiş, ayrıca antrenör-sporcu ilişkisi ile sürekli sportif kendine güven duyguları arasındaki ilişkinin araştırılarak spor bilimleri alanına destek sağlanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, antrenör sporcu ilişkisi ile sürekli sportif kendine güven duygu durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelindedir. Bu doğrultuda araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Tarama araştırmaları geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2008). Korelasyonel olarak da adlandırılan ilişkisel tarama modellerinde, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimi incelenmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Çalışma Grubu

Bu araştırma Türkiye Futbol Federasyonu 1. Lig ve 2. Ligde futbol oynayan 112 sporcu ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların %61.6'sı (n=69) birinci ligde, %38.4'ü (n=43) ikinci ligde oynamaktadır. Sporcuların %50.9'unun (n=57) antrenörüyle 0-1 yıldır, %25.0'inin (n=28) 2-3 yıldır, %24.1'inin (n=27) 4 yıl ve üzeri bir süredir çalıştığı belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında veriler; Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği ile toplanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin genel bilgiler başlıklar halinde aktarılmıştır.

Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen; Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği'nde toplam 11 madde yer almaktadır. Yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık olmak üzere ölçek maddeleri üç boyutta toplanmaktadır. Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmasında 151 sporcuya ulaşılmıştır. Sporculardan elde edilen cevaplar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve hesaplanan değerler, ($X^2/sd=2,04$; $RMSEA=0.08$; $SRMR=0.05$; $NFI=0.98$; $NNFI=0.98$; $CFI=0.99$) ölçeğin üç faktörlü modeli doğruladığını göstermiştir. Ölçek maddelerine verilen cevapların güvenilirliğinin tespit edilmesi amacıyla da hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı; yakınlık ve bağlılık boyutları için 0.90; tamamlayıcılık boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur (Altıntaş ve diğerleri, 2012).

Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği

Araştırmada Vealey (1986) tarafından geliştirilen Yıldırım (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutludur ve toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama sürecinde geçerlik-güvenirlik çalışmaları kapsamında 160 kişiye uygulama yapılmıştır. Katılımcıların cevapları doğrultusunda açımlayıcı faktör analizi hesaplanmış ve ölçekteki maddelerin tek boyutta toplandığı belirlenmiştir. Maddelerin faktör-yük değerlerinin 0,62 ile 0,73 arasında değişiklik gösterdiği, toplam varyansın %44.48'ine açıklık getirdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.89; test-tekrar test güvenirlik katsayısı da 0.78 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım, 2013).

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan sporcuların cevapları öncelikle SPSS 23.0 programına aktarılmıştır. Ardından kayıp veri analizi (missing) yapılarak veri setinde eksik veri olmadığı tespit edilmiştir. En düşük-en yüksek değerler incelenerek hatalı veri girişi olup olmadığı kontrol edilmiştir. Veri seti incelemesinin ardından sporcu antrenör ilişki ölçeği için alt boyutlar ve toplam puanlar hesaplanmıştır. Sürekli kendine güven ölçeği tek boyutlu olduğu için toplam puan elde edilmiştir. Toplam puanlara yönelik z istatistikleri hesaplanmış ve uç değer özelliği gösteren veri olmadığı belirlenmiştir. Hesaplanan çarpıklık-basıklık değerleri ve oluşturulan histogramlar sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin çözümleme sürecinde betimsel istatistikler, One Way ANOVA testi ve Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Fark testinde p anlamlılık değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan futbolcuların antrenörleriyle olan ilişkilerine ve sportif sürekli kendine güven düzeylerinin belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Futbolcuların Antrenörleriyle İlişkilerine ve Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerine İlişkin Hesaplanan Betimsel İstatistikler

Ölçek	Alt boyutlar	N	En düşük	En yüksek	\bar{X}	SS	Madde ortalaması
Antrenör-Sporcu İlişkisi		112	35.00	55.00	49.22	5.90	4.47
	Yakınlık	112	12.00	20.00	17.99	2.14	4.50
	Bağlılık	112	7.00	15.00	12.98	2.21	4.33
	Tamamlayıcılık	112	13.00	20.00	18.25	1.96	4.56
Sürekli Sportif Kendine Güven		112	25.00	65.00	52.39	10.08	4.03

Tablo 1 incelendiğinde futbolcuların antrenörleriyle olan ilişki puanlarının ortalamasının 49,22 ($\pm 5,90$) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir. Antrenör-Sporcu İlişki Ölçeği alt boyutlarından; yakınlık puan ortalamasının 17,99 ($\pm 2,14$), bağlılık puan ortalamasının 12,98 ($\pm 2,21$), tamamlayıcılık puan ortalamasının 18,25 ($\pm 1,96$) olduğu tespit edilmiştir. Futbolcuların sportif sürekli kendine güven puan ortalamasının 52,39 ($\pm 10,08$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Futbolcuların antrenörleriyle olan çalışma sürelerine göre antrenörleriyle olan ilişkilerine ve sportif sürekli kendine güven düzeylerine yönelik hesaplanan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Gruplar	N	\bar{X}	SS	sd	F	p
Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği	0-1 yıl	57	18.39	1.89	2 (111)	2.284	0.107
	2-3 yıl	28	17.79	2.60			
	4+	27	17.37	2.02			
Yakınlık	0-1 yıl	57	13.25	1.95	2 (111)	0.901	0.409
	2-3 yıl	28	12.82	2.75			
	4+	27	12.59	2.10			
Bağımlılık	0-1 yıl	57	18.54	1.80	2 (111)	1.518	0.224
	2-3 yıl	28	18.11	2.13			
	4+	27	17.78	2.04			
Tamamlayıcılık	0-1 yıl	57	50.18	5.20	2 (111)	1.723	0.183
	2-3 yıl	28	48.71	7.21			
	4+	27	47.74	5.63			
Sürekli Sportif Kendine Güven	0-1 yıl	57	51.28	10.82	2 (111)	2.137	0.123
	2-3 yıl	28	51.32	9.38			
	4+	27	55.85	8.61			

*p<0,05

Tablo 2’de ki bilgiler doğrultusunda aynı antrenörle çalışma süresi açısından, antrenör sporcu ilişkisi ölçeği geneli, alt boyutları ve sportif sürekli kendine güven davranışlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 3. Futbolcuların antrenörleriyle ilişkileri ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik hesaplanan Pearson korelasyon katsayısı

Değişkenler	Değerler	Antrenör-Sporcu İlişkisi	Yakınlık	Bağımlılık	Tamamlayıcılık	Sürekli Sportif Kendine Güven
Antrenör-Sporcu İlişkisi	r	1	.957**	.929**	.920**	.297**
	p		.000	.000	.000	.001
Yakınlık	r		1	.839**	.843**	.238*
	p			.000	.000	.012
Bağımlılık	r			1	.753**	.304**
	p				.000	.001
Tamamlayıcılık	r				1	.292**
	p					.002

N=112, *p<0,05 **p<0,001

Tablo 3 incelendiğinde futbolcuların sürekli sportif kendine güven duyguları ile antrenör-sporcu ilişkileri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları ile sürekli sportif kendine güven duyguları arasında anlamlı korelasyonlara rastlanmıştır (p<0.05). Yakınlık ile bağımlılık ve tamamlayıcılık arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki, bağımlılık ile tamamlayıcılık arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki, sürekli sportif kendine güven ile antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilere rastlanmıştır. Bir başka deyişle, sporcuların antrenörlerle olan ilişkilerinin arttığı durumlarda sürekli sportif kendine güven duygularının da arttığından söz edilebilir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, futbolcuların sürekli sportif kendine güven duyguları ile antrenör-sporcu ilişkisinin tespit edilmesi ve iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenerek, aynı zamanda futbolcuların antrenörleriyle olan çalışma sürelerinin ilgili özelliklere etkisi incelenmiştir.

Bu doğrultuda öncelikle futbolcuların sürekli sportif kendine güven ve antrenör-sporcu ilişki düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Futbolcuların antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin geneline ilişkin madde ortalama puanının 4,47 olarak yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlara ilişkin madde ortalama puanları incelendiğinde; tamamlayıcılık 4.56, yakınlık 4.50 ve bağlılık 4.33 olarak hesaplanmış ve ilişkilerin olumlu seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Antrenör ve sporcu arasında kurulan olumlu ilişkiler sporcunun konsantrasyon, disiplin ve performansını arttırmada önemli olabilmektedir. Olumlu iletişim süreçlerinin ve olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda gerçekleşen olumlu antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların motivasyonunu ve beceri gelişimlerini istenilen düzeye getirmekte yardımcı olmaktadır (Altıntaş, vd. 2012). İlişki ne kadar kaliteli olursa sportif performansın da o derece yüksek seviye de olacağı belirtilmektedir (Adie & Jowett, 2010).

Literatür incelendiğinde güncel çalışmalarda da benzer bulgular görülmektedir; Keskin ve ark. (2018) lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisini incelediği çalışmada antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarını yüksek seviyede bulmuştur. Güllü (2018) ise sporcu öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada antrenör-sporcu ilişkisini yüksek düzeyde tespit etmiştir. Bir başka çalışmada da antrenör-sporcu ilişkisinin yüksek seviyede olmasının, aralarındaki iletişim düzeyinden kaynaklandığı belirtilmektedir. İletişim düzeyinin kalitesi ve seviyesi antrenör-sporcu ilişkisinin düzeyine etki etmektedir (Savcı & Abakay, 2017).

Diğer bir yandan araştırmamızda sporcuların sürekli sportif kendine güven ölçeğinden elde edilen madde ortalama puanı (4.03) yüksek düzeyde bulunmuştur. Futbolcuların sportif özgüven seviyesinin yüksek çıkmasını takım sporu yapmalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Nitekim Işık (2018) çalışmasında sportif özgüvenin sporcunun bireysel ya da takım sporcusu olmasından etkilendiğini ve takım sporcularının başarısızlığı zaman zaman takım arkadaşlarına bağlayarak, özgüvenlerini sürekli olarak belirli bir seviyede tutabildiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Özbek ve ark. (2017) takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlar ve spor yapmayanlara göre özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Bilinmektedir ki spor ortamında öz güven, her seviyede spor yapanlar için kritik bir başarı faktörü olarak kabul edilir (Machida vd., 2017). Dolayısıyla bu faktörün, kendine güveni yüksek sporcuların pozitif düşüncelere odaklanmalarına, stres altındayken bile daha sakin ve rahat olmalarına, önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Ekinci vd., 2014).

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların antrenör-sporcu ilişki boyutları ve sportif kendine güven düzeyi ile futbolcuların antrenörleriyle olan çalışma sürelerine göre herhangi bir farklılığa rastlanılmamıştır. Diğer bir ifadeyle antrenörüyle 0-1 yıldır, 2-3 yıldır, 4 yıl ve üzeri bir süredir çalışan futbolcuların antrenörleriyle ilişkileri ve sportif kendilerine güvenleri benzer özellikler göstermektedir. Benzer araştırmalar incelendiğinde; Abakay ve Kuru (2011) tarafından yapılan çalışmada profesyonel futbolcuların aynı antrenörle çalışma süresi arttıkça iletişim düzeylerinde de belirgin bir artış olduğu belirtilmektedir. Selağzı ve Çepikkurt (2014) sporcuların antrenörle birlikte çalışma süreleri ile antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin bağlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buğdaycı ve ark. (2017) salon

futbolu antrenörleriyle yaptıkları çalışmada antrenör sporcu arasındaki iletişimsel kanalların açılmasında önemli bir etkeninde antrenör-sporcu çalışma süresinin fazla olması olduğu belirtilmiştir. Abakay ve Kuru (2013) çalışmasında futbolcuların antrenörle çalışma sürelerine göre antrenörleriyle iletişimlerinde anlamlı bir farklılık tespit etmiş, çıkan farklılığı bireylerin birlikte geçirdiği zamanın arttıkça birbirlerini daha iyi tanıyacakları gerçeğinden hareketle, sporcunun antrenörünü, antrenörün sporcusunu yakından ve daha iyi tanınması olarak ifade etmiştir.

Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma kapsamına alınan futbolcuların antrenörleriyle çalışma sürelerinde farklılık çıkmaması oldukça düşündürücüdür. Sonucun benzer çıkması futbolcuların veya antrenörün kişilik özelliklerinden kaynaklanabilir. Diğer bir yandan Öztürk ve ark. (2016) ise araştırmamızla benzer şekilde Judocuların antrenörle çalışma yılına göre sportif güven düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Futbolcuların antrenör-sporcu ilişki ölçeği ve sürekli sportif kendine güven ölçeğinden elde edilen veriler arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında; sporcuların sürekli sportif kendine güvenleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle futbolcuların antrenörlerle olan ilişkilerinin arttığı durumlarda sürekli sportif kendine güven duygularının da arttığından söz edilebilir. Aynı zamanda antrenör-sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları olan yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları arasında da pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Bu kapsamda yapılan araştırmalar, futbolda, antrenör-sporcu iletişiminin yüksek olmasının futbolcuların duygusal durumlarına pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Abakay 2010). Antrenör-sporcu arasındaki karşılıklı etkileşim dinamiklerinin, birbirlerinin düşüncelerinin ve hissettiklerinin tam olarak algılanmasında anahtar rol oynadığını göstermektedir (Lorimer ve Jowett, 2009). Bir sporcunun sportif güveni, katılım gösterdiği sporla ilişkili olarak çevresel koşullara bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Bozkurt ve ark., 2012). Bundan dolayı sporcuya iletişim kurma, olumsuzluklarını söyleyerek yermeye değil, bilgi vermeye, yardım etmeye, kendine güvenini pekiştirmeye yönelik olmalıdır (Kuter, 1997). Çünkü olumlu antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların bireysel ve sosyal gelişimine de katkı sağlamaktadır (Güllü, 2018). Antrenörün olumlu yaklaşımı, sporcuların kendilerine değer vermelerine katkı sağlar ve antrenöre saygı, değer, saygınlık ve güven kazandırır. Olumsuz yaklaşım ise, sporcunun başarısızlık korkusunu yükseltirken, kendilerine saygılarını azaltır ve güvenlerinin yok olmasına neden olur (Konter, 2004).

Sonuç olarak; futbolcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinin yüksek seviyede olduğu ve sportif kendilerine güven düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca futbolcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri ile sürekli sportif kendine güven düzeyi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda antrenörler sporcularına yaklaşımlarında, sporcu ile sağlıklı ve verimli bir işbirliği kurabilmeyi amaçlamalıdır. Çünkü antrenörlerin sergileyeceği bu tür yaklaşımlarla kuracakları iletişim bağı, sporcunun performansını engelleyen veya etki eden psikolojik sorunların ortadan kaldırılmasında etkili bir yol olacaktır (Güven, 1996).

KAYNAKLAR

- Abakay U., Kuru E. (2011). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Antrenörleri İle Olan İletişim Düzeyi Farklılıklarının Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 13(1), 125-131.
- Abakay U., Kuru E. (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 12(1), 20-33.
- Abakay U. (2010). Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Adie J.W., Jowett S. (2010). Metaperceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals. and intrinsic motivation among sport participants. Journal of Applied Social Psychology, 40(11), 2750-2773.
- Altıntaş A., Çetinkalp Z., Aşçı H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 119-128.
- Bozkurt O., Kuruç Z., Arslan N., Kocaekşi S. (2012): Türkiye’de ki futbolcuların lig düzeylerine göre sportif kendine güven ve öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 349-356.
- Buğdaycı S., Zengin Ö., Abakay U., Demir H. (2017). Leadership styles of futsal coaches from athletes’ perceptions. Turkish Journal of Sport and Exercise, 19(3):354-359.
- Büyüköztürk Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Çalışkan G. (2001). Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Çetinkaya T. (2015). Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ekinci N.E., Özdilek Ç., Deryahanoğlu G., Üstün Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 36-42.
- Güllü S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile spormenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 190-204.
- Güven Ö. (1996). 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 29-40.
- Güzel İ.İ. (2008). Amatör sporcuların antrenörlerinden beklentileri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Iso-Ahola S.E. (1995). Intrapersonal and interpersonal factors in athletic performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 5(4), 191-199.
- Işık U. (2018). Profesyonel ve amatör futbolcuların sportif kendine güven ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. Spor Eğitim Dergisi, 2(3), 26-35.

Jowett S., Cockerill I. (2002). Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship. In: Cockerill I, Ed. Solutions in Sport Psychology. London: Thompson Learning.

Jowett S., Ntoumanis N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257.

Karasar N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemi (18. Baskı). Ankara: Nobel.

Keskin A., Özdemir A., Tunç A.A., Devrilmez E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. *Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)*, 1(1), 1-11.

Konter E. (2004). Antrenörlük ve takım psikolojisi, Ankara: Palme Yayıncılık.

Kuter M. (1997). Antrenör ve sporcu el kitabı. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Lorimer R., Jowett S. (2009). Empathic accuracy in coach–athlete dyads who participate in team and individual sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 152-158.

Lyle J.W.B. (2007). Modelling the complexity of the coaching process: A commentary. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2(4), 407-409.

Machida M., Otten M., Magyar T.M., Vealey R.S., Ward R.M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performer. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410-418.

Özbek S., Yoncalık M.T., Alıncak F. (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.

Öztürk A., Bayazıt B., Gencer E. (2016). Judocuların problem çözüme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-151.

Philippe R.A., Seiler R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 159-171.

Savcı D.Ü., Abakay U. (2017). Examination of trainer communication skills perceived by athletes according to sport fields. *European journal of education studies*, 11(3), 581-591.

Selağzı S., Çepikkurt F. (2015). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.

Vealey R.S. (1986). Coceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246

Weinberg R.S., Gould D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3rd. edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yarımkaya E., Akandere M., Baştuğ G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12-14 years old students on their serving ability in volleyball. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(2), 242-50.

Yıldırım F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.*

Yıldız S.M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1493-1502.

Yücel M.G. (2010). Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (güreş örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Geliş Tarihi:05.12.2018
Kabul Tarihi:19.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),113-124
DOI: 10.33689/spormetre.492619

KAYA TIRMANIŞI ÖZ-YETERLİLİK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMUNUN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Dicle ARAS¹, Funda KOÇAK², Güney ÇETİNKAYA³

^{1,2}Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara,

³Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

Öz: Öz yeterlik kavramı, bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır ve sporda başarıya ulaşmaya aracılık eden en etkili psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilmektedir. Performans üzerinde farklı bileşenlerin etkili olmasından dolayı öz yeterliğin spor dalına özgü belirlenmesi daha faydalı kabul edilmektedir. Bu çalışmada Kaya Tırmanışına özgü geliştirilen Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılması amaçlanmıştır. Türkçeye çevrilen ölçek 2017 yılında aktif olarak kaya tırmanışı ile uğraşan 114 kişiye uygulanmıştır. Türkçe formun, güvenilirlik analizinde madde-toplam puan ilişki katsayılarına bakılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Buna ilave olarak ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeğin bulunan güvenilirlik katsayısı orijinal formla benzer bir biçimde ,87'dir. Çalışmada toplam varyansın % 47,86'sını açıklayan tek boyutlu bir yapı bulunmuştur. Ayrıca DFA sonuçlarına göre uyum indeksleri değerlendirildiğinde yapının genel olarak kabul edilebilir uyum sınırları içinde yer aldığı görülmektedir. Sonuç olarak, Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeği Türkçe formunun güvenilir ve geçerli olduğu ve bu formun Türk kaya tırmanıcılara uygulanabileceği görülmektedir. Sonraki araştırmalarda öz yeterliğin kaya tırmanışının farklı alt dallarında ölçülmesi için KÖYÖ kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Geçerlik, Güvenirlik, Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeği, Öz-Yeterlik

THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE CLIMBING SELF-EFFICACY SCALE-TURKISH FORM

Abstract: The concept of self-efficacy is defined as the self-belief of the individual about the capacity to organize and execute the required activities successfully to perform and is considered to be one of the most effective psychological structures that mediate success in sport. Due to the fact that different components are effective on performance, self-efficacy should be measured specifically to the sport branch. The aim of this study was to investigate the validity and reliability of the Turkish version of the Climbing Self-Efficacy Scale. The scale, which was translated into Turkish, was applied to 114 people who actively engaged in rock climbing in 2017. The item-total score correlation coefficients were analyzed, and Cronbach alpha internal consistency analysis was performed in the Turkish form of the scale. In addition, explanatory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were applied to the construct validity of the scale. The reliability coefficient of the scale is .87, similar to the original form. In the study, a one-dimensional structure explaining 47.86 % of the total variance was found. Furthermore, when the fit indices are evaluated according to CFA results, it is seen that the structure is within the generally acceptable compliance limits. As a result, it could be seen that the Turkish form of Climbing Self-Efficacy Scale is reliable and valid, and it could be applied to Turkish rock climbers. The CSES could be used to measure self-efficacy in different sub-branches of rock climbing in future studies.

Key Words: Validity, Reliability, Self-Efficacy, the Climbing Self-Efficacy Scale

GİRİŞ

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının ana bileşeni olarak bilinen (Bandura, 1986) öz-yeterlik (ÖY), "bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize

edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı” olarak tanımlanmaktadır (Bandura,1997, p. 3). ÖY'nin seviyesi, bireyin yeni deneyimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yüksek düzeyde ÖY'ye sahip olan bireylerin bir etkinliğe katılım gösterme olasılığı daha yüksektir ve yeni karşılaştıkları hedeflere yönelik mücadele etme eğilimleri daha fazladır (Bandura, 1997). Bandura'ya göre (1986), ÖY dört kaynaktan etkilenmektedir. Bunlar; ustalık deneyimi ve/veya geçmiş performans, dolaylı deneyimler, sosyal/sözel ikna ve bir deneyime verilen fizyolojik tepki/durumdur (Bandura, 1997). Başarılı deneyim veya geçmiş performans ÖY'de en etkili faktördür (Bandura, 2004; Kudo ve Mori, 2015). Örneğin başarılı bir egzersiz deneyimine sahip insanlar egzersize devam etme eğiliminde iken başarısız deneyimlere sahip kişilerde bu eğilim zıt sonuçlara neden olabilmektedir (Matsuo ve ark., 2015). Aynı zamanda başarılı sporculuk deneyimlerinin yüksek ÖY belirleyicisi olduğu belirtilmiştir (Koçak, 2015). Bu nedenle özellikle başarılı kişileri ve bu kişilerin belirli bir görevdeki davranışlarını gözlemlemek ÖY'yi geliştirmeye olumlu kaynak yaratabilir (Yoon ve ark., 2013). Buna ek olarak, olumlu sosyal/sözel ikna ÖY'yi destekleyebilir (Kudo ve Mori, 2015). Son faktör olan tek bir fiziksel aktivitede tecrübe edilen olumsuz fizyolojik tepki/durum da sürekli bir egzersiz programına engel olabilir (Barnett, 2013). Bu teori egzersiz için de benzer şekilde ifade edilmiştir. Bandura'ya göre (1997) egzersiz ÖY'si, bireylerin egzersiz durumlarındaki taleplerini yerine getirme ve başarılı olma becerisine olan inancıdır (Bandura, 1982) ve ÖY'nin artması egzersize katılımının artmasıyla sonuçlanır (McAuley ve ark., 2003; Cardinal ve Cosma, 2004; McAuley ve ark., 2007; Rodgers ve ark., 2008; Hankonen ve ark., 2010; Hartz ve ark., 2015; Strachen ve ark., 2015). Egzersiz yaparak fiziksel uygunluk seviyesinin artması kronik rahatsızlıkların azalmasına, kardiyorespiratuar, kas iskelet sistemi ve nöromotor uygunluk düzeyinin gelişmesine dolayısıyla da kişinin yaşam kalitesinin artmasına neden olmaktadır (Haskell ve ark., 2007; Thompson ve ark., 2009; Garber ve ark., 2011). Tüm bu faktörler göz önüne alındığında egzersiz ÖY'sinin belirlenmesinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Spor alanında öz yeterlik ölçeği geliştirme çalışmaları antrenör öz yeterliğine (Feltz, Chase, Moritz, ve Sullivan, 1999; Koçak ve Güven, 2018) odaklanmış durumdadır. Spor dallarının birbirlerinden belirgin bir biçimde ayrılmasından dolayı, sporcu ÖY'nin değerlendirilebilmesi için özel bir ölçme aracına ihtiyaç vardır. Bazı sporlar riskli/ekstrem olarak tanımlanmakta, bazı spor branşlarında ise performans psikolojik kondisyondan daha fazla etkilenmektedir. Örneğin, riskli bir spor branşı olarak tanımlanan kaya tırmanışında (Llewellyn ve ark., 2008), tırmanışa yönelik bazı alt dallarda (örneğin spor tırmanış) sakatlanma riski ve düzeyi düşükken, geleneksel tırmanış veya buz tırmanışı gibi dallarda yüksektir (Schoffl ve ark., 2010). Bireysel bir spor olan kaya tırmanışı hem bedensel ve/veya bilişsel kaygı düzeyinin yüksek olması hem de fiziksel ve psikolojik limitlerle aynı anda baş etme gibi durumları içermesinden dolayı içinde bulunulan psikoloji tırmanış performansını etkilemektedir (Aras ve Ewert, 2016). Bu nedenle kaya tırmanışı için durumluk ve sürekli kaygı envanteri (Smith, 2013), yarışma durumluk kaygı envanteri (Draper ve ark., 2008) çeşitli psikometrik ölçekler kullanılmakta ve geliştirilmektedir. Kaya tırmanışa özgü envanterlerin de son yıllarda Türkçe uyarlamaları yapılmaktadır. Kaya Tırmanışında Risk Alma Ölçeği de (Risk Taking in Rock Climbing Questionnaire) 2018 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır (Can, 2018).

Kaya tırmanışa özgü bir başka ölçek de Llewellyn ve ark. (2008) tarafından Bandura'nın ÖY teorisine uygun olarak geliştirilen Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeği'dir (The Climbing Self Efficacy Scale). Bu ölçek ile kaya tırmanışına yönelik ÖY belirlenebilmektedir. Ölçek, “% 0” hiç güvenmiyorum, “% 50” orta düzeyde güveniyorum, “% 100” tamamen güveniyorum aralığında 10 önermeden meydana gelmektedir. Yapılan literatür taramasında ülkemizdeki kaya tırmanıcılarının ÖY'lerinin belirlenmesine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda, güncel çalışmada, Türk kaya tırmanıcılarının ÖY'lerinin belirlenebilmesi için Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliğinin gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmada Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeği, kaya tırmanışının olimpik şekli olan spor tırmanış sporcularında kullanılmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini, Türkiye’de aktif olarak kaya tırmanışı yapan ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 73 erkek, 41 kadın toplam 114 kaya tırmanıcı (Ort.Yaş=27,70; SS=6,27) oluşturmaktadır. Veriler, 2017 yılında Türkiye Dağcılık Federasyonu programında bulunan Spor Tırmanış yarışmalarında ve bazı özel tırmanış salonlarında araştırmacılar tarafından dijital ve basılı halde hazırlanmış anket formları aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin talepleri doğrultusunda basılı olarak hazırlanan anket formları müsabaka yerinde, dijital ortamda hazırlanan anket formları ise katılımcıların eposta adreslerine yollanarak doldurulmuştur. Katılımcıların çoğunluğu lisans eğitimine sahip bireylerdir (% 67,5). Kaya tırmanışına katılım sıklıklarına göre dağılımları incelendiğinde % 42,1’inin 6-10 yıl aralığında, % 41,2’sinin 1-5 yıl aralığında ve % 16,7’sinin ise 11 yıl ve üzerinde bu etkinliğe katıldıkları görülmektedir. Katılımcıların spor tırmanışına yönelik düzeylerini belirlemek için, anket formuna katılımcıların ilk görüşte (on-sight) tırmanabildikleri zorluk derecelerini belirlemeye yönelik Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Federasyonunun (UIAA) spor tırmanış zorluk çizelgesi eklenmiştir. Katılımcılar bu çizelge üzerinden ilk görüşte çıkabildikleri (on-sight) zorluk derecesini işaretlemişlerdir. Elde edilen bu verilerin metrik skaladaki karşılıkları (Draper ve ark., 2016) spor tırmanış derecesi olarak kaydedilmiştir. Bu düzenlemeye göre araştırmaya katılan erkeklerin spor tırmanış derecelerinin çoğunlukla 6,33-8 aralığında (% 80,3) ve kadınların ise 6,33-7,33 aralığında (% 53,7) bulunmaktadır. Araştırmanın amacı, hazırlanan formda yazılı olarak katılımcılara açıklanmış ve katılımcılardan formun tamamını eksiksiz bir biçimde doldurmaları istenerek, eksik ve hatalı doldurulan formlar çalışmadan çıkartılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri ve kaya tırmanışına yönelik frekans değerleri.

		N	%
Cinsiyet	Erkek	73	% 64,0
	Kadın	41	% 36,0
Yaş	18-30	85	% 75,4
	31-45	25	% 22,1
	46-60	3	% 2,7
	61-75	1	% 0,9
Eğitim Seviyesi	Ortaöğretim	7	% 6,1
	Ön lisans	11	% 9,6
	Lisans	77	% 67,5
	Yüksek lisans	14	% 12,3
	Doktora	4	% 3,5
Tırmanış Sıklığı	1-5 yıl	47	% 41,2
	6-10 yıl	48	% 42,1
	11 yıl ve üzeri	19	% 16,7
	6'dan az	10	% 24,4
Kadınların spor tırmanış derecesi	6,33-7,33	22	% 53,7
	7,66-9,00	8	% 19,5
	9,33-10,33	1	% 2,4
	6'dan az	5	% 6,8
Erkeklerin spor tırmanış derecesi	6,33-8,00	59	% 80,3
	8,33-9,66	9	% 12,3

Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeği

Kaya Tırmanışı Öz-yeterlik Ölçeği (KÖYÖ) Llewellyn ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, spesifik olarak kaya tırmanıcılarının öz-yeterliklerini ölçmek için kullanılan bir ölçektir. 10 madde ve tek boyuttan oluşan KÖYÖ, tırmanıcılarda tırmanma yetenekleri hakkında kendilerine ne kadar güvendiklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek puanlaması 0-100 arasında olup “% 0” hiç güvenmiyorum, “% 50” orta düzeyde güveniyorum, “% 100” tamamen güveniyorum anlamına gelmektedir. Toplam puan (0'dan 1000'e kadar), bir bireyin, tırmanışta belirli bir etki yaratmak için gerekli eylemleri gerçekleştirme yetenekleri hakkındaki beklentilerinin veya inançlarının ölçüsünü verir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi tırmanıcının öz-yeterlik inancının arttığını işaret etmektedir. Madde analizi, tüm öğelerin düzeltilmiş KÖYÖ toplamı ($r \geq 0,49$) ile yüksek oranda ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Açımlayıcı faktör analizi, scree plot test ve özdeğerler (Faktör 1=4,5; Faktör 2=0,7) ile tanımlanan tek boyutun olduğunu göstermiştir ve bu boyut toplam varyansın % 50,3'ünü açıklamaktadır. Buna ek olarak, KÖYÖ'nün iç tutarlılık katsayısı yüksektir ($\alpha=0,88$). Bu bağlamda, psikometrik özellikler de dâhil olmak üzere, orijinal KÖYÖ ölçeği geçerli ve güvenilir görünmektedir.

Uygulama

KÖYÖ'nün geçerlik güvenirlik çalışmasına, 114 Türk kaya tırmanıcı katılmıştır. Buna ilave olarak ölçeğin güvenirliğini test etmek için test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır (n=30). Bu yöntem, bir testin aynı bireylere, aynı koşullarda ancak, belli bir zaman aralığında tekrar edilmesine dayanmaktadır (Alpar, 2016).

Dilsel eşdeğerlik çalışması için seri bir yaklaşım benimsenmiştir (Herrera ve ark, 1993). Ölçek, iyi derecede İngilizce bilen ve spor terminolojisine hâkim birbirinden bağımsız 5 farklı çevirmen tarafından orijinal dilinden Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonraki süreçte, Türkçeye çevrilmiş form alanla ilgili çalışan iki akademisyen tarafından analiz edilerek, formun son hali oluşturulmuştur. Formun son versiyonu tekrar iki bağımsız çevirmen tarafından Türkçeden İngilizceye çevrilerek araştırmacılar tarafından orijinal form ile dilsel eşdeğerlik işleminden geçirilen form karşılaştırılmıştır.

Uzman görüşleri referans alınarak, Türkçe ve İngilizce anket formları iyi derecede İngilizce bilen 30 kaya tırmanıcıya öğrenme etkisini elemine etmek için 2 hafta arayla uygulanmıştır. Uygulanan formlar arasından yüksek önem düzeyinde ilişki vardır ($r=0,88$, $p<0,05$). Sonuçlar, Türkçe versiyonun orijinal forma uygun bir alternatif olduğunu göstermektedir ($p>0,05$). Ölçeğe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,87 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21 istatistik programı ve LISREL 8,80 paket programı kullanılmıştır. Güvenirlik analizinde madde-toplam puan ilişki katsayılarına bakılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Buna ilave olarak ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır.

BULGULAR

Güvenirlik Bulguları

İç tutarlılık analizinde KÖYÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0,87, madde-toplam puan ilişki katsayıları 0,59-0,78 arasında bulunmuştur (Tablo 3). Ölçeğin madde-toplam puan ilişkilerininin 0,50 yüksek olduğu görülmektedir. Bu anlamda, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 2. KÖYÖ ortalama değerleri ve standart sapmaları.

KÖYÖ	Ort.	SS
Madde1	74,85	15,11
Madde2	73,22	17,55
Madde3	74,79	16,96
Madde4	73,58	19,56
Madde5	71,58	16,66

Madde6	70,68	15,41
Madde7	70,30	20,15
Madde8	70,70	20,44
Madde9	75,60	16,03
Madde10	74,60	17,81
Toplam Puan	729,87	120,05

Geçerlik Bulguları

Yapılan AFA analizi sonucuna göre KÖYÖ orijinal formda olduğu gibi tek faktörlü bir yapıdadır, özdeğeri 4,78'dir ve toplam varyansın % 47,86'sını açıklamaktadır. Sosyal bilimlerde açıklanan varyans oranının 0,40-0,60 aralığında olması yeterlidir (Alpar, 2016). Bu nedenle, yapılan çalışmada bulguların varyans oranı yeterlidir. KÖYÖ'nün faktör yükleri 0,55-0,80 arasındadır. AFA'da faktör yükü kesim noktası 0,32 olarak alınmıştır. Yapılan işlem sonucunda belirlenen kesim noktası altında kalan her hangi bir faktör yükü olmamasından dolayı madde çıkarma işlemi yapılmamıştır.

Tablo 3. Madde-toplam puan ilişkileri, Cronbach alfa katsayıları ve faktör yükleri.

Yeteneğim açısından kendime güvenim:	r₁	α	r₂
1. Beklenmeyen durumlarla başa çıkma	,722	,724	,754
2. Konsantrasyonumu koruma	,715	,737	,720
3. Riskleri etkili şekilde yönetme	,784	,720	,799
4. Korku ve kaygılarımla başa çıkma	,649	,725	,644
5. Zorlayıcı rotalara fiziksel olarak hazırlanma	,669	,748	,665
6. İyi performans gösterme	,767	,736	,784
7. Hata yapmaktan kaçınma	,593	,727	,552
8. Zorlayıcı rotalara mental (zihinsel) olarak hazırlanma	,655	,725	,649
9. Hedeflediğimi başarma	,707	,732	,720
10. Uygun tırmanış tekniklerini kullanma	,616	,741	,587

r₁ Madde-toplam ilişkileri; α : Cronbach alfa (madde silindiğinde); r₂: Faktör yükü

Tablo 4. Açıklayıcı faktör analizi öz değer grafiği toplam açıklanan varyans.

Faktör	Öz değerler toplamı	Açıklanan % varyans	% Kümülatif	Elde edilen toplam	Açıklanan % varyans	% Kümülatif
1	4,786	47,857	47,857	4,786	47,857	47,857
2	1,247	12,473	60,330			
3	0,922	9,222	69,553			
4	0,762	7,622	77,175			
5	0,619	6,185	83,360			
6	0,451	4,515	87,875			
7	0,420	4,202	92,077			
8	0,309	3,089	95,165			
9	0,258	2,583	97,748			
10	0,225	2,252	100,000			

Temel Bileşenler Analizinden elde edilmiştir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

DFA, Açıklayıcı Faktör Analiziyle belirlenen faktörlerin, hipotez ile belirlenen faktör yapılarına uygunluğunu test etmek üzere yararlanılan faktör analizidir (Aytaç ve Öngen, 2012). Bir başka deyişle açıklayıcı faktör analizi verideki faktör yapısını belirlemeye çalışırken, DFA belirlenmiş kuramsal yapının veride var olup olmadığını test etmektedir.

Teorik model ile gerçek veriler arasındaki DFA uyum indekslerinde birçok uyum indeksi değeri kullanılması önerilir (Marsh ve Balla 1994; De Frias ve Dixon, 2005). Bu değerler arasında en çok kullanılanları RMR veya RMS, χ^2 , AGFI, GFI, RMSEA, CFI, NFI'dır. GFI, AGFI, CFI ve NFI indisleri uyumluluk değeri >0,90 olarak kabul edilebilir ve mükemmel uyum değeri >0,95 olarak kabul edilir (Marsh ve ark., 2006). Ancak, modelin değerlendirilmesinde araştırmacıların vurguladığı GFI >0,85 ve AGFI >0,80 uyum indeksi değerleri kabul edilebilir düzeydedir (Marsh ve Balla 1994; De Frias ve Dixon, 2005). Bu çalışmada DFA LISREL 8,80 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. DFA'da, mutlak uyumu değerlendirmek için, (minimum uyum fonksiyon testi), RMSEA, GFI ve SRMR, AGFI, NFI ve CFI kullanılmıştır. Ki-kare (χ^2) istatistiki genellikle büyük örneklerde önemlidir (Byrne, Shavelson, ve Muthén, 1989). Bu nedenle, sadece χ^2 değerlerini kullanmak yerine, hesaplanan χ^2 'nin serbestlik derecesine oranı kullanılmıştır. Kullanılan kabul edilebilir uyum oranı (χ^2/df) $\leq 2,5$ 'dir (Klem, 2000). Düzeltme indekslerinde GFI, AGFI ve NFI değerleri 0,90'dan yüksek bir uyum göstermektedir (Marsh ve Hocevar, 1988).

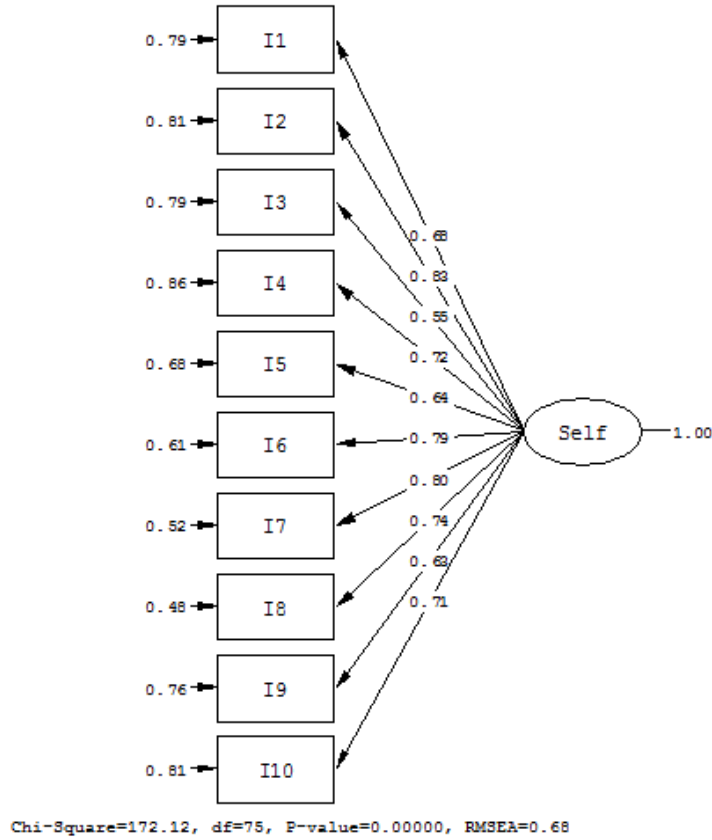
İlk model uyum indeksleri $\chi^2=172,12$, $\chi^2/df=2,29$, GFI=0,93, AGFI=0,89, RMSEA=0,68, PGFI=0,92, NFI=0,95, CFI=0,92 ve RMR=0,050. DFA açısından faktör yükleri 0,55-0,83 aralığında değişmektedir (Tablo 5). Bu model için elde edilen tahmini madde-faktör yüklemeleri, Lambda-x kestirimleri ve t değerleri Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 5. Tahmini madde-faktör yüklemeleri, Lambda X ve t-değerleri.

Maddeler	Lambda X	t-değeri	OAV
1	0,68	8,91	0,51
2	0,83	8,95	
3	0,55	7,52	
4	0,72	9,03	
5	0,64	9,02	
6	0,79	11,03	
7	0,80	11,61	
8	0,74	11,40	
9	0,63	8,59	
10	0,71	8,37	

OAV: Ortalama açıklanan varyans.

KÖYÖ'nün güvenilirliği, ölçeğin kabul edilebilir alfa ve OAV puanlarını doğrularak, ölçeğin kabul edilebilir bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri ,86 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin kabul edilebilir ve geçerli sonuçlar verdiğini göstermektedir. DFA'daki hata kovaryansı ve standardize edilmiş tahminlere sahip ait KÖYÖ'nün 10 maddeli son hali şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Hata kovaryansı ve standardize edilmiş tahminlere sahip KÖYÖ.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öz-yeterlik birçok farklı disiplinde önemi giderek daha fazla anlaşılan bir kavramdır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu disiplinlerden biri de spor bilimleridir. Gerçekte, öz yeterlik, sporda başarıya ulaşmada aracılık eden en etkili psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008). Kaya tırmanışı fizyolojik özellikler kadar psikolojik özelliklerin de ön planda olduğu bir spor dalıdır (Köstermeyer, 2008; Aras ve Ewert, 2016). Güncel araştırmalar da fizyolojik faktörler kadar psikolojik faktörlerin kaya tırmanış performansında etkili olduğunu göstermektedir (Draper ve ark., 2008, Aras ve Akalan, 2014). Bu çalışmada, Llewellyn ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçeğin özgün formunun güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) ,88'dir ve toplam varyansın % 50,3'ünü açıklayan tek boyutlu bir yapıdadır. Yapılan bu çalışmada da ölçeğin bulguların güvenilirlik katsayısı orijinal formula benzer bir biçimde ,87'dir. Ayrıca, çalışmada toplam varyansın % 47,86'sını açıklayan tek boyutlu bir yapı bulunmuştur. Bu açıklama oranı sosyal bilimler için yeterli görülmektedir (Alpar, 2016). Çalışma sonuçlarına göre, ölçeğin her faktör yükleri 0,55-0,80 arasındadır. Faktör örüntüsünün oluşturulmasında, 0,30 ile 0,40 arasında değişen faktör yüklerinin alt kesme noktası olarak alınabileceği belirtilmektedir (Tavşancıl, 2002). Bu bağlamda, belirlenen kesim noktası altında kalan faktör yükü olmadığından dolayı ölçeğin Türkçe formunda her hangi bir madde çıkarma işlemi yapılmamıştır. Bu durumun da, Türkçe formun özgün ölçeğin yapısını koruduğunu göstermektedir.

Elde edilen faktör yapısına yönelik yapılan DFA sonuçlarında ise uyum değerleri $\chi^2=172,12$, $\chi^2/df=2,29$, GFI=0,93, AGFI=0,89, RMSEA=0,68, PGFI=0,92, NFI=0,95, CFI=0,92 ve RMR=0,050 olarak hesaplanmıştır. DFA sonuçlarına göre uyum indeksleri değerlendirildiğinde yapının genel olarak kabul edilebilir uyum sınırları içinde yer aldığı görülmektedir (Waltz, Strickland ve Lenz 2010; Wang ve Wang, 2012). DFA açısından faktör yükleri 0,55-0,83 aralığında değişmektedir (Tablo 5). Değer 0,10'dan küçükse küçük bir etki gösterir; eğer 0,30 civarındaysa orta etki gösterir ve eğer 0,50'den yüksekse büyük bir etki gösterir (Kline, 2010). Bu çalışmada faktör yükleri büyük bir etkiye sahiptir. Ayrıca, tüm maddelerin t değeri anlamlıdır.

Sonuç olarak, Kaya Tırmanışı Öz-Yeterlik Ölçeği Türkçe formunun güvenilir ve geçerli olduğu, Türk kaya tırmanıcılara uygulanabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulguların genellenip, zenginleştirilebilmesi için gelecek çalışmalarda, ölçeğin geleneksel tırmanış veya buz tırmanışı yapan bireylere de uygulanması önerilmektedir. Bu bilgilere ulaşıldığında kaya tırmanışının alt disiplinleri sahip oldukları yaralanma riskleri üzerinden de karşılaştırılabilir. Bununla birlikte birçok araştırma artan egzersiz ÖY puanının egzersize katılıma artışla sonuçlandığını rapor etmiştir (Hankonen et al., 2010; Hartz et al., 2015; Strachen et al., 2015). Bu nedenle öz yeterliğin antrenörler tarafından değerlendirilmesi ve ÖY'de artış sağlanması için önlemler alınması gerekir. KÖYÖ bu

yönüyle kaya tırmanışına yönelik ÖY'nin belirlenmesinde antrenörler tarafından kullanılabilir.

KAYNAKLAR

Alpar R., (2016), Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlilik-Güvenirlilik. Ankara, Detay Yayıncılık.

Aras D., Akalan C., (2014), The effect of anxiety about falling on selected physiological parameters with different rope protocols in sport rock climbing. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(1): 1-8.

Aras D., Ewert A.W., (2016), The effects of eight weeks sport rock climbing training on anxiety. *Acta Medica Mediterranea*, 32: 223-230.

Aytaç M., Öngen B., (2012), Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi*, 5: 14-22.

Bandura A., (1982), Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2): 122-147.

Bandura A., (1986), *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey, Prentice-Hall.

Bandura A., (1997), *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Company.

Bandura A., (2004), Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31: 143-164.

Barnett F., (2013), The effect of exercise on affective and self-efficacy responses in older and younger women. *Journal of Physical Activity and Health*, 10: 97-105.

Byrne B.M., Shavelson R.J., Muthen B., (1989), Testing for the equivalence of factor covariance and mean structures: The issue of partial measurement invariance. *Psychological Bulletin*, 105(3): 456-466.

Can O., (2018), Kaya tırmanışında risk alma ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi.

Cardinal B.J., Kosma M., (2004), Self-efficacy and the stages and processes of change associated with adopting and maintaining muscular fitness promoting behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75: 186-196.

DeFrias C.M., Dixon R.A., (2005), Confirmatory factor structure and measurement invariance of the Emory compensation questionnaire. *Psychological Assessment*, 17: 168-178.

Draper N., Giles D., Schöfl V., Fuss F., Watts P., Wolf P., Baláš J., España Romero V., Gonzalez G., Fryer S., Fanchini M., Vigouroux L., Seifert L., Donath L., Spoerri M., Bonetti K., Phillips K., Stöcker U., Bourassa-Moreau F., Garrido I., Drum S., Beekmeyer S., Ziltener J., Taylor N., Beeretz I., Mally F., Amca A., Linhat C., Abreu E. (2016), Comparative grading scales, statistical analyses, climber descriptors and ability grouping: International rock climbing research association position statement. *Sports Technology*, 8(3-4): 88-94.

Draper N., Jones G.A., Fryer S., Hodgson C., Blackwell G., (2008), Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(4): 492-498.

Feltz D.L., Short S.E., Sullivan P.J., (2008), Self-efficacy in sport. Champaign, Human Kinetics.

Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., Nieman D.C., Swain D.P., (2011), American College of Sports Medicine position stand: quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43: 1334-1359.

Hankonen N., Absetz P., Ghisletta P., Renner B., Uutela A., (2010), Gender differences in social cognitive determinants of exercise adoption. *Psychology & Health*, 25: 55-69.

Haskell W.L., Lee I.M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B.A., Macera C.A., Heath G.W., Thompson P.D., Bauman A., (2007), Physical activity and public health: updated recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 39(8): 1423-1434.

Herrera R.S., DelCampo R.L., Ames M.H., (1993), A serial approach for trans-lating family science instrumentation. *Family Relations*, 42: 357-360.

Hortz B., Petosa R.L., Grim M.L., Stevens E., (2015), Building Self-efficacy for Exercise among Rural High School Students: It Takes Ongoing Practice. *American Journal of Health Education*, 46: 351-356.

Klem L., (2000), Structural equation modeling. In: Grim L., Yarnold P.R., (Ed). *Reading and understanding more multivariate statistics* (pp.227-259). Washington, American Psychological Association.

Kline R.B., (2010), *Principles and practice of structural equation modeling*. (3rd Edition). New York, Guilford Press.

Koçak, Ç.V. (2015), *Voleybol antrenörlerinin mesleki yeterlikleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koçak, Ç.V., Güven, Ö. (2018), Voleybol antrenörü mesleki öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 162-177.

Köstermeyer G., (2008), *Peak Performance*. (5th Edition). Hergensweiler, Germany, TMMS Verlag.

Kudo H., Mori K., (2015), A preliminary study of increasing self-efficacy in junior high school students: induced success and a vicarious experience. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, 117(2): 631-642.

Llewellyn D.J., Sanchez X., Asghar A., Jones G., (2008), Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45: 75-81.

Marsh H.W., Balla J.R., (1994), Goodness-of-fit indices in confirmatory factor analysis: The effect of sample size and model complexity. *Quality and Quantity*, 28: 185-217.

Marsh H.W., Hau K.T., Artelt C., Baumert J., Peschar J.L., (2006), OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4): 311-360.

Marsh H.W., Hocevar D., (1988), A new more powerful approach to multitrait-multimethod analyses: Application of second-order confirmatory factor analysis. *Journal of Applied Psychology*, 73: 107-117.

Matsuo E., Matsubara S., Shiga S., Yamanaka K., (2015), Relationships between psychophysiological responses to cycling exercise and post-exercise self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6: 1-8.

McAuley E., Jerome G.J., Elavsky S., Marquez D.X., Ramsey S.N., (2003), Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine*, 37: 110-118.

McAuley E., Morris K.S., Motl R.W., Hu L., Konopack J.F., Elavsky S., (2007), Long-term follow-up of physical activity behavior in older adults. *Health Psychology*, 26: 375-380.

Rodgers W.M., Wilson P.M., Hall C.R., Fraser S.N., Murray T.C., (2008), Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 79: 222-234.

Schoffl V., Morrison A., Schwarz U., Schoffl I., Kupper T., (2010), Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing. *Sports Medicine*, 40(8): 657-679.

Smith J.C., (2013), Effects of emotional exposure on state anxiety after acute exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45: 372-378.

Strachen S.M., Brawley L.R., Spink K.S., Sweet S.N., Perras M.G.M., (2015), Self-regulatory efficacy's role in the relationship between exercise identity and perceptions of and actual exercise behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 18: 53-59.

Tavşancıl E., (2002), Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi. Ankara, Nobel Yayınları.

Thompson W.R., Gordon N.F., Pescatello L.S., (2009), ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (8th Edition). Baltimore, Lippincott, Williams & Wilkins.

Waltz C.F., Strickland O.L., Lenz E.R., (2010), Measurement in nursing and health research. New York, Springer Publishing Company.

Wang J., Wang X., (2012), Structural equation modeling: applications using mplus: methods and applications. West Sussex, John Wiley & Sons.

Yıldırım F., İlhan İ.Ö., (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4): 301-308.

Yoon S., Burkworth J., Focht B., Ko B., (2013), Feelings of energy, exercise-related self-efficacy, and voluntary exercise participation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35: 612-624.

Geliş Tarihi:05.10.2018
Kabul Tarihi:15.02.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),125-134
DOI: 10.33689/spormetre.467625

TÜRKİYE VE İNGİLTERE’DE YÜKSEKÖĞRETİM DÜZEYİNDE SPOR EĞİTİMİ SİSTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI*

Hakan SUNAY¹, Arif YÜCE²

¹ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara

² Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Eskişehir

Öz: Bu çalışma, Türkiye ve İngiltere’de Yükseköğretim düzeyinde verilen spor eğitimi sistemlerinin farklı yükseköğretim seviyelerinde karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Karşılaştırma yapılırken spor eğitiminin verildiği birimler, bölümler ve alanlar dikkate alınmıştır. Araştırmada tarama yöntemi ve tanımlayıcı yöntem olmak üzere iki farklı yöntem kullanılmıştır. Bu kapsamda elde edilen bulguların tablolar halinde sunulması ve yorumlanması aşamasında tarama yöntemi, ilgili literatürün incelenmesi, eğitim sistemleri arasındaki benzerlikler ve farklılıkların ortaya koyulması ve karşılaştırılmasında ise karşılaştırmalı eğitim yaklaşımlarından tanımlayıcı yöntemden yararlanılmıştır. Bu kapsamda ülkelerin yükseköğretim düzeyinde spor eğitimi verdiği birimler, bölümler ve alanlar ve tablolar halinde sunularak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak iki ülke arasında spor eğitim sistemi olarak belirgin farklılıklar bulunmamasına rağmen İngiltere’de eğitim sürelerinin daha kısa olduğu buna karşın alınması gereken ders kredisi miktarının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Eğitim, spor, spor eğitimi, spor eğitim sistemleri

COMPARISON OF SPORT EDUCATION SYSTEM AT HIGHER EDUCATION LEVEL IN TURKEY AND UNITED KINGDOM

Abstract: The purpose of this study is to compare sport education system at higher education level in Turkey and United Kingdom for different higher education levels. While making these comparisons units, departments, and fields of sport education were considered. In this study, two different methods namely survey method and descriptive method were applied. Within this scope, survey method was applied to present findings in table format and interpret these findings, and descriptive method was applied for related literature review, to present and compare similarities and differences between education systems. Accordingly, units, departments, and fields of sport education were presented as tables for higher education level of each country and these tables were analysed. As a result, although there were no significant differences between sport education in both countries, it was determined that education duration in United Kingdom were shorter, however, credits of the courses were higher.

Keywords: Education, sports, sport education, sport education systems

* I. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur (26-28 Nisan 2018-İstanbul).

GİRİŞ

Spor günümüzde geldiği noktada toplumların kültür ve refah düzeyleri ile birlikte sosyal hayatın tüm yönlerini etkileyen, ilgi çeken, kitlesel, önemli ve vazgeçilemez bir sosyal olgu olarak görülmektedir (Yetim, 2005). Bir başka ifade ile spor; birlik ve beraberliği sağlama özelliğine sahip, sosyal ve toplumsal niteliklerinin yanı sıra ulusal ve uluslararası düzeyde etki yaratan bir kavram olarak da ifade edilmektedir (Karaküçük, 1988). Sporun önemi gerek tarihsel süreç içerisinde yaşadığı değişim gerekse de içerisinde barındırdığı dinamikler nedeni ile farklı bakış açıları ve anlayışlar doğrultusunda çeşitli biçimlerde tanımlanarak vurgulanmıştır (Holt, 1989; Uslaner, 1999; Fişek, 2003; Yetim, 2005; Coalter, 2007; Smith ve Westerbeek, 2007; Huizinga, 2014). Spor kavramına ilişkin tanımlamalar ve bakış açılarının farklılıklar taşıması sporda gelişim ya da sporda kalkınma kavramı ve içeriğinin karmaşık bir yapıya sahip olmasına neden olmuştur (Bramham vd., 2007). Her ne kadar kavramsal olarak karmaşık bir yapı söz konusu olsa da sporda kalkınma ve gelişim unsurlarının genel çerçevede ortak noktalar taşıdığı ifade edilebilir. Bu noktada aile, spor bilinci, eğitim, politika ve kültürün sporda kalkınma ve gelişim için önemli faktörler olduğu belirtilmektedir (Cashmore, 2003; Frank, 2003; Bramham vd., 2007; Girginov, 2008; Hallman ve Petry, 2013). Ayrıca spor, sosyal etkilerine ek olarak genel kalkınma süreçleri için de etkili bir araç olmaktadır (Kidd, 2008). Tüm bu faktörler içerisinde gerek karar verici mekanizmalar gerekse de yöneticiler açısından değiştirilebilen ve geliştirilebilen en temel unsurların eğitim ve politikalar olduğu ifade edilebilir (Lawson, 2005). Dolayısıyla sporda gelişim ve kalkınma açısından sporda eğitim ve bu doğrultuda yapılacak olan bilimsel çalışmalar değer kazanmaktadır.

Gelişmiş ülkelerin en önemli eğitim araçlarından biri olarak kabul edilebilecek olan beden eğitimi ve spor faaliyetleri, bireylerin fiziki, sosyal, psikolojik, kültürel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunarak toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Sunay, 2002; Bailey vd., 2009). Sporun sözü edilen bu özelliklerinin bir ülkede yoğun olarak yerleşmesi, sporun o ülkedeki yaygınlaşma oranı ile doğrudan ilişkilidir (Sunay, 2002). Spor ve eğitim bu boyutu ile ele alındığında ortaya iki farklı durum çıkmaktadır. Bunlardan ilki spor için eğitim, diğeri ise eğitim için spordur. Spor için gerçekleştirilen eğitimde spor amaçtır ve sporun en üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi için eğitimden yararlanılmaktadır. Bu durumda sporcu, antrenör, seyirci ve spor yöneticilerinin eğitimi söz konusudur. Eğitim, her alana olduğu gibi spora alanına da öncülük eden, buna ek olarak sporun teknik, estetik ve performans düzeyini yükseltme amacına hizmet eden vazgeçilmez bir yoldur. Eğitim için spor boyutunda ise spor, eğitimin belirlediği hedeflere ulaşmak için kullanılan araçlardan en eğlencelisi ve doğru kullanıldığında en etkili olarak ifade edilmektedir (Öztürk, 1998). Bu noktada spor bilinci, spora katılımı artırma ve sporda kalkınma kavramlarının spor eğitim sistemleri ile ilişkili olduğu yorumu yapılabilir.

Sporda başarılı olmuş ülkelerin, spor eğitim yapılarının incelenmesi, spor eğitiminde kullandıkları eğitim içeriği ve yöntemleri karşılaştırma analizlerinde önem kazanmaktadır. İngiltere eğitim sistemi zorunlu eğitim dönemi (İlköğretim ve Ortaöğretim) ile başlayıp ardından ileri Eğitim ile devam etmekte ve bu aşamalardan başarılı olan öğrenciler lisans ve lisansüstü eğitim programlarına katılma hakkına sahip olmaktadır. İngiltere’de yükseköğretim sistemi genel olarak Türkiye’de olduğu gibi ön lisans (A-level), lisans, lisansüstü (yüksek lisans ve doktora) eğitimi şeklinde sınıflanmaktadır (Eurydice, 2007).

İngiltere spor eğitim ve yönetim sistemleri konusunda gerek belirlediği stratejiler, gerek uyguladığı politikalar, gerekse de sahip olduğu vizyon ile Avrupa’nın spor sistemleri ve spor eğitimi konusunda önde gelen ülkeleri arasında ifade edilebilir (Stewart vd., 2018; Widdop vd.,

2018; Harris ve Houlihan, 2014; Houlihan ve Green, 2009). Bu noktada İngiltere ve Türkiye’de spor alanında yükseköğretim sistemlerinin karşılaştırılması ile ileride gerçekleştirilecek çalışmalara katkı sağlanması planlanmaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı; Türkiye ve İngiltere’de Yükseköğretim düzeyinde verilen spor eğitimleri sistemlerinin farklı yükseköğretim seviyelerinde karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma kapsamında İngiltere yükseköğretim düzeyindeki spor eğitim sistemleri ile Türkiye’deki yükseköğretim düzeyinde uygulanmakta olan spor eğitim sistemleri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma yapılırken spor eğitiminin verildiği birimler, bölümler ve alanlar dikkate alınmıştır. Araştırmada tarama ve tanımlayıcı yöntem olmak üzere iki farklı yöntemden yararlanılmıştır. Eğitim alanında gerçekleştirilen çalışmalarda yaygın olarak tercih edilen tarama modelleri geçmişte ya da hali hazırda var olan bir durumu olduğu şekli ile ortaya koymayı amaçlamaktadır (Karasar, 2007; Büyüköztürk vd., 2010). Buna göre araştırma kapsamında var olan bir durumun olduğu gibi ortaya konulması amaçlandığı için betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan diğer yöntem ise karşılaştırmalı eğitim araştırmalarında sıklıkla kullanılan genel yaklaşımlardan tanımlayıcı yöntemdir (Creemers vd., 2010). Tanımlayıcı yöntemde üzerinde araştırma yapılan konu ya da eğitim sistemleri hakkında gerekli bilgiler ve literatür incelenir, ardından benzerlik ve farklılıklar karşılaştırılarak mevcut durum ortaya konulur (Ültanır, 2000). Bu araştırmada Türkiye ve İngiltere’de yükseköğretim düzeyinde verilen spor eğitimi sistemlerinin farklı yükseköğretim seviyelerinde incelenmesi nedeni ile ilgili yöntemden yararlanılmıştır.

Araştırma evrenini Türkiye ve İngiltere’de yükseköğretim düzeyinde spor eğitimi veren üniversiteler oluşturmaktadır. İngiltere’de 2017 yılı itibari ile spor eğitimi (lisans) veren toplam 67, Türkiye’de ise toplam 74 üniversite olduğu belirlenmiştir (thecompletenessuniversityguide.com; Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu, 2017). Türkiye ve İngiltere’de yükseköğretim düzeyinde spor eğitimi veren üniversite sayısının fazla olması ve her iki ülkedeki spor eğitim programlarının ortak noktalar taşıması nedeni ile gerçekleştirilen araştırma tüm evren yerine belirli bir örneklem belirlenerek üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda üniversiteler belirlenirken yargısal örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Yargısal örneklemede araştırmacılar bilgileri, daha önceden edindikleri deneyimlerini ve yargılarını kullanarak örneklem seçimini gerçekleştirmektedirler (Fogelman ve Comber, 2002; McMurray, 2004; Hall ve Hall, 2008). Buna göre İngiltere’de spor eğitimi veren üniversitelerden “The Complete University Guide 2018” sıralamasına göre en iyi ilk 5 sırada yer alan üniversite (University of Exeter, University of Bath, The University of Edinburgh, Durham University, Loughborough University) incelenmiştir. Türkiye’deki üniversitelerin belirlenmesi aşamasında ise URAP (University Ranking by Academic Performance) 2017-2018 Genel Puan Tablosuna göre bünyesinde spor eğitimine yönelik lisans ve lisansüstü programları bulunan üniversiteler dikkate alınarak genel bir tablo oluşturulmuştur. Türkiye’deki üniversitelerde verilen spor eğitimlerine yönelik programların yoğun düzeyde benzerlik taşıması nedeni ile Türkiye’deki sistemlere ilişkin genel bir tablo oluşturulmuş ve sunulmuştur. Araştırma kapsamında incelenen üniversitelere ait tüm bilgilere üniversitelere ait web sitelerinden ulaşılmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamında incelenen üniversitelere ilişkin bilgiler aşağıda tablolar halinde sunulmaktadır değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Exeter Üniversitesi Spor Eğitimlerine İlişkin Bilgiler

DERECE	BÖLÜM	Süre (Tip)	Süre (Yıl)	Toplam Zorunlu Kredi	Bağlı Bulunduğu Disiplin
BSc (Bachelor of Science) (Lisans Düzeyi)	Egzersiz ve Spor Bilimleri	Tam	3	240	Spor ve Sağlık Bilimleri
	Egzersiz ve Spor Bilimleri (Yurt Dışı)	Tam	4	240	Spor ve Sağlık Bilimleri
	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri	Tam	3	270	Tıp ve Sağlık Bilimleri
	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri (Stajlı)	Tam	4	270	Tıp ve Sağlık Bilimleri
	Spor Psikolojisi ve Egzersiz	Tam	3	210	Spor ve Sağlık Bilimleri
MSCi (Master in Science) (Lisans Düzeyi-Tezli)	Egzersiz ve Spor Bilimleri	Tam	4	340	Spor ve Sağlık Bilimleri
MSc (Master of Science) (Yüksek Lisans Düzeyi)	Spor ve Sağlık Bilimleri	Tam	1	90	Spor ve Sağlık Bilimleri
	Spor ve Sağlık Bilimleri	Yarı Z.	2	90	Spor ve Sağlık Bilimleri
	Sağlık ve Zindelik	Tam	1	135	Spor ve Sağlık Bilimleri
Mphil (Master of Philosophy) (Yüksek Lisans Düzeyi)	Spor ve Sağlık Bilimleri	Tam	3	-	Spor ve Sağlık Bilimleri
	Spor ve Sağlık Bilimleri	Yarı Z.	5	-	Spor ve Sağlık Bilimleri
PhD Doctor of Philosophy Doktora Düzeyi	Spor ve Sağlık Bilimleri	Tam	4	-	Spor ve Sağlık Bilimleri
	Spor ve Sağlık Bilimleri	Yarı Z	7	-	Spor ve Sağlık Bilimleri

Kaynak: (www.exeter.ac.uk, 2018)'den uyarlanmıştır.

Tablo 1. de görüldüğü üzere Exeter Üniversitesi'nde lisans düzeyinde Egzersiz ve Spor Bilimleri-(Yurt Dışı), Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri-(Stajlı), Spor Psikolojisi ve Egzersiz bölümlerinde süresi 3-4 yıl, toplam zorunlu kredi ise 210-270 arasında değişmekte olan eğitim verilmektedir. Lisans düzeyine ek olarak MSCi adı verilen toplam kredisi lisans düzeylerine göre yüksek (340), eğitim süresi ise 4 yıl olan ve bitirme tezi yazılması gereken bir program bulunmaktadır. Yüksek lisans düzeyinde tam ve yarı zamanlı olmak üzere toplam süresi 1-2 yıl arasında değişen Spor ve Sağlık Bilimleri ile Sağlık ve Zindelik programları bulunmaktadır. Exeter üniversitesi yüksek lisans düzeyinden daha akademik bir derece sunan, öğrencilerin ders almadığı, ancak bitirme tezi yazmaları gereken ve araştırma odaklı olan, Türkçe tam karşılığı olmamakla birlikte İngilizce adı "*Master of Philosophy*" (Mphil) olan tam ve yarı zamanlı eğitimlerin olduğu programlara sahiptir.

Doktora düzeyinde yüksek lisans ile benzer şekilde Spor ve Sağlık Bilimleri adı altında 4-7 yıl arasında değişmekle birlikte farklı süre ve tiplere sahip programlar olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Bath Üniversitesi Spor Eğitimlerine İlişkin Bilgiler

DERECE	BÖLÜM	Süre (Tip)	Süre (Yıl)	Toplam Zorunlu Kredi	Bağlı Bulunduğu Disiplin
BSc (Bachelor of Science) (Lisans Düzeyi)	Sağlık ve Egzersiz Bilimleri	Tam	3	180	Sağlık Bilimleri
	Sağlık ve Egzersiz Bilimleri (Staj)	T/YZ	4	240	Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri	Tam	3	180	Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri	T/YZ	4	240	Sağlık Bilimleri
BA Bachelor of Arts Lisans Düzeyi	Spor ve Sosyal Bilimler	T/YZ	4	240	Sağlık Bilimleri
	Spor ve Sosyal Bilimler	Tam	3	180	Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri	Tam	4	240	Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri (Stajlı)	Tam	5	300	Sağlık Bilimleri

MSCi (Master in Science) (Lisans Düzeyi-Tezli)	Sağlık ve Egzersiz Bilimleri	Tam	4	240	Sağlık Bilimleri
	Sağlık ve Egzersiz Bilimleri (Staj)	Tam	5	300	Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri (Yurt Dışı)	T/YZ	5	300	Sağlık Bilimleri
MSc (Master of Science) (Yüksek Lisans Düzeyi)	Spor ve Egzersiz Hekimliği	Uz.Ö.	3.5	51	Sağlık Bilimleri
	Spor Fizyoterapistliği	Uz.Ö.	3.5	-	Sağlık Bilimleri

Kaynak: (<http://www.bath.ac.uk>, 2018)'den uyarlanmıştır.

Tablo 2.'de görüldüğü üzere Bath Üniversitesi'nde Lisans düzeyinde toplam zorunlu kredisi 180-240, süresi 3-4 yıl olmak üzere tam ya da yarı zamanlı spor eğitimleri verilmektedir. Ayrıca tezli ve toplam zorunlu kredisi de yüksek olan MSCi (Master in Science) adı altında eğitim programı bulunmaktadır. Yüksek lisans düzeyinde ise uzaktan öğretim yöntemi ile spor ve egzersiz hekimliği ile spor fizyoterapistliği eğitimleri verildiği görülmektedir.

Tablo 3. Edinburgh Üniversitesi Spor Eğitimlerine İlişkin Bilgiler

DERECE	BÖLÜM	Süre (Tip)	Süre (Yıl)	Toplam Zorunlu Kredi	Bağlı Bulunduğu Disiplin
BSc (Bachelor of Science) (Lisans Düzeyi)	Uygulamaları Spor Bilimleri	Tam	4	240	Sanat, Beşeri ve Sosyal Bilimler
	Beden Eğitimi	Tam	4	240	Sanat, Beşeri ve Sosyal Bilimler
	Spor ve Rekreasyon Yönetimi	Tam	4	240	Sanat, Beşeri ve Sosyal Bilimler
MSc (Master of Science) (Yüksek Lisans Düzeyi)	Sağlık için Fiziksel Aktivite	Tam	1	-	-
	Sağlık için Fiziksel Aktivite	Yarı Z	6	-	-
	Spor Politikası, Yönetim ve Uluslararası Gelişmeler	Tam	1	-	-
	Spor Politikası, Yönetim ve Uluslararası Gelişmeler	Yarı Z	6	-	-
	Fiziksel Dayanıklılık ve Kuvvet	Tam	1	-	-
	Fiziksel Dayanıklılık ve Kuvvet	Yarı Z	6	-	-

Kaynak: (<http://www.ed.ac.uk>, 2018)'den uyarlanmıştır.

Tablo 3.'de görüldüğü üzere Edinburgh Üniversitesi'nde Sanat, Beşeri ve Sosyal Bilimler disiplinine bağlı olmak üzere Uygulamaları Spor Bilimleri, Beden Eğitimi, Spor ve Rekreasyon Yönetimi lisans programları bulunmaktadır. Yüksek lisans düzeyinde ise tam ve yarı zamanlı, süresi 1-6 yıl arasında değişen Sağlık için Fiziksel Aktivite, Spor Politikası, Yönetim ve Uluslararası Gelişmeler, Fiziksel Dayanıklılık ve Kuvvet programları bulunmaktadır.

Tablo 4. Durham Üniversitesi Spor Eğitimlerine İlişkin Bilgiler

DERECE	BÖLÜM	Süre (Tip)	Süre (Yıl)	Toplam Zorunlu Kredi	Bağlı Bulunduğu Disiplin
BSc (Bachelor of Science) (Lisans Düzeyi)	Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktivite	Tam	3	360	Sosyoloji

Kaynak: (<http://www.dur.ac.uk>, 2018)'den uyarlanmıştır.

Tablo 4.'de görüldüğü üzere Durham Üniversitesi'nde sadece lisans düzeyinde, sosyoloji disiplinine bağlı 3 yıl süreli, tam zamanlı ve toplam zorunlu kredisi 360 olan Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktivite programı bulunmaktadır.

Tablo 5. Loughborough Üniversitesi Spor Eğitimlerine İlişkin Bilgiler

DERECE	BÖLÜM	Süre (Tip)	Süre (Yıl)	Toplam Zorunlu Kredi	Bağlı Bulunduğu Disiplin
BSc (Bachelor of Science) (Lisans Düzeyi)	Spor Yöneticiliği	Tam	3	240	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor Yöneticiliği	T/YZ	4	240	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri	Tam	3	360	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Bilimleri	T/YZ	4	480	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor Teknolojileri	Tam	3	430	Elektronik ve Mekanik Üretim Mühendisliği
	Spor Teknolojileri	T/YZ	4	430	Elektronik ve Mekanik Üretim Mühendisliği
	Coğrafya ve Spor Yönetimi	Tam	3	180	Spor, Egzersiz ve Sağlık Bilimleri ve Coğrafya Bölümü
	Coğrafya ve Spor Yönetimi	T/YZ	4	240	Spor, Egzersiz ve Sağlık Bilimleri ve Coğrafya Bölümü
	Spor ve Egzersiz Psikolojisi	Tam	3	180	Sosyal Bilimler
	Spor ve Egzersiz Psikolojisi	T/YZ	4	180	Sosyal Bilimler
	Matematik ve Spor Bilimleri	Tam	3	360	Matematik Bilimleri
	Matematik ve Spor Bilimleri	T/YZ	4	480	Matematik Bilimleri
	İngilizce ve Spor Bilimleri	Tam	3	310	Sanat, İngilizce ve Drama Bölümü
	İngilizce ve Spor Bilimleri	T/YZ	4	360	Sanat, İngilizce ve Drama Bölümü
MSc (Master of Science) (Yüksek Lisans Düzeyi)	Kas ve İskelet Sistemleri, Spor ve Sağlık	T/YZ	1-2	120	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Sporda Sosyal Araştırmalar	T/YZ	1-2	120	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Sporda Biyomekanik	T/YZ	1-2	180	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor İşletmeciliği ve İnovasyon	T/YZ	1-4	120	Spor İşletmeciliği Enstitüsü
	Spor İşletmeciliği ve Liderlik	T/YZ	1-4	140	Spor İşletmeciliği Enstitüsü
	Sporda Dijitalleşme ve Medya Teknolojileri	T/YZ	1-4	140	Spor İşletmeciliği Enstitüsü
	Sporda Egzersiz ve Beslenme	T	1	160	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor ve Egzersiz Psikolojisi	T/YZ	1-2	200	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor Yöneticiliği	T/YZ	1-2	200	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri
	Spor Pazarlaması	T/YZ	1-4	180	Spor İşletmeciliği Enstitüsü
PhD Doctor of Philosophy (Doktora Düzeyi)	Sporda Toplumsal Cinsiyet	T	3	-	Sosyal Bilimler
	Spor İşletmeciliği	T/YZ	3-6	-	Spor İşletmeciliği Enstitüsü
	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri	T/YZ	3-6	-	Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri

Kaynak: (<http://www.lboro.ac.uk>, 2018)'den uyarlanmıştır

Tablo 5.'de görüldüğü üzere, Loughborough Üniversitesi'nde lisans düzeyinde farklı disiplinlere bağlı olmak üzere, Spor Yöneticiliği, Spor ve Egzersiz Bilimleri, Spor Teknolojileri, Coğrafya ve Spor Yönetimi, Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Matematik ve Spor Bilimleri, İngilizce ve Spor Bilimleri programları bulunmaktadır. Bu programların toplam zorunlu kredilerininin 240 ile 480 arasında değiştiği görülmektedir. Yüksek lisans düzeyinde ise süresi 1-4 yıl arasında değişebilmekle birlikte 10 farklı program bulunmaktadır. Doktora düzeyinde Sporda Toplumsal Cinsiyet, Spor İşletmeciliği, Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri programlarının olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Türkiye'deki Üniversitelerin Spor Eğitimlerine İlişkin Genel Bilgiler

DERECELER	BÖLÜM	Süre (Yıl)	Toplam Zorunlu Kredi Aralığı	Bağlı Bulunan Disiplinler
Lisans Düzeyi BSc (Bachelor of Science)	Spor Yöneticiliği	4	240	<ul style="list-style-type: none"> • Spor Bilimleri Fakültesi, • Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, • Spor Bilimleri ve Teknoloji Fakültesi, • Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, • Sağlık Bilimleri Fakültesi • Eğitim Fakültesi
	Rekreasyon	4		
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	4		
	Antrenörlük Eğitimi	4		
	Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü	4		
Yüksek Lisans Düzeyi MSc (Master of Science)	Spor Yöneticiliği	2 Yıl	60-120	<ul style="list-style-type: none"> • Sosyal Bilimler Enstitüsü • Sağlık Bilimleri Enstitüsü • Eğitim Bilimler Enstitüsü
	Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon	2 Yıl		
	Spor Yönetim Bilimleri	2 Yıl		
	Spor Bilimler ve Teknolojisi	2 Yıl		
	Spor Fizyolojisi	2 Yıl		
	Spor Psikolojisi	2 Yıl		
	Beden Eğitimi ve Spor	2 Yıl		
	Spor Fizyoterapistliği	2 Yıl		
	Hareket ve Antrenman	2 Yıl		
	Rekreasyon	2 Yıl		
	Sporda Psikososyal Alanlar	2 Yıl		
	Spor Sağlık Bilimleri	2 Yıl		
Doktora Düzeyi Doctor of Philosophy	Spor Yöneticiliği	4 Yıl	60-240	<ul style="list-style-type: none"> • Sosyal Bilimler Enstitüsü • Sağlık Bilimleri Enstitüsü • Eğitim Bilimler Enstitüsü
	Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon	4 Yıl		
	Spor Yönetim Bilimleri	4 Yıl		
	Spor Bilimler ve Teknolojisi	4 Yıl		
	Beden Eğitimi ve Spor	4 Yıl		
	Spor Fizyoterapistliği	4 Yıl		
	Hareket ve Antrenman	4 Yıl		
	Spor Yöneticiliği	4 Yıl		
	Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon	4 Yıl		

Kaynak: Üniversite web sayfaları ve bilgi paketleri, Karakaya, (2012) ve Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzundan yararlanılarak (2017) oluşturulmuştur.

Tablo 6.da görüldüğü gibi Türkiye'deki üniversitelerin spor eğitimlerine ilişkin genel bilgiler değerlendirildiğinde lisans düzeyindeki bölümlerin Spor Yöneticiliği, Rekreasyon, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü şeklinde olduğu normal eğitim sürelerinin 4 yıl, toplam zorunlu kredilerin ise 240 olduğu belirlenmiştir. Lisansüstü eğitimde yüksek lisans düzeyinin farklı programlarda 2 yıllık süreleri kapsadığı, toplam kredi aralığının ise 60 ile 120 arasında olduğu görülmektedir.

Doktora düzeyinde ise 4 yıllık normal eğitim süresi ve 60 ile 240 kredi arasında değişen alınması gereken zorunlu kredi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Türkiye’de verilen lisansüstü spor eğitimlerinin Sosyal Bilimler, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü kapsamında bulunduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

İngiltere’de 2017 yılı itibari ile spor eğitimi (lisans) veren toplam 67, Türkiye’de ise toplam 74 üniversite olduğu belirlenmiştir (thecompletuniversityguide.com; Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu, 2017). İngiltere’de yükseköğretim kurumlarında lisans düzeyindeki spor eğitimi bölümlerinin “Spor ve Sağlık Bilimleri”, “Tıp ve Sağlık Bilimleri”, “Sağlık Bilimleri, Sanat, Beşeri ve Sosyal Bilimler”, “Sosyoloji, Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri”, “Spor, Egzersiz ve Sağlık Bilimleri ve Coğrafya”, “Matematik Bilimleri, Sanat, İngilizce ve Drama Bölümü” gibi disiplinlere bağlı olarak eğitim verdiği görülmektedir. Türkiye’de lisans düzeyinde verilen eğitimlerin bağlı bulunduğu disiplinler ise “Spor Bilimleri Fakültesi”, “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu”, “Spor Bilimleri ve Teknoloji Fakültesi”, “Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu”, “Sağlık Bilimleri Fakültesi” ve “Eğitim Fakültesi” ile sınırlı kalmıştır. Her iki ülkenin lisans düzeyinde verilen spor eğitimlerinin bağlı bulunduğu disiplinler birlikte değerlendirildiğinde; İngiltere’nin birbirinden farklı ve çeşitli disiplinler ile spor eğitimini birleştirdiği görülmektedir. İki ülkede de temel spor eğitimlerinin yanı sıra spora ilişkin farklı alanlarda uzmanlaşma imkânı sağlayacak yan dallar ya da alanlar bulunmaktadır. Günümüzde spor; içerisinde barındırdığı dinamikler sayesinde birçok disiplin ile iç içe geçmiş konumdadır. Bu noktada spor eğitiminin bu etkileşimin odak noktalarından biri olduğu ve geliştirilmek için üzerinde çalışmalar gerçekleştirildiği ifade edilebilir (Nyberg ve Larsson, 2014; Larsson ve Karlefors, 2015). İngiltere’de lisans düzeyinde görülen disiplinlerin çeşitliliğinin, sporda gelişim ve kalkınma adına anahtar roller üstlendiği yorumunu yapmak da mümkündür. Sporda kalkınma ve gelişme, spora katılımı artırma-istikrar sağlama, yetenekli bireyleri keşfetme, imkân tanıma vb. misyonlarına sahip olan Sport England, İngiltere’nin ve Avrupa’nın spor adına en önemli kuruluşlardan biri olarak görülmektedir. Sport England aynı zamanda sporda eğitime yönelik faaliyetler gerçekleştirmekte ve üniversiteler dâhil olmak üzere tüm paydaşlar ile işbirliği yürütmektedir (SportEngland, 2018). Sözü edilen faaliyetlerin spor eğitimlerinin daha üst seviyeye taşımaya yardımcı olduğu ifade edilebilir. Türkiye’de 2011 yılında T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın kurulması ve faaliyete geçmesi sporda gelişim ve kalkınma konusunda daha kurumsal bir yapıyı beraberinde getirirken, hem spor eğitimi hem de eğitimcilerin eğitimi noktasında yükseköğretim düzeyindeki yapılanmaya katkıda bulunmuştur. Bu kapsamda yükseköğretim düzeyinde 2012-2013 yıllarına kadar yoğunlukla Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu çatısı altında verilen spor eğitimi sonraki dönemlerde (2013-2018) Spor Bilimleri Fakültelerine dönüşerek daha kurumsal ve sistemli bir şekilde yürütülmektedir. Bu bakış açısı ile Türkiye’nin gelecekte hem spor eğitiminde, hem de spor eğitimcilerine yönelik nitelikli eğitimin sağlanması konusunda gelişme göstereceği yorumu yapılabilmektedir.

Eğitim süreleri ve alınması gereken zorunlu kredi sayıları karşılaştırıldığında; İngiltere’deki lisans eğitiminin çoğunlukla 3 yıl olmakta birlikte 3-4 yıl arasında olduğunu, buna karşılık Türkiye’deki normal eğitim süresinin 4 yıl olduğu görülmektedir. Alınması gereken zorunlu kredi İngiltere’de 180-360 arasında değişirken, Türkiye’de 240 kredi olarak belirlenmiştir. Lisansüstü eğitimde; İngiltere’de yüksek lisans düzeyinde eğitim sürelerinin 1-6, doktora düzeyinde ise 3-6 yıl arasında değiştiği belirlenmiştir. Türkiye’deki eğitim süresi ise yüksek lisans 2, doktora 4 yıl olarak belirlenmiştir. İngiltere’deki eğitim sisteminin tam ve yarı zamanlı olmak üzere iki şekilde sürdürülmektedir. Bu durumun gerek eğitim süresine gerekse de alınması gereken zorunlu kredi miktarına yansdığı görülmektedir. Buna karşın Türkiye’de sözü

edildiği şekilde herhangi bir seçenek sunulmaması eğitim sürelerinin tek tip olmasına neden olmaktadır. Bunlara ek olarak yüksek lisans programlarında İngiltere'deki bazı programlarda sporun insan üzerindeki etkilerini arttırmaya ve bilimsel yönüne yönelik programların fazlalığı göze çarpmaktadır. Türkiye'de yüksek lisans eğitimleri genellikle sağlık bilimleri ve sosyal bilimler enstitüsüne bağlı anabilim dalları aracılığı ile verilmekte olduğu görülmektedir İngiltere yükseköğretim sisteminde Türkiye'deki eğitim sisteminde tam olarak bir karşılığı olmayan ancak benzer noktalar taşıyan ara programlar bulunduğu belirlenmiştir. Bu programlardan ilki; lisans düzeyine ek olarak toplam kredisi lisans düzeylerine göre yüksek (340), eğitim süresi ise 4 yıl olan ve bitirme tezi yazılması gereken MSCi (Master of Science) adı verilen programdır. Bir diğeri ise yüksek lisans düzeyinden daha akademik bir derece sunan, öğrencilerin ders almadığı, ancak bitirme tezi yazmaları gereken ve araştırma odaklı olan, Türkçe tam karşılığı olmamakla birlikte İngilizce adı "*Master of Philosophy*" (Mphil) olan tam ve yarı zamanlı eğitimlerin olduğu programlardır.

Sonuç olarak, İngiltere ve Türkiye'deki spor eğitim yapısı genellikle benzer özellikler taşımaktadır. Ancak bu hususta önemli olan konunun eğitim yapılarından ziyade verilen eğitimin içeriği ile birlikte niteliği olduğu ifade edilebilir. Aynı zamanda bu faktörlerin ülkenin spor konusunda gelişmesine olanak sağlayacak anahtar noktalar olduğu düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı sporda başarılı olmuş ülkelerin, spor eğitim yapılarının incelenmesinin yanı sıra spor eğitiminde kullandıkları eğitim içeriği ve yöntemleri de karşılaştırma analizlerinde önem kazanmaktadır. Bu şekilde yapılacak olan çalışma ve araştırmalar hem Türkiye'nin spor eğitimi olarak bulunduğu yeri gösterecek hem de hangi konular üzerinde durulması ve nelerin değiştirilmesi gerektiğine ilişkin önemli katkılar sağlayacaktır.

Türkiye'nin sporda arzu edilen başarıları yakalaması, istenilen katılımın sağlanması ve spor alanında yeterli düzeye gelmesi açısından bu hedefleri gerçekleştirmede ihtiyaç duyulan spor eğitimi almış ya da alacak bireylere yönelik eğitim içeriklerinin oluşturulması konusunda önemli görülen faktörler şunlardır;

- Üniversiteler ile T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın oluşturacağı kurullar,
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın üniversitelerin spor bilimine yönelik eğitim veren anabilim dalları ile yapacağı iş birlikleri,
- Eğitmen, karar verici ve uygulayıcıların karşılıklı görüş alışverişleri kapsamında gerçekleştirilecek çalıştaylar.
-

Tüm bunlara ek olarak ihtiyaç duyulan başarılı sporcu ve spor insanlarının yetiştirilmesinde stratejilerin belirlenmesi ve uygulanması gibi birçok konuda spor eğitim sistemlerinin başat rol oynadığı ifade edilebilir.

Farklı bir bakış açısı ile değerlendirmek gerekirse, spora katılımı her yaş grubuna uygulayabilmek, başarılı sporcular yetiştirmek, sağlıklı ve zinde bir toplum oluşturabilmek, başarıyla yönetilen spor kulüplerine ve teşkilatlarına sahip olabilmek için; nitelikli beden eğitimi öğretmenlerine, akademisyenlere, antrenörlere, spor yöneticilerine kısacası spor bilimleri alanında eğitim alacak ve topluma aktaracak bireylere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu insanların istenilen düzeylere gelmesi ve hedefleri gerçekleştirebilmesi de yine verilecek eğitimin kalitesi ve yaratılacak istihdam alanları ile doğru orantılıdır. Bu nedenle eğitim yapıları ve içerikleri ihtiyaca uygun bireylerin yetiştirilmesine yönelik olmalı ve yenilikler kapsamında revize edilmelidir.

KAYNAKLAR

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Bramham, P., Hylton, K., Jackson, D. (2007). *Sports development: Policy, process and practice*. Routledge.
- Bruce Kidd (2008) A new social movement: Sport for development and peace, *Sport in Society*, 11:4, 370-380.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F.(2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Ankara, Pegem Akademi.
- Cashmore, E. (2003). *Sports culture: an AZ guide*. Routledge.
- Coalter, F. (2007). Sports clubs, social capital and social regeneration: 'Ill-defined interventions with hard to follow outcomes'?. *Sport in society*, 10(4), 537-559.
- Creemers, B. P., Kyriakides, L., Sammons, P. (2010). *Methodological advances in educational effectiveness research*. Routledge.
- Durham University. Erişim:[<https://www.dur.ac.uk>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018
- Eurydice (2007). *Focus on the Structure of Higher Education in Europe 2006/07 Report*. National Trends in the Bologna Process
- Fişek, K. (2003). *Spor Yönetimi*, YGS Yayınları, İstanbul 2003
- Frank, A. M. (2003). *Sports and education: A reference handbook*. Abc-clio.
- Girginov, V. (Ed.). (2008). *Management of sports development*. Routledge.
- Hall, N. A., Hall, R. (2008). *Applied social research*. Macmillan Education AU.
- Hallmann, K., Petry, K. (Eds.). (2013). *Comparative sport development*. Heidelberg: Springer.
- Harris, S., Houlihan, B. (2014). Delivery networks and community sport in England. *International journal of public sector management*, 27(2), 113-127.
- Holt, R. (1990). *Sport and the British: a modern history*. Oxford University Press.
- Houlihan, B., Green, M. (2009). Modernization and sport: The reform of Sport England and UK Sport. *Public administration*, 87(3), 678-698.
- Huizinga, J. (2014). *Homo Ludens* IIs 86 (Vol. 3). Oxon: Routledge.
- Karakaya, E., Y.(2012). *Avrupa Birliğinde Spor Eğitim Politikaları ve Bu Politikaların Türk Spor Eğitim Sistemine Uyumu*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Karaküçük, S. (1988). "Türkiye'de Spor Yöneticilerinin Eğitimi" *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 357-383.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (17. Baskı). Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Larsson, H., Karlefors, I. (2015). Physical education cultures in Sweden: fitness, sports, dancing... learning?. *Sport, Education and Society*, 20(5), 573-587.
- Lawson, H. (2005). Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable development: The social work of sport, exercise, and physical education programs. *Sport, Education and Society*, 10(1), 135-60.

Loughborough University. Erişim:[<http://www.lboro.ac.uk>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018

McMurray, A. (2004). A commonsense approach. Cengage Learning Australia.

Nyberg, G., Larsson, H. (2014). Exploring ‘what’ to learn in physical education. *Physical education and sport pedagogy*, 19(2), 123-135.

Öztürk F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Smith, A. C., Westerbeek, H. M. (2007). Sport as a vehicle for deploying corporate social responsibility. *Journal of corporate citizenship*, 25(1), 43-54.

Stewart, B., Nicholson, M., Smith, A. C., Hoye, R. (2018). *Sport management: principles and applications*. Routledge. 48

Sunay, H., (2002), “Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi” 27-29 Ekim 2002 tarihleri arasında Antalya-Kemer’de gerçekleştirilen 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Bildiri kitapçığı, s.263-272, Antalya.

The Complete University Guide (2018). Erişim:[<https://www.thecompleteuniversityguide.co.uk/league-tables/rankings?s=Sports+Science&y=2018>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018

The Sports Council Trust Company (2018). Annual Report and Accounts For the Year Ended 31 March 2018 Presented to Parliament pursuant to Article 6(2)(b) of the Government Resources and Accounts Act 2000 (Audit of Non-profit-making Companies) Order 2009 Erişim:[<https://www.sportengland.org/media/13294/sports-council-trust-annual-report-accounts-2017-18.pdf>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018

The University of Edinburgh. Erişim:[<https://www.ed.ac.uk>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018

University of Bath. Erişim:[<http://www.bath.ac.uk>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018

University of Exeter. Erişim:[<https://www.exeter.ac.uk>]. Erişim Tarihi: 10.03.2018

URAP- University Ranking by Academic Performance Erişim:[http://tr.urapcenter.org/2017/2017_t9.php]. Erişim Tarihi: 20.04.2018

Uslaner, E. (1999) ‘Democracy and Social Capital’, in M. Warren (ed.) *Democracy and Trust*, pp. 121–150. Cambridge: Cambridge University Press.

Ültanır, G. (2000). *Karşılaştırmalı eğitim bilimi: Kuram ve teknikler*. Eylül Kitap ve Yayınevi.

Widdop, P., King, N., Parnell, D., Cutts, D., Millward, P. (2018). Austerity, policy and sport participation in England. *International journal of sport policy and politics*, 10(1), 7-24.

Yetim, A. (2005), *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Yayınları, Ankara

Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu (2017) Erişim:[<https://www.osym.gov.tr/TR,13263/2017-osys-yuksekogretim-programlari-ve-kontenjanlari-kilavuzu.html>]. Erişim Tarihi: 12.11.2017

Geliş Tarihi:31.12.2018
Kabul Tarihi:01.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),135-153
DOI:10.33689/spormetre.506090

BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN DOPİNGE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Hamza UYAR¹, Oğuz ÖZBEK²
^{1,2}Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz: Bu çalışmada bedensel engelli sporcuların doping kullanımına ilişkin olan görüşleri incelenmiştir. Çalışma grubu bedensel engelli spor branşlarında faal olan yirmisporcudan oluşmaktadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden, maksimum çeşitlilik örnekleme tercih edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler ve elde edilen veriler not alınarak kaydedilmiştir ve daha sonra bilgisayar ortamında hızlı bir şekilde aktararak tematik analiz yapılmıştır. Analiz sonucu yedi tema altında elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Yapılan tematik analiz ile, bedensel engelli sporcuların doping kullanma nedenleri, dopingin nasıl önlenebileceğine dair düşünceleri, dopingin sağlığa olan olumsuz etkileri, spor etiği ve doping ilişkisi, doping kullanımından sakınan ve dopingin karşısında olan ideal sporcu profili, yasal süreç ve yaptırımların etkilerine ilişkin temalar elde edilmiştir. Doping kullanım nedenleri ve dopingin zararlarına ilişkin görüşler alanyazın ile örtüşmektedir. Katılımcıların bazıları, Türkiye'deki bedensel engelli sporcuların çevre baskısı ve ödüller nedeniyle doping kullanma gereği duyduklarını, sporcu kişiliğinin de sporcuları doping kullanımına yönelten etkenler arasında olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar, dopingin asıl kullanım amacının, kazanma hırısı ve sporcunun performansını artırma isteği olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Sözcükleri: Bedensel engelli sporcu, Doping, Yasaklı madde ve yöntem.

PHYSICALLY DISABLED ATHLETES' VIEWS ON DOPING

Abstract: In this study, the opinions of the physically disabled athletes about the use of doping were examined. The study group consists of twenty athletes active in the branches of physical disabilities. In the study, maximum diversity sampling was preferred from purposive sampling methods. Semi-structured interview form was used as data collection tool. The interviews and the data obtained were recorded with a note, and then they were transferred to the computer in a fast manner and a thematic analysis was made. As a result of the analysis, the findings obtained under seven themes were evaluated. With the thematic analysis, the reasons of the use of doping by athletes with disabilities, their thoughts on how to prevent doping, the negative effects of doping on health, the relationship between sports ethics and doping, the use of doping, and the ideal athlete profile against doping, the effects of legal process and sanctions have been obtained. The reasons for the use of doping and the consequences of doping are consistent with the literature. Some of the participants, the physically disabled athletes in Turkey because of environmental pressure and the rewards they need to use doping of athletes personality athletes also stated that among the factors that led to doping. Participant expressed the main purpose of doping as the desire to win and the desire to increase the performance of the athlete.

Keywords: Doping, Disabled athletes, Prohibited substance and method.

GİRİŞ

Sporcular toplumunda ve spor kamuoyunda yer edinebilmek için zaman zaman performans artırıcı madde ve yöntemlere (dopinge) başvurmaktadırlar. Doping kontrol testlerinde yasaklı madde saptanması ve bu olayların basına yansması, insanların spora bakış açısını olumsuz etkilediği gibi sporun izlenilirlik oranlarında düşüşe neden olabilmektedir. Bu durum, sadece uluslararası düzeyde doping ile anılan ülke ve spor branşlarını değil aynı zamanda spor endüstrisini de tehdit eder hale gelmiştir. Sporun geldiği bu evre, şampiyonluklar sonucu verilen ödüllerin de yüksek olması nedeni ile sporcunun performans yönetimini ve motivasyonunu, spor yöneticisinin kulüp ve sporcu yönetimini zorlaştırmıştır. Sporda dopingi önleyerek adil ve eşit şartlarda yarışmalar düzenlenmesi için Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) kurulmuştur (wada-ama.org, 2018; Angela ve Theodore, 2006). Bununla birlikte, 202 ülkenin Ulusal Olimpiyat Komitesi, temiz spor için doping ile mücadele

alanında programlar başlatmıştır(Møller, 2009).Doping kelime anlamı; sporcuların yasal olmayan yollardan performans ve kas kapasitelerini arttırmak için kullandıkları madde ve yöntemlerdir (bbc.co.uk, 2018). Amatör ya da profesyonel olarak sporla ilgilenen kişiler, kendi vücuduna uzun ya da kısa süreli etkileri olan bazı maddeleri kullanmaktadır. Sağlık açısından zararlı olan bu maddelerin kullanımı, sporu asıl amacının dışına çıkarmakta ve bu maddeler hem spora, hemde kullanan kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığına zarar vermektedir (Angela ve Theodore, 2006).

Doping kullanımı (doping); sporun ruhuna, adil oyun kavramına, temiz spor-eşitlik kavramına, müsabakaya katılan sporcu, taraftar ve spor pazarlamaları açısından spora zarar vermektedir. Sporun ruhu; “insan ruhu, insan vücudu ve beyninin kutsanması” olarak tanımlanmıştır ve birtakım ideal değerler dizisi olarak; etik, adil oyun ve dürüstlük, sağlık; performansta mükemmellik; eğitim ve karakter; eğlence; takım çalışması; özveri ve bağlılık; kurallar ve kanunlara saygı; diğer katılımcılara ve kendine saygı; cesaret; toplum ve dayanışması olarak da tanımlanır (Loland ve Hopeller 2012). Ancak doping özellikle çocukların rol modeli olan sporcular tarafından kullanılması, onları izleyen çocuklara daha çok zarar vermektedir (Angela ve Theodore, 2006).

Teorik Çerçeve

Doping davranışını açıklamak için başvurulabilecek birçok teori bulunmaktadır. Bunlardan biri, Donovan ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan spor ilaç kontrol modelidir (Donovan ve ark., 2002). Bu model ilk olarak suçlu davranışlarını açıklamak için ileri sürülmüştür. Bu teori Donovan ve arkadaşları tarafından doping davranışını açıklamak üzere uyarlanmıştır. Diğer bir model ise Strelan ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen sporda doping kullanımını caydırma modelidir (Strelan ve ark., 2003). Bireylerin sağlığa teşviki ve yaralanmaların önlenmesi bakış açısı ile ortaya çıkan bir caydırma modelidir. Bu teori, sağlık inanç modeli kavramları temel alınarak (Becker, 1974; Akt. Backhouse ve ark., 2016) planlanmış davranış teorisine (Ajzen, 1991) dayandırılan bir modeldir. Her iki model sosyal bilişsel yaklaşıma dayanarak sporcuların dopinge ilişkin düşüncelerini ve etkili dopingle mücadele eğitim programlarının uygulanması gerektiğinden söz eder. Bu modeller, dopingin rasyonel karar verme sürecinin (alternatiflerin mantıklı değerlendirildiği) maliyet veya tehdit-fayda analizini içermesi durumunu, dopingi kullanan kişinin en önemli gördüğü konulardan birisi olarak kabul etmektedir (Becker, 1974, Akt., Backhouse ve ark., 2016). Teoride, doping ile ilgili durumlarda karar vermeye neden olan kriterlerin etkisine vurgu yapılmaktadır (Petróczi ve Aidman, 2008).

Bu teorilerden Ajzen’in Planlanmış Davranış Teorisi’nin doping davranışının nedenlerini ve ortaya çıkışını açıklamaya daha uygun olduğu düşünülmektedir. Planlanmış Davranış Teorisi, “kişinin davranışlarının dış etkenlere bağlı olarak birtakım faktörlerin kontrolünde olduğunu, bu davranışların belirli nedenlerden kaynaklandığını ve planlanmış bir şekilde gerçekleştiğini” öne sürmektedir (Ajzen, 2005). Sporcular dopinge yönelirken ödüller, madalyalar, çevresel baskı, şampiyonluk beklentisi, ünlü olma gibi nedenlerden etkilenerek doping kullanabilmektedirler. Planlanmış davranış teorisine göre; kontrolün algısı ve niyeti, belirli bir çıkarıcı davranış ilişkisi ile değerlendirilmelidir (Ajzen, 1991). Sporcu doping kullanarak çıkarıcı bir davranış sergilemektedir.

Ajzen’e göre; davranış niyeti, üç değişkenin etkisi altındadır: “Davranışa Yönelik Tutum, bir davranışın iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesidir. Öznel Norm, bir davranışa yönelik algılanan sosyal baskıyı ifade eder. Algılanan Davranış Kontrolü, kişinin bir davranışı

yapmayı ne kadar kolay ya da zor bulduğunu” ifade eder (Ajzen, 1991). Tutumu açıklayan davranış inançları, “insanın (bireyin) davranışın sonuçlarına ilişkin sanıları ve bu sanı sonuçlarını nasıl değerlendirdiği dikkate alınarak” tanımlanır (Ajzen, 1991). Öznel normu açıklayan normatif inançlar “kişi için önemli olan insanların kişiden beklentilerinin ve kişinin bu beklentileri karşılama isteğinin çarpımı” olarak nitelendirilmektedir. Algılanan davranış kontrolünü açıklayan kontrol inançları “kişinin bir davranışı gerçekleştirebilmesi için içsel (yetenek, kapasite vb.) ve dışsal (ödül, şöhret, para vb.) yeterli olma durumları ve bu yeterli olma durumlarının davranışları kolaylaştıracağına ya da zorlaştıracağına yönelik düşüncelerine göre belirlenir” (Ajzen, 1991).

Doping Kullanma Nedenleri

Alanyazında sporcuların dopinge başvurma nedenleri çeşitlilik gösterse de ortak bir paydada buluşmaktadır. Doping kullanım amaçlarından biri, yetenekleri yapay olarak değiştirmek, geliştirmek veya yasak madde kullanımını gizlemek için madde veya yöntem kullanmaktır. Bunu ulusal, uluslararası sportif müsabaka veya gösteriler sırasında yapmak dopingin kullanım amaçları arasındadır. Bu belirtilen unsurlardan ayrı olarak ve başlı başına suç oluşturan bir eylemde doping kontrolünden veya başka araştırma yöntemlerinden kaçmak (doping kontrol örneği vermeyi reddetmek) veya kaçmaya teşebbüs etmektir (Erkiner, 2004). Buna göre; sporcunun dopingli sayılması sadece yasaklı madde kullanması ile değil, doping kontrollerinden kaçması da, onun dopingli bir sporcu olarak yargılanmasına ve cezai işlemler ile karşılaşmasına neden olmaktadır.

Sporcuların yasaklı madde kullanmaları ise birçok farklı nedenden kaynaklanmaktadır. Kendini ön plana çıkarma, ebeveynlerinin, antrenörler ve daha geniş toplum kitlelerinin etkisi gibi çeşitli baskılara yenik düşme, ünlü ve zengin olma arayışı, kendi derece ve sonuçlarını geliştirmek gibi nedenler yasaklı madde kullanım nedenleri arasında sayılabilir (Mandarić ve Delibašić, 2014).

Engelli Sporu ve Doping

Engelli sporcularda yarışma ve müsabakalarda dopinge başvuru olabilirler. Yüksek ödüller, engelli sporcuları performans arttırma arayışına sokarak yasaklı madde kullanımlarına (doping) neden olmaktadır (Bhambhani ve ark., 2010). Örneğin; görme engelli halter branşına ait 10 Rus sporcu doping nedeni ile 2017 yılında müsabakalardan dört yıl men edilmiştir. Sporcuların birçoğu 2015 yılında aldıkları madalyaları da doping nedeniyle iade etmek zorunda kalmışlardır (olympics.nbcsports.com, 2018). WADA düzenli olarak yıllık Dünya Doping Mücadele Rakamlarını (WADA Testing Figures) yayınlamaktadır. Çizelge 1’de görüldüğü gibi, 2013, 2014 ve 2015 yılları arasında doping yaptığı tespit edilen engelli sporcu sayısının birbirine yakındır. Dopingli çıkan bedensel engelli spor branşları arasında, bedensel engelli bowling, bedensel engelli kayak gibi farklı spor branşlarının da olduğu görülmektedir. Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) tarafından yayınlanan dopingli sporcu sayıları doping sorununun engelli sporcular içinde üzerinde önemle durulması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Çizelge1. Branşlara Göre Dopingli Engelli Sporcu Sayısı

2013 Yılı	Sayı	2014 Yılı	Sayı	2015 Yılı	Sayı
Engelli Okçuluk	3	Bedensel Engelli Okçuluk	4	Görme Engelli Yüzme	2
İşitme Engelli Atletizm	1	Bedensel Engelli Bilek Güreşi	3	Bedensel Engelli Okçuluk	4
Paralimpik Bocce	3	Tekerlekli Sandalye Basketbol	8	Görme Engelli Atletizm	1
Tekerlekli Sandalye Curling	6	Tekerlekli Sandalye Bocce		İşitme Engelli Atletizm	2
Bedensel Engelli Bisiklet	9	Bedensel Engelli Bowls	1	Bedensel Engelli Badminton	1
Bedensel Engelli Binicilik	2	Bedensel Engelli Kano	1	Görme Engelli Bowling	1
İşitme Engelli Judo	2	Tekerlekli Sandalye Körling	3	Tekerlekli Sandalye Basketbol	1
Görme Engelli Halter	8	Bedensel Engelli Bisiklet	8	Bedensel Engelli Futbol	2
Bedensel Engelli Yelken	3	Bedensel Engelli Eskrim	1	İşitme Engelli Buz Hokeyi	1
Görme Engelli Atıcılık	1	Golbol	1	Bedensel Engelli Kano	1
Görme Engelli Alp Disiplini Kayak	1	Bedensel Engelli Judo	2	Tekerlekli Sandalye Körling	2
Bedensel Engelli Snowboard Kayak	2	Tekerlekli Sandalye Ragbi	3	Bedensel Engelli Bisiklet	7
İşitme Engelli Güreş	6	Bedensel Engelli Binicilik	2	Golbol	3
Bedensel Engelli Yüzme	5	Bedensel Engelli Yelken	3	Bedensel Engelli Judo	1
Bedensel Engelli Atletizm	16	Bedensel Engelli Masa Tenisi	5	Bedensel Engelli Kürek	3
Bedensel Engelli Bowling	3	Tekerlekli Sandalye Tenis	3	Bedensel Engelli Binicilik	2
Bedensel Engelli Kızak Buz Hokeyi	1	Bedensel Engelli Futbol Tenisi	1	Tekerlekli Sandalye Tenis	4
Bedensel Engelli Halter	14	Bedensel Engelli Triatlon	1	Bedensel Engelli Triatlon	1
Bedensel Engelli Atıcılık	5	Adapted Weightlifting	1	Bedensel Engelli Atletizm	30
Bedensel Engelli Alp Disiplini Kayak	2	Bedensel Engelli Yüzme	8	Bedensel Engelli Kızak Buz Hokeyi	4
Bedensel Engelli Nordic Kayaklı Koşu	2	Bedensel Engelli Atletizm	21	Bedensel Engelli Halter	20
		Bedensel Engelli Kızak Buz Hokeyi	2	Bedensel Engelli Atıcılık	1
		Bedensel Engelli Halter	15	Bedensel Engelli Snowboard	1
		Bedensel Engelli Atıcılık	3	Bedensel Engelli Alp Disiplini Kayak	5
		Bedensel Engelli Alp Disiplini Kayak	7		
		Bedensel Engelli Nordic Kayaklı Koşu	2		
Genel Toplam	95	Genel Toplam	109	Genel Toplam	100

(WADA Testing Figures 2013; WADA 2014; WADA 2015)

Doping maddeleri tespit edilen sporcu sayılarına baktığımızda, sayılar ve doping maddesi saptanan engelli spor branşları genel olarak kararlılık göstermektedir. Çizelge 2’de görüldüğü gibi, 2013 yılında spor branşında 95 yasaklı madde (doping) saptanan sporcu bulunurken, bu sayılar 2014 yılında 109 sporcu, 2015 yılında ise 100 sporcu olmuştur. Bu rakamlar dopingli çıkan sporcu sayısı ile sene içerisinde alınan toplam doping kontrol örnek sayıları ile değerlendirildiğinde dopingli sporcu oranı 2013 yılında %3.11, 2014 yılında %2.36, 2015 yılında %2.32 olmuştur. Engelli spor branşlarında doping kullanımının azalmadığı, aynı oranı koruduğu söylenebilir (Çizelge 2).

Çizelge2.2013, 2014 ve 2015 Yıllarında Alınan Doping Kontrol Örnek Sayılarına Göre Engelli ve Engelli Olmayan Dopingli Sporcu Sayıları

Sporcu	Yıl	Aykırı Analitik Bulgu	Doping Kontrol Örnek Sayıları	%
Bedensel Engelli Sporcular	2013	95	3051	3,11
	2014	109	4610	2,36
	2015	100	4221	2,37
Engelli Olmayan Sporcular	2013	1800	158749	1,13
	2014	1363	167699	0,81
	2015	1575	180720	0,87

2003-2009 yılları arasında tekerlekli sandalye tenis sporcularının normal tenis sporcularına göre daha fazla doping ihlali yaptığı saptanmıştır. Tenis sporcularının bazılarında kannobinoid, kokain, modafinil gibi maddeler saptanmıştır (Maquirriain, 2010). Bedensel engelli olmayan sporcuların doping kontrol örnekleri ile dopingli saptanan sporcu yüzdelerine baktığımızda ise sayıların yine kararlılık gösterdiği hatta son yıllarda gelişmiş doping kontrol analiz yöntemlerine rağmen doping kullanan sporcuların arttığı gözlemlenmektedir. Bu verilere göre doping kullanımı, engelli sporcularda bir sorun olarak görünmektedir. Dopingin önlenmesinde ya da en aza indirilmesinde engelli sporcuların dopinge ilişkin görüşlerinden yararlanılabilir. Bu çalışmanın amacı bedensel engelli sporcuların doping kullanımına ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi niteldir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır (McNamee ve ark., 2006). Fenomenoloji genel itibarıyla bir olgunun özünde ne olduğunu o şeyin doğasını ve anlamını ortaya koymak için yapılan araştırmalardan oluşmaktadır. Görüşme tekniğiyle veri toplamak genel olarak fenomenolojik (görüngübilim) araştırmalarda görülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Verilerin analizinde Braun ve Clarke (2006)'ın ortaya koyduğu tematik analizden faydalanılmıştır. Tematik analiz kullanışlı, detaylı ve zengin içerik sunan bir araştırma aracıdır ve en büyük özelliklerinden biri esnek olmasıdır (Braun ve Clarke, 2006). Tematik analizde, verilerin temalara ayrılması esnasında daha esnek ve geniş bir perspektiften bakıldığından, içerik analizinin yetersiz kaldığı noktalarda oldukça destekleyici olduğu düşünülmektedir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu bedensel engelli spor branşlarında faal olan toplam 20 sporcudan oluşmaktadır. Bu sporcular Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'na bağlı lisanslı, aktif olarak faaliyet gösteren, Ankara'da farklı ilçelerde, bedensel engelli spor branşlarında faal olan (1 bedensel engelli atıcılık, 5 tekerlekli sandalye basketbol, 1 bedensel engelli tenis, 6 ampute futbol, 1 bedensel engelli yüzme, 2 bedensel engelli okçuluk, 3 bedensel engelli masa tenisi, 1 bedensel engelli halter) kişilerdir. Görüşme yapılan sporcular 18-43 yaş aralığındadır. Çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden, "maksimum çeşitlilik örnekleme tercih edilmiştir" (Patton, 1987, Akt., Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu örnekleme yönteminin seçilmesindeki amaç, küçük bir örneklem grubu ile konu ile ilgili bireylerin çeşitliliğini olabildiğince yansıtmaktır. Çizelge 3'te çalışmaya katılan sporcuların kişisel bilgileri yer almaktadır.

Çizelge 3.Katılımcı Kişisel Bilgileri

Kişi No	Takma Adı	Spor Branşı	Mesleği	Yaşı	Eğitim Düzeyi	Cinsiyeti	Milli Sporcu Olup olmadığı
1	Cenk	Ampute Futbol	Sporcu	26	Lise	Erkek	Milli Sporcu
2	Şükrü	Ampute Futbol	Memur	23	Ön Lisans	Erkek	Değil
3	Mehmet	Ampute Futbol	Memur	38	Lise	Erkek	Milli Sporcu
4	Recep	Ampute Futbol	Öğrenci	24	Üniversite	Erkek	Milli Sporcu
5	Olca	Ampute Futbol	Memur	29	Lise	Erkek	Değil
6	Akın	Ampute Futbol	Öğrenci	18	Lise	Erkek	Milli Sporcu
7	Bülent	Bedensel Engelli Atıcılık	Memur (Savaş Gazisi)	43	Lise	Erkek	Milli Sporcu
8	Sarp	Bedensel Engelli Halter	Öğrenci	19	Lise	Erkek	Milli Sporcu
9	Rıdvan	Bedensel Engelli Masa Tenisi	Memur	29	Üniversite	Erkek	Milli Sporcu
10	Özlem	Bedensel Engelli Masa Tenisi	Memur	28	Üniversite	Kadın	Milli Sporcu
11	Emre	Bedensel Engelli Masa Tenisi	Memur	26	Üniversite	Erkek	Milli Sporcu
12	Selda	Bedensel Engelli Okçuluk	Memur	39	Üniversite	Kadın	Değil
13	Ezgi	Bedensel Engelli Okçuluk	Memur	40	Üniversite	Kadın	Milli Sporcu
14	Fatih	Bedensel Engelli Tenis	Memur	36	Lise	Erkek	Milli Sporcu
15	Arda	Bedensel Engelli Yüzme	Memur	43	Lise	Erkek	Milli Sporcu
16	Görkem	Tekerlekli Sandalye Basketbol	Memur (Savaş Gazisi)	35	Lise	Erkek	Milli Sporcu
17	Doruk	Tekerlekli Sandalye Basketbol	Memur	29	Lise	Erkek	Değil
18	Alp	Tekerlekli Sandalye Basketbol	Öğrenci	24	Lise	Erkek	Değil
19	Can	Tekerlekli Sandalye Basketbol	Öğrenci	20	Üniversite	Erkek	Milli Sporcu
20	Ercan	Tekerlekli Sandalye Basketbol	Öğrenci	18	Lise	Erkek	Değil

Veri Toplama Aracı

Araştırmada iki bölümden oluşan görüşme formu kullanılmıştır. Birinci bölümdeki kişisel bilgiler, ikinci bölümde ise yarı yapılandırılmış 10 adet soruya yer almıştır. Kullanılan görüşme formu, spor bilimleri alanında ve doping ile ilgili çalışmış akademisyen ve uzmanlardan görüş alınarak oluşturulmuştur. Görüşme sırasında katılımcıların bazı soruları daha iyi anlayabilmesi ve derinlemesine bilgiler alabilmek için aynı soruları farklı şekillerde tekrar sorulmuş, görüşmenin akışına göre ek sorulara da yer verilmiştir.

Katılımcılara yöneltilen sorular, Ajzen (1991)'in planlanmış davranış teorisi temel alınarak “Davranış, Davranışa Yönelik Tutum, Özel Norm” olan üç davranış niyeti değişkeni çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu teori bireyin bir davranışı yapıp yapmayacağı ile ilgili isteği olarak tanımlanmaktadır. Planlanmış Davranış Teorisi (PDT), “belirli bir konuda gerçekleşen insan tutumlarını açıklamak ve değerlendirmek amacıyla tasarlanmış bir davranış teorisidir” (Küçük, 2011).

Araştırmaya Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu yetkilileri, sporcular, bedensel engelli sporcular, sporcu destek personeli (ebeveyn, antrenör, sağlık ekipleri vb.) ile görüşmeler yapılarak başlanmıştır. Araştırma sürecinde daha iyi sonuçlar alabilmek için, aktif bir rol üstlenilerek, bedensel engelli sporcuların antrenman sahalılarında bulunulmuş, antrenman ortamları ve bedensel engelli sporcular özellikle (antrenman sahasına ulaşmaları, imkânları vb.) gözlemlenmiştir. Böylelikle genel bir bakış açısı oluşturulmaya çalışılmıştır.

Görüşme formu hazırlandıktan sonra Ankara Üniversitesi Etik Kurulundan 14.05.2018 tarih ve 114 sayılı karar ile izin alınmıştır. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'ndan da (TBESF) araştırmanın bedensel engelliler sporcular ile yapılabilmesi için gerekli izin alınmıştır. Katılımcıların kendilerini güvende hissetmeleri ve araştırmayla ilgili temel öğeleri algılayabilmeleri amacıyla bir "Gönüllü Katılım Formu" oluşturulmuştur. Bu form görüşmeler esnasında araştırmacı ve katılımcı tarafından imzalanmıştır. Sonrasında ise formun bir örneği araştırmacıda kalırken, diğer örneği katılımcıya verilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların rahat olabilmeleri, sorulan sorulara daha net cevaplar verebilmeleri ve gerçek görüşlerini yansıtabilmeleri için kendi antrenman sahalılarında, kulüp yöneticisi odalarında, tesisleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Sporcu bilgi mahremiyetinin önemli olması nedeniyle görüşmeler, sporcular ile yüz yüze yapılarak yanlarında herhangi bir temsilci (antrenör, takım arkadaşı vb.) olmadan gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde ses kayıt ve benzeri kayıt cihazları kullanılmamış, kayıtların hepsi not halinde görüşme formlarına yazılmıştır. Kayıtlar alınır alınmaz katılımcının ismi kullanılmadan rumuz (takma ad) verilerek arşivlenmiştir. En kısa görüşme 15 dakika sürerken en uzun görüşme 32 dakika sürmüştür. Görüşmelerin ortalama uzunluğu 22 dakika olarak tespit edilmiştir. Görüşmelerin ardından yazılı notlar ivedi şekilde, bilgisayar ortamında yazıya aktarılarak katılımcıların güvenliği ve bilgilerinin gizliliği açısından her bir katılımcı rumuz ile kaydedilmiştir. Bu araştırmada geçerlik ve güvenilirliği sağlamak için görüşme formu hazırlanırken spor bilimleri alanında çalışan üç uzmanın görüşüne başvurulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde yöntem olarak tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Braun ve Clarke (2006)'a göre tematik analizde altı aşamalı süreçten oluşmaktadır.

Bu aşamalar:

- 1-Tüm verilerin birkaç kez okunarak tanınması,
- 2-Başlangıç kodlarının belirlenmesi,
- 3-Temaların araştırılması,
- 4-Gözden geçirilmesi,
- 5-İsimlendirilmesi
- 6-Raporlanmasıdır.

Araştırmanın verileri analiz edilirken, ilk olarak yazıya aktarılmıştır. Bu kapsamda elde edilen veriler birkaç kez okunmuş ve gözden geçirilmiştir. Okumalar esnasında çalışmanın ana fikrini oluşturan, tartışma ve bulgu kısımlarında kullanılmak üzere kodlar belirlenmiştir. Kodlar belirlendikten sonra temalara göre listeler hazırlanmıştır. Bir sonraki aşamada ise katılımcıların ifadeleri temalar ve alt temalarla ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın verileri analiz edilirken yazılı olan her bir görüşme 4 defa okunarak kodlanmıştır. Ardından hazırlanan veriler, spor bilimleri alanında uzman iki kişi tarafından da tekrar okunarak, kodlanmış

vedeğerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucu kodlanan veriler araştırmanın konusuyla ilgili olacak şekilde yedi ana tema altında değerlendirmeye alınmıştır.

BULGULAR

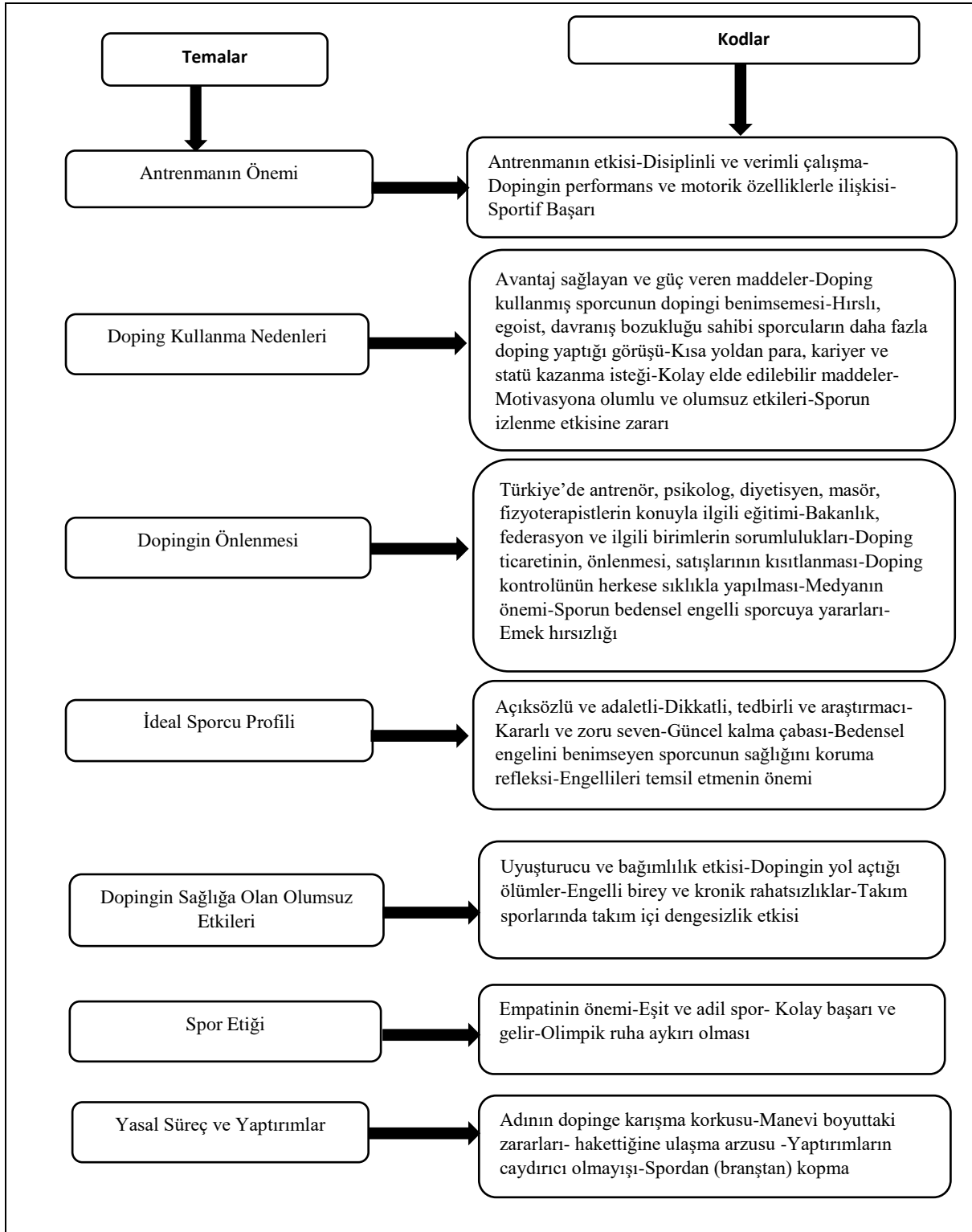
Katılımcıların doping kullanımına ilişkin görüşleri yedi tema altında toplanmıştır. Bu temalar: Antrenmanın önemi, doping kullanma nedenleri, dopingin önlenmesi, ideal sporcu profili, dopingin sağlığa olan olumsuz etkileri, spor etiği ve yasal süreç ve yaptırımlar şeklindedir (Şekil 1).

Tema 1: Antrenmanın Önemi

Antrenmanın önemi temasının altındaki kodların arasında “dopingin performans ve motorik özelliklerle ilişkisi”, “mental antrenman ve diğer antrenman yöntemlerinin önemi” gibi kodlar saptanmıştır. Çalışma sürecinde katılımcıların tamamı verdikleri cevaplar ile “*Antrenman Biliminin Etkisini*” vurgulamışlardır. Antrenman biliminin her alanda spor, branşı ve sporcuya yardımcı olabileceğini, dopinge gerek duymadan başarı sağlayabileceklerini ifade etmişlerdir. Mental antrenman ve diğer antrenman metotlarını, sportif başarıların bu antrenman teknik ve metotları ile sağlandığını dile getirmişlerdir. Katılımcılardan Şükrü, bu konudaki görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmiştir.

Şükrü: “*Hocam, ben bu işe ilk başladığımda yani ayağım sakatlandığında (engelli bir birey haline gelme durumu), kesin olarak engelli bir birey olup bu branşa yöneldiğimde bana ilk olarak nasıl top süreceğim öğretildi. Bu yönleri daha sonra ben antrenörlerimin mentörlüğünde geliştirdim, gözlemledim, araştırdım, okudum. Bu araştırmacı yönüm benim daha iyi top sürme durumumu itekledi ve geliştirdi. Bu anlamda kendimi geliştirdim ama bana bu branşa başladığımda hocalarım, antrenörlerim tarafından doping yapmak öğretilmedi. Tam tersine bana nasıl antrenmanla kendimi geliştireceğim öğretildi.*”

Şekil 1. Temalar ve Kodlar



Tema 2: Doping Kullanma Nedenleri

Doping kullanma nedenleri adı altında oluşturulan temanın başlıca kodları “*Avantaj sağlayan ve güç veren maddeler, doping kullanmış sporcunun dopingi benimsemesi, dopingün önlenemez olması görüşü, hırslı, egoist, davranış bozukluğu sahibi sporcuların daha fazla doping yaptığı görüşü, kısa yoldan para, kariyer ve statü kazanma isteği, kolay elde edilebilir*

maddelerin varlığı, motivasyona olumlu ve olumsuz etkisi, sporun izlenme etkisine zararı” olarak sıralanmıştır. Katılımcıların nerdeyse tamamı, dopingin kolay elde edildiği için kullanıldığını, bencil ve davranış bozukluğu bulunan sporcuların daha çok doping yaptığını gözlemlediklerini dile getirmişlerdir. Katılımcılardan Olcay düşüncelerini şu cümleler ile ifade etmiştir:

Olcay: “*Metabolizmayı hızlandıran, heyecanı azaltan, yardımcı maddelerdir. Aynı zamanda gücü artırır, daha güçlü olmayı sağlar. Zihnen konsantrasyon artırır, hedefine yönelik daha kararlı ve branşında güçlü olmasını sağlar. Dopingin benim için etkisi tam olarak bunlar.*”

Başka bir katılımcı Şükrü ise dopingin sadece kaslara, eklemlere güç vermediğini zihin olarak da motivasyon sağladığını aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

Şükrü: “*Şimdi sporcu müsabakadayken, antrenmandayken sahip olduğu enerjiden daha fazlasını ilaç yoluyla elde ediyor. Yani insan kendi sahip olmadığı enerjiyi yapay yolla elde ediyor. En çok kullanma nedenlerinden birisi bu sanırım.*”

Tema 3: Dopingin Önlenmesi

Bu tema altında yer alan görüşlere göre, katılımcıların tamamı “*Dopingin Önlenmesi*” konusunda fikir sahibi olmakla birlikte birtakım yaptırım ve uygulamalar önerisinde bulunmuşlardır. Katılımcılar genel olarak herkese görev düşüğünü belirtmişlerdir. Katılımcılar “*Antrenör, Psikolog, Diyetisyen, Masör ve Fizyoterapistlerin Konuyla İlgili Eğitilmesi*” gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, bu konuda “*Bakanlık, Federasyon ve İlgili Birimlerin Sorumlu olduğu ve Medyanın Önemli görevi olduğunu*” ifade etmişlerdir. Katılımcılardan Ezgi bu konudaki görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

Ezgi: “*Ben ilaç kullanırken her zaman araştırma yaparım. İnternette içinde yasaklı madde olup olmadığını araştırırım. Bazen federasyonun sağlık ekiplerinden de araştırmalarını isterim. Çünkü onlar sağlıkçı daha iyi biliyorlar. Aldığım ilaçlarda doping olsun istemem. Bu nedenle araştırmalar yapmak ve konuda hakkında yardım almak önemli diye düşünüyorum.*”

Tema 4: İdeal Sporcu Profili

Katılımcılar, dopinge bakış açılarını ve kendilerini ifade ederken zihinlerindeki “*İdeal Sporcu Profili*”nide açıklamaktadır. İdeal sporcu profili adı altında oluşturulan temanın başlıca kodları “*Açık Sözlü ve Adaletli-Dikkatli, Tedbirli ve Araştırmacı-Kararlı ve Zoru Seven-Güncel Kalma Çabası-Bedensel Engelini Benimseyen Sporcunun Sağlığını Koruma Refleksi-Engellileri Temsil Etmenin Önemi-Kullanımına Karşı Olan*” olarak sıralanmıştır.

Çalışmada katılımcıların çoğu verdikleri cevaplarda “*Açık Sözlü ve Adaletli*” olmayı, ya da olunması gerektiğini dile getirmişlerdir. Katılımcılardan Fatih bu konudaki görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

Fatih: “*Benim şahit olduğum engelli spor branşları arasında bedensel engelli halterde doping çok yaygındır. Sadece Türkiye’de değil Dünyada da bedensel engelli halterde yaygın diye biliyorum. Çünkü bireysel ve güce dayalı bir spor. Anabolik maddeler genelde sporcular tarafından doping maddesi olarak kullanılır. Genel olarak araştırma yaparım biz sporcular için önemli bir konu.*”

Tema 5: Dopingin Sağlığa Olan Olumsuz Etkileri

Bu tema altında yer alan görüşlere göre dopingin olumsuz etkileri “*Dopingin Sağlığa Olan Olumsuz Etkileri*” katılımcıların görüşlerine göre; *Uyuşturucu ve Bağımlılık Etkisi, Dopingin*

Yol Açtığı Ölümler, Engelli Birey ve Kronik Rahatsızlıklar, Takım Sporlarında Takım İçi dengesizlik etkisi” olarak sıralanmıştır. Katılımcılardan Görkem’in bu konudaki görüşleri aşağıda verilmiştir:

Görkem: “*Doping dediğimiz madde uyuşturucu gibi bir bağımlılık çeşitidir. Tam olarak bilmiyorum ama bunun tedavi süreci varsa o zaman tedavi sürecinde belki hoşgörülü olabilirim ama normal şartlarda hoşgörü göstermem. Spor konusunda herkesin belirli amacı var bu amaçlar uğruna ahlaki olarak da yasaklı olanı yapmak hoş değildir. Rakibim kullanırsa kandırılmış olurum.*”

Katılımcıların neredeyse tamamı dopingin yan etki ve zararlarının farkında olduklarını belirtmiştir. Katılımcılardan Alp, dopingin sağlığı olumsuz etkisine ilişkin görüşünü aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

Alp: “*Dopingi kullanmadım, çünkü şu an bile sağlığım elvermiyor. Engelli bir sporcu olmasam belki kullanırdım, ama böbreklerimde zaten kalıtsal sorunlarım olduğu için her ne olursa olsun yine de doping kullanmazdım.*”

Tema 6: Spor Etiği

Bu tema altında katılımcıların duruma ahlaki bakış açıları, eşitlik bakımından duygularına hâkim olma, empatik duygularını yönetebilmeye ilişkin görüşleri yer almıştır. Bu görüşlere göre katılımcıların tamamı dopingin eşitliği engellediği ve fairplay (adil oyun) kurallarını hiçe saydığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların tamamı, aslında doping kullanmanın rakip sporculara yapılan bir haksızlık olduğunu dile getirmişlerdir. Katılımcılardan Emre ve Doruk’un bu konudaki görüşleri aşağıda verilmiştir:

Emre: “*Sporcuların performanslarını arttırmak ve başarılarını üst düzeye çıkarmak için kullandıkları illegal yöntemlerdir. Sporcular bunları kullanıyorlar ama karşılarındaki hakkıyla başarı elde etmeye çalışsın çok düşünmüyorlar. Benim için dopingin bir diğer tanımı emek hırsızlığıdır.*”

Doruk: “*Eğer rakibim kullanıyorsa hiç ama hiç hoşgörülü olamam. Ben basketbolcuyum ve aynı kulvardayız, aynı süre içerisinde mücadele etmek zorundayız. Kendi doğal yetenekleri yerine yapay maddelerle mücadele ediyor. Bu da haksız rekabete yol açar. Hoşgörülü karşılamam. Eşitlik olmalı. Eşit şartlarda başarı gelmeli.*”

Tema 7: Yasal Süreç ve Yaptırımlar

Bu tema altında katılımcıların dopinge yasal bakış açıları, sporcuların doping nedeni ile karşı karşıya kaldıkları yaptırımlara ilişkin görüşleri yer almıştır. Bu görüşlere göre katılımcıların büyük çoğunluğu dopingli yakalandıkları zaman maruz kalacakları cezaları, isimlerinin doping ile anılmasını ve karşılaşacakları olumsuz psikolojik durumlara ilişkin düşüncelerini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan Özlem’in bu konudaki görüşleri aşağıda verilmiştir:

Özlem: “*Bence, bir sporcuya en başta hakemeyi, hakkıyla kazanmayı empoze etmeliyiz. İnsan doğası gereği kolayı daha çok tercih ediyor. Öyle bir milletiz, o yüzden dopingin önüne geçemiyoruz. Mesela çok cezaverilmeli. Spordan men, para cezası, madalyaların kesinlikle alınması lazım. Bence yakalanan sporcu dört yıl ceza almamalı, direk men edilmeli. Çünkü dopingi kullanmayan bizlere haksızlık oluyor. İnsan istemese de ah ediyor. Yakalanan kişinin mesleği de profesyonel sporsa ihraç edilmeli. Antrenör olarak bunu yaparsam desteklersem negatif bir görüntü olur. Kimseye örnek olamam o yüzden görevime son verilmelidir. Bu şekilde doping önlenabilir. Cezalar olabildiğince arttırılmalıdır.*”

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu başlık altında bedensel engelli sporcuların doping kullanımına ilişkin görüşlerinden elde edilen bulgular temalara göre tartışılmıştır.

Antrenmanın Önemi

Literatüre bakıldığında, birçok bilimsel araştırma, antrenman yönteminin sporcu performansını geliştirmesive daha iyi sonuçlar alabilmesi ilgili çeşitli öneriler sunmaktadır(Flaherty ve ark., 2016; Bourdon ve ark., 2017; Montalvo ve ark., 2017).Etkili antrenmanın doping kullanımındaki yönelimleri azaltacağı düşünülmektedir. Çünkü, antrenman biliminin yaptığı bilimsel saptamalar, sporcuların, daha verimli sonuçlar alacakları antrenman ortamları yaratmakta ve kendilerini geliştirmelerini sağlamaktadır. “*Antrenmanın Önemi*” temasında, dopingin performans ilişkisi belirtilmiştir. Antrenmanın performans üzerinde önemli etkileri vardır. Konu ile ilgili alanyazın,antrenmanın performansta artış sağladığını doğrular niteliktedir(Ferraresi ve Bertucci, 2016; Jayaseelan ve ark., 2018). Katılımcıların“*AntrenmanınÖnemi*”temasında yer alan görüşlerialanyazını destekler niteliktedir.

Katılımcıların çoğunluğu kendi performanslarını yeterli gördüklerini belirtmişlerdir, doping kullanmak yerine antrenman ile kendilerini geliştirmeyi tercih etmektedirler. Antrenmanın performans ve motivasyon için önemli bir kriter olduğunu, dopingin performans ve motorik özellikler ile ilişkisi olduğunu dile getirmişlerdir. Bu bağlamda da alanyazında benzer görüşlere rastlanmaktadır. Örneğin, Ghobain, (2017)’nın yapmış olduğu çalışmaya göre; ülkesindeki yetkili kuruluş olan Suudi Arabistan Anti Doping Komisyonu tarafından senelik yayınlanan pozitif sonuç rakamları, anaboliklerin ve uyarıcıların %1 ve %6,6 aralığında, yüksek oranda olduğu raporlanmıştır. Anaboliksteroidler, sporcuların kas kapasitelerini yükselten ve güçlendiren maddeler olarak bilinmektedirler. En fazla pozitif sonuç çıkan spor branşının vücut geliştirme olduğunu ve bu branştaki sporculardan alınan 32 doping kontrol örneğinin 22 tanesinde, doping maddesi saptandığı belirtilmiştir. Bedensel engelli spor branşlarında, antrenman biliminin gelişmesi ve antrenman tekniklerininuygulanması ile bedensel engelli sporcuların doping yapmaeğilimlerinin azalacağı, bedensel engelli sporcularda doping kullananların sayısında azalma olacağıdüşünülmektedir.

Doping Kullanma Nedenleri

Katılımcılar, bedensel engelli sporcuları doping kullanmaya itennedenleri, dopingin avantaj sağlaması ve güç vermesi, sporcunun hırslı, egoist, davranış bozukluğunun olması, kısa yoldan para, kariyer ve statü kazanma isteği olarak belirtmiştir. Katılımcıların, bu konudakigörüşlerini alanyazın desteklemektedir. Örneğin, Mandarić ve Delibašić (2014)’e göre sporcular dopinge; ünlü ve zengin olma arayışı, kendi derece ve sonuçlarını geliştirmek için başvurumaktadırlar. Çınar ve arkadaşlarına (2005) göre, dopingin kullanım nedenleri; yorgunluğun giderilmesi, antrenman sonucu oluşan ağrıların azaltılması, antrenmanların daha şiddetli ve sıklaştırılması, antrenmanlarda dayanıklılığın artırılması olarak belirtilmiştir. Khing (2014),dopinginbir takımı “profesyonel yapma” ya da “profesyonel takım yapmama” gibi bir fark yarattığını belirtmiştir. Bazı durumlarda ise doping sporcuyu bulunduğu branşta zirveye yerleştirmektedir. Khing (2014)’e göre sporcunun doping ile ulaştığı başarı; yüksek miktarda para ya da ünlü olmak gibi çok büyük bir motivasyon kaynağıdır. Özbek ve Doğaner (2017), sporcuların doping kulanma nedenleri olarak “daha iyi bir fiziki görünüme

sahip olmak”, “hızlı kas gelişimi sağlamak” ve “sportif performans artışı sağlamak” olmak üzere üç temel neden saptamıştır. Bütün sporcuların benzer nedenlerden dolayı doping maddeleri kullandıkları söylenebilir.

Katılımcıların bazılarının ifade ettiği görüşlerden birisi ise “*Dopinginsporun İzlenme Etkisine Zararı*”dır. Katılımcılar dopingin spor seyircisini, izleyicisini olumsuz olarak etkilediğini ifade etmişlerdir. Sporcular doping yaptığında, izleyici çocuk kitle üzerindeolumsuz etkiye neden olan iki temel kriter vardır. Birincisi; çocuk izleyiciler, sporcuların kuralları ihlal ettiklerini gördüklerinde, genel olarak, kurallara olan saygıları zayıflama eğilimi göstermektedir. İkincisi; çocuk izleyiciler sporcuların sadece doping ile başarıya ulaştıklarını gördüklerinde, diğer uyuşturucu maddelerini de farklı amaçlar için uygulanabilir bir araç olarak görebilirler(Angela ve Theodore, 2006).

Katılımcılar, doping kullanma nedeni olarak “*Kısa Yoldan Para, Kariyer ve Statü Kazanma İsteği*” ni ifade etmişlerdir. Petróczi (2003)’ye göre doping bir kültürde, bireysel olarak farklı görünmenin ve sporcunun hızlı şekilde tanınmasının bir yoludur. Bu yönüyle sporcuların toplumda ön plana çıkma, ünlü olma, kariyer ve statü kazanma isteğiyle bu maddeleri kullanabilecekleri ifade edilebilir.

Dopingin Önlenmesi

“*Dopingin Önlenmesi*” başlı başına ele alınması gereken ve ayrıntılı yaptırımlar uygulamalar ve iş birlikleri gerektiren en önemli konulardan biridir. Dopinge mücadele yöntemleri ve politikalarının oluşturulması ve uygulanabilmesi dopingin önlenmesi açısından çok önemlidir.

Petróczi ve Aidman(2008), dopingi önlemek için hızla artan eğitim programlarının, devletlerin spor organları tarafından yetenekli genç sporculardan en iyi performansa sahip olan yetişkin sporculara kadar, çeşitli grupları hedef alarak, adil oyun ve performans arttırmanın ilkeleri üzerine odaklanarak uygulanıyor olduğunu belirtmişlerdir. Ancak bu eğitim süreci, bütün spor ve sporcu kitlelerini kapsayacak şekilde uygulandığı takdirde dopingin önlenmesi için sağlam adımlar atılacaktır (Morente ve ark., 2013). Dopingin önlenmesinin toplumsal bir sorun olduğu, sadece sporcuları ilgilendiren bir sorun olmadığı düşünülmektedir. Bu nedenle ülkelerdeki ilgili kurumlar ve birimler arası iş birliği (Bakanlıklar, Federasyonlar, spor kulüpleri vb.) önemlidir.

Diñer (2010),elit sporcuların doping bilgi düzeyleri ile ilgili çalışmasında,“doping ve ergojenik yardımlar konusunda uzman kişiler eşliğinde görsel basında programlar düzenlenerek daha fazla insana” ulaşılması gerektiğini belirtmiştir. Bedensel engelli ve engelli olmayan sporcuların medya ve sosyal medya aracılığı ile dopingin önlenmesi konusunda bilgilendirilmeleri sağlanabilir. Katılımcıların *Medyanın Önemi* konusundaki görüşleri Diñer’in (2010) bulgularıyla örtüşmektedir.

İdeal Sporcu Profili

Katılımcıların “*araştırmacı, bilinçli, çevrelerini konu hakkında bilinçlendiren, konu ile bilgilerini çevresi ile paylaşan, doping kullanana karşı toleransları olmamalarına*” dair görüşleri aslında olimpiik düzeyde istenen sporcu profilinin bir yansımasıdır. Sonyillarda dopinge mücadele ile ilgili yapılan çalışmaların yoğunlaşması sporcuların konuyabakış açılarına dair olumlu izler bırakmıştır (Møller, 2009). Spor organizasyonları sürekli olarak en

iyi sporcuymu aramaktadır. Bu en iyi sporcuları sadece yarışmalar için değil aynı zamanda spor endüstrisinin başarıları için de aramaktadırlar. Spordaki yatırımlar, bu sporcuların yükselişine ve düşüşlerine bağlıdır (Khanve ark., 2016). Bu yüzdensporda şu an var olan kuralların; spora, sporcuya ve hatta spor pazarlamasına yön veren bir sistem olduğu düşünülmektedir. Khan ve arkadaşlarının (2016) belirttiği en iyi sporcu kavramı çalışmada elde edilen “*İdeal Sporcu*” kavramı ile örtüşmektedir.

Katılımcıların ifadelerine göre, doping konusundadikkatli, tedbirli ve araştırmacı olmayan sporcular mevcuttur. Dopingi önlemede en önemli basamaklardan biri araştırma yapmak ve bilgi sahibi olmaktır (Efverström ve ark., 2016). Bu nedenle ideal bir sporcu kendini sadece spor alanında değil genel kültür, sportif bilgi ve sporcu sağlığı alanında da geliştirmelidir. Bu özelliklerin ideal bir sporcu profilinin oluşturulmasında önemli bir basamak olduğu söylenebilir.

Dopingin Sağlığa Olan Olumsuz Etkileri

Doping kullanımını sonucunda, tamamı olumsuz, sağlığa zararlı, ölüme yol açan sporcu vücudunda kısa ya da uzun süreli kendini gösteren etkiler ortaya çıkar. Dopingin sağlığa olumsuz etkileri üzerine yapılan birçok çalışmada dopingin yan etkileri ve özellikle ölüme neden olması vurgulanmıştır (Morentin ve ark., 2018; López, 2014).

Kadın sporcularınEfedrin, Büyüme Hormonu ve Kannabinoid'i sıklıkla ve birlikte kullandıklarını, ayrıca bu maddelerin erkekler tarafından da yaygın olarak kullanıldığı vurgulanmıştır (Börjessonve ark., 2016). Güner (2004), uyarıcı maddelerin oksijen tüketiminde artışa, solunum yollarındaki düz kaslarda gevşemeye, tükürük salgısında azalmaya, göz bebeğinde genişlemeye neden olduğunu, kalp ve diğer hayati organların düzenli çalışmasını bozabileceğini belirtmiştir. Khing (2014), Kreatin'in sporcu performansını ve kas yapısını geliştirdiğini buna rağmen spor organizasyonlarının sporcuların Kreatin kullanmasına izin verdiğini aktarmıştır. Oysa, Kreatin aşırı kullanıldığında böbrek, karaciğer ve kalbe zarar vermektedir (Khing, 2014).

Sporcuları teknik ve taktik anlamında eğitmekle yükümlü olan antrenörler, doping maddelerini sporculardan uzak tutmak ve onları bu konularda eğitmekle, bilgilendirmekle de yükümlüdür. Bavlı ve Erkan (2007)'ın yapmış olduğu araştırmaya göre; sportif aktivite sırasında meydana gelen ani ölümlerin sebeplerinin önceden teşhisi ve tahmini zordur. Ancak yapılan çalışmalar kalp dolaşım bozukluğu olan sporcularda, antremanlar sırasında ve sonrasında tehlike kabul edilebilecek belirtilerin görülebileceğini ve bu belirtilere antrenör ve sağlık ekipleri tarafından dikkat edilmesi gerektiğini göstermiştir (Bavlı ve Erkan, 2007). Bu nedenle bedensel engelli sporcu antrenörlerinin mentorluk yaptığı sporcuları iyi gözlemlenmeleri, bahsedildiği gibi “tehlike belirtisi” gözlemlenen sporcuları özellikle yan etkisi olan ilaçlardan ve doping maddelerinden korumaları gerekmektedir.

Archer ve arkadaşları (2015), kuvvetli bir uyarıcı türü olan dimethylamylamine (DMAA) maddesi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada diyet ve spor destek ürünü olarak satılan bu maddenin birçok ülkede gereksiz kullanımlarının engellenemediği vurgulanmaktadır. Yine aynı çalışmada DMAA kullanımı nedeniyle birçok maraton sporcusunun öldüğü vurgulanmaktadır. Ring ve arkadaşları (2018), bir spor branşında dopingin olması orada maddi çıkarların söz konusu olduğunu ve dahası ölüm riski olduğunu belirtmiştir. 2005 yılında İtalya Floransa'da, Bruno Beatrice (Ölüm tarihi: 1987), Nello Saltutti (Ölüm tarihi: 2003), Ugo Ferrante (Ölüm tarihi: 2004) isimlerindeki futbolcuların kanser ve

kalp krizleri gibi rahatsızlıklar nedeniyle ölmeleri nedeniyle bir soruşturma başlatılmıştır. Bu soruşturma genel olarak iki ilaç üzerinde (Cortex ve Micoren)yoğunlaşarak yapılmıştır. Soruşturmada, Juventus kulübünün doktoru RiccardoAgricola'nuntakım sporcularına ilaçları bilinçli olarak verdiği saptanmış ve hakkında mahkûmiyet kararı verilmiştir (theguardian.com, 2018; Malcolm ve Waddington, 2008). Ülkemizde doping kullanımının neden olduğu ölümler gerçekleşmekte ve bu ölüm haberleri zaman zaman medyada yer almaktadır. Özellikle, vücut geliştirme branşında gerçekleşen bu ölümler,yağ yakıcı ve steroid gibi maddeler kullanılmasından kaynaklanmaktadır(bleacherreport.com, 2018; aksam.com.tr, 2018; theguardian.com, 2018; hurriyet.com.tr).Doping, sporcular üzerinde uzun ve kısa vadeli sağlığa zararlı etkileri olması nedeniyle sporcular dopingden uzak durmalıdır (Andy, 2004).

Katılımcılar dopingin “*Uyuşturucu ve Bağımlılık Etkisi*” yarattığına dair görüş belirtmişlerdir. WADA'nın yasaklı maddeler listesinde bağımlılığa neden olan sentetik kannabinoid gibi maddeler de yer almaktadır. WADA'nın yasaklılar listesinde bağımlılığa yol açan maddelerin yer alması katılımcıların bu konudaki görüşleri ile örtüşmektedir.

Spor Etiği

Literatürde spor etiği, sporun eşitliği, sporcu hakları ve spor karşılaşma kurallarına yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. Spor müsabakaları eşit şartlarda olması gerekirken doping bu eşitliği bozmaktadır(Karataş ve ark., 2012). Özbek'e (1999) göre sporda dopingi önlemenin yolu etik ilkelere uymaktan geçer. Katılımcıların görüşlerine göre, sporcuların doping kullanmadan önce empati yapmaları gerekmektedir. Bu yüzden katılımcılar açısından empatinin önemi çok büyüktür. Hak edilmeyen bir başarının, empati yoksunu sporcuların sadece kendi egoları tatmin etme düşünce ve duygularından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların empati yapmayan sporcuları anlayışsız ve saygısız olarak nitelendirdikleri göz önünde bulundurulursa sporcuların empati yapmalarının sporda doping de dahil birçok olumsuzluğun önüne geçeceği düşünülmektedir. Ajzen'e göre “*Davranışa Yönelik Tutum*” bir davranışın iyi veya kötü olarak değerlendirilmesidir (Ajzen, 1991). Yani üçüncü bir seçeneyoktur. Bunaparalel olarak, katılımcıların ifadelerinde dopinge ilgili tarafsız olan bir bakış açısının yer almadığı gözlemlenmiştir. Katılımcılar için doping kullanımı iyi ya da kötüdür. Diğer deyişle; doping, etik değerleri kapsar ya da kapsamaz. Çalışmada “*Spor Etiği*” teması altında ortaya konan görüşler, doping yapmanın spor etiği ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yasal Süreç ve Yaptırımlar

Katılımcıların tamamının en çok vurguladığı noktalardan biri, dopingli çıkmaları durumunda süreçte varolan “Yasal Süreç ve Yaptırımlar”dır. Katılımcıların birçoğu doping kullanan sporcuya uygulanan yaptırımların daha ağır olması gerektiğini belirtmişlerdir.2010 ve 2012 yılları arasındaki dopingli sporculara uygulanan yaptırımlarla ilgili yapılan bir çalışmada Hon ve Bottenburg (2017), yaptırımları bulunan davaların çoğunun, standart iki yıllık sürenin altında ve “sosyal ilaçlar” olarak adlandırılan ilaçlarla ilişkili (narkotikler, kannabinoidlervb.) olduğunu saptamışlardır. Yine örnek vermeyi reddetme ve benzeri durumlardan da ceza alanlar aynı sürede ceza aldıklarını aktarmışlardır.

Sporcularda dopinge karşı bilincin artmasının yanısıra basında dopingi önlemeye yönelik bir tavır almıştır. Ancak bu sadece sporcuların problemi değildir. Doping konusu, bütün spor sistemini etkilemekte ve baskı altına almaktadır (Møller, 2009).Katılımcıların “Yasal Süreç ve

Yaptırımlar'a ilişkin görüşü, spor ve doping açısından son derece önemlidir. Çünkü sporculara uygulanan yaptırımlar sporcunun spor hayatını etkilemekte ve spor izleyici kitlesinin spora ve o branşa olan ilgisini değiştirebilmektedir.

Maquirriain ve Baglione (2016), ceza alan tenis sporcularının hiçbirinin elit düzeyde tenis sporcusu olmadığını, doping cezalarının genel olarak erkek tenis sporcularının tenis kariyerlerini etkilediğini, dopingden ceza alan tenis sporcularının çok az bir kısmının yeniden Dünya sıralamasında en yüksek sıralara ulaşabildiğini ve bu sporcuların sporu bırakma ihtimallerini arttırdığını düşünmektedir. Bütün bu saptamalar da katılımcıların "*Spordan (branştan) Kopma*" teması altında yer alan düşüncelerini destekler niteliktedir.

Dünya dopingle mücadele istatistikleri çalışmalara bağlı olarak dopingle mücadele kural ihlallerinin giderek azaldığını göstermektedir. Maalesef doping, hala amatör ve profesyonel sporda, sporcuların ceza almasına neden olmaktadır (Mandarićve Delibašić, 2014). Bedensel engelli sporcular sadece kendi federasyonlarının vermiş olduğu eğitimlerle yetinmeyip, farklı kaynaklara ulaşarak kişisel gelişim amaçlı doping konusunda eğitim almalıdırlar. Özellikle Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Dopingle Mücadele Komisyonu ile sıkı iletişim içinde olmalı ve onlarla bilgi alışverişi yapmalıdırlar.

Sporcuların sosyal çevre ve toplum baskısından kurtulabilmeleri için spor psikologlarımentörlüğünde başarılarını arttırabilecek çalışmalar yapılabilir. Konunun paydaşı olan spor federasyonları konuyla ilgili uzmanlardan bilgilendirici özel seminerler ve dersler alınmasını organize edebilirler. Katılımcıların çok az bir kısmı ilaç ve ek besin konusunda uzmanlardan yardım alabilirken, birçoğunun çevresinde bu konu hakkında yardım alabilecekleri uzman bulunmadığını ifade etmişlerdir. Bu da sporcuların yanlış ilaç ya da ek besin kullanmalarına yol açabilmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı konu hakkında uzmanlar yetiştirip ilgili birimlere yönlendirebilir. Yine spor kulüplerinde spor yöneticileri sporcuların bilinçsiz ilaç kullanmalarını için sağlık konusunda uzman personel bulundurabilirler. Doping kullanımı konusunda, kendi özgür iradesiyle hareket eden bireyin bilinçli eyleminin engellenemeyeceği bir gerçektir. Ancak, sosyal medya ve basında eğitici film ya da seminerlerle dopingin meşrulaştırılması ve sıradanlaştırılmasının önüne geçilerek olumsuz yönlerine değinilmesi ve dopingin ciddi bir sorun olduğu, sporcuya telkin edilebilir. Sonuç olarak dopingle mücadelenin bölgesel değil küresel bir sorun olduğu değerlendirilerek uluslararası spor organizasyonları ve paydaşları birlikte organize olarak hareket etmelidir.

KAYNAKLAR

Andy M. (2004). Genetically Modified Athletes–Biomedical Ethics, Gene Doping, AndSport. Routledge, London

Ajzen I. (1991). The theory of planned behavior. Organizationa lBehavior And Human Decision Processes 50, 179-211.

Ajzen I. (2005). Attitudes, Personality And Behavior (2nd. Edition). Mcgraw- Hill, Milton- Keynes, England: Open University Press.

Angela J. Theodore F. (2006). Gene doping insports: the science and ethics of genetically modified athletes. Adv Genet, 51:1-110.

Archer J.R. Dargan P.I., Lostia A.M., Van Der Walt J., Henderson K., Drake N., Kicman A.T. (2015). Running an unknown risk: a marathon death associated with the use of 1, 3-dimethylamylamine (dmaa). Drug Testing And Analysis, 7(5), 433-438.

- AssociatedPress. (2017). 10 visually impaired russian athletes banned for doping. Erişim: [http://olympics.nbcsports.com/2017/07/07/blind-athletes-russian-doping-powerlifters/]. Erişim Tarihi: 30.01.2018
- Backhouse S.H., Whitaker L., Patterson L., Erickson K., Mckenna J. (2016). Social Psychology of Doping in Sport: A Mixed Studies Narrative Synthesis. Leed Beckett University Institute for Sport, Physical Activity and Leisure. [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/literature_review_update_final_2016.pdf]. Erişim Tarihi: 30.01.2018.
- Bavlı Ö., Erkan E. (2007). Sporda ani ölüm, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 21 (3), 149-152.
- Bhambhani Y., Mactavish J., Warren S., ThompsonWr., Webborn A., Bressan E., De MelloMt., Tweedy S., Malone L., Frojd K., Van De Vliet P., Vanlandewijck Y. (2010). Boosting in athletes with high-level spinal cordinjury: knowledge, incidence and attitudes of athletes in paralympic sport. Disability And Rehabilitation, 32, 2172– 2190.
- Bourdon P.C.,Cardinale M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M.C., Gabbett T.J., Coutts A.J., Burgess J. D, Gregson W, Cable N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. International Journal Of Sports Physiology And Performance, 12(2), 2-161.
- Börjesson A., Gårevik N., Dahl M., Rane E., Kström L. (2016). Recruitment To Doping And Help-Seeking Behavior Of Eight Female AAS Users. Subst Abuse Treat Prev Policy. 11: 11.
- Braun V., Clarke V. (2006). Using thematic analysis inpsychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101.
- Crookers Del. (2015). What does ‘doping’ mean in athletics and why do athletes take banned substances? Erişim: [http://www.bbc.co.uk/newsbeat/article/33755488/what-does-doping-mean-in-athletics-and-why-do-athletes-take-banned-substances]. Erişim Tarihi: 30. Ocak. 2018
- Çınar V., Şebin K., Öztürk M.E. (2005). Doping ve sporcularda kullanımı, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(4). 27-31.
- Demirbilek Celal. (2013). ‘Dinamit’le ölüme. Erişim: [http://www.hurriyet.com.tr/dinamitle-olume-24940541]. Erişim Tarihi: 30.06.2018
- Diñer N. (2010). Elit sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Donovan R.J., Egger G.,Kapernick V., Mendoza J. (2002). A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport. Sports Medicine, 32(4), 269-284.
- Efverström A., Bäckström Å., Ahmadi N., Hoff D. (2016). Contexts and conditions for a level playing field: elite athletes’ perspectives on anti-doping in practice. Performance Enhancement &Health, 5(2), 77-85.
- Erkiner K. (2004). Dünya’da Spor Hukuku Ve Dopingin Yeri, TFF Yayınları. s.137-163
- Ferraresi C., Bertucci R. D. (2016). Strength Training: Methods, Health Benefits And Doping. Nova Science Publisher, USA.
- Flaherty G., O'connor R., Johnston N. (2016). Altitude training for elite endurance athletes: a review for the travel medicine practitioner. Travel Medicine And infectious Disease, 1(3), 200-211.
- Ghobain M A. (2017). Theuse of performance enhancing substances (doping) by athletes in saudi arabia. J Family Community Med. 24(3), 151-155.
- Güner R. (2004). Doping Madde Ve Yöntemlerinin Etki Ve Yan Etkileri. Doping Ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri, Ed.: T. Atasü, İ. Yücesir, Form Reklam Hizmetleri. 413-423.

- Hon O., Bottenburg M. (2017). True dopers or negligent athletes? an analysis of anti-doping rule violations reported to the world anti-doping agency 2010–2012, *Substance Use And Misuse*, 52(14), 1932-1936.
- Jayaseelan G., Bennett P.N., Bradshaw W., Wang W., Rawson H. (2018). Exercise benefits and barriers: the perceptions of people receiving hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 45(2), 185-219.
- Karataş M., Karataş Ö., Çevrim H. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin doping kullanımına bakışları ve etik. *Düzce Tıp Dergisi*, 14(3), 28-31.
- Khan B, Ahmed A, Abid G. (2016). Using the ‘Big-Five’ for Assessing Personality Traits of the Champions: An Insinuation for the Sports Industry.
- Khing T. (2014). *Performance-Enhancing Drugs in Sports*. Abdo Publishing Company. USA.
- Küçük E. (2011). Planlanmış davranış teorisi çerçevesinde mali müşavir (smmm) olma niyetinin altında yatan faktörlerin analizi, *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 145-162.
- López B. (2014). Creating Fear: The ‘Doping Deaths’, Risk Communication And The Anti-Doping Campaign. *International Journal of Sport Policy And Politics*, 6(2), 213-225.
- Loland S., Hopeller, H. (2012). Justifying anti-doping: the fair opportunity principle and the biology of performance enhancement, *European Journal of Sport Science*, 12(4), 347-353.
- Malcolm D., Waddington I. (2008). No systematic doping in football: A Critical Review, *Soccer Society*, 9(2), 198-214.
- Mandarić S., Delibašić, V. (2014). Sanctions for doping in sport, *Physical Culture*, 68(1), 39-49.
- Maquirriain J. (2010). Epidemiologic analysis of doping offences in the Professional tennis circuit, *Journal Of Occupational Medicine And Toxicology*, 5(30), 1-6.
- Maquirriain J., Baglione R. (2016). Doping offences in male professional tennis: how does sanction affect players’ career?, *SpringerPlus* 5(1), 1-4.
- Menicucci P. (2005). Judge investigates fiorentina deaths. Erişim: [<https://www.theguardian.com/football/2005/mar/03/europeanfootball.sport>]. Erişim Tarihi: 30.06. 2018.
- Mcrae D. (2010). Ben Johnson: ‘My revelations will shock the sporting world’. Erişim: [<https://www.theguardian.com/sport/2010/oct/05/ben-johnson-drugs-olympics>]. Erişim Tarihi: 30.06. 2018.
- Mcnamee M., Olivier S., Wainwright P. (2006). *Research Ethics in Exercise, Health And Sports Sciences*. Routledge, s, 8, 135, 130.
- Morentin B., Callado L.F., Garcia Hernández S., Bodegas A., Lucena J. (2018). The role of toxic substances in sudden cardiac death. *Spanish Journal Of Legal Medicine*. 44(1), 18-23.
- Møller V. (2009). *The Ethics Of Doping And Anti-Doping: Redeeming The Soul Of Sport?* Routledge, London.
- Montalvo A.M., Shaefer H., Rodriguez Li.T., Epnere K., Myer G.D. (2017). Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in crossfit. *Journal Of Sports Science&Medicine*, 16(1), 53.
- Morente-Sánchez J., Leruit M., Mateo-March M., Zabala M. (2013). Attitudes towards doping Morente in spanish competitive female cyclists vs. triathletes. *Journal Of Science and Cycling*, 2(2), 40-48.
- Özbek O. (1999). Sporda etik dışı davranış alanları ve etik ilkeler, *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 38-50.
- Özbek, O., Doğaner, S. (2017). “Sporda Doping Kullanımına ve Etkilerine İlişkin Görüşlerin İncelenmesi” Sözel Bildiri, 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya.

- Petróczi A., Aidman E. (2008). Psychological Drivers in Doping: The Life-Cycle Model of Performance Enhancement. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3(7), 1-12.
- Petróczi A. (2003). Exploring the doping dilemma in elite sport: can athletes' attitudes be responsible for doping. (doctoral thesis) University Of Northern Colorado, The Graduate School, UMI Number: 3071864. Erişim: [https://search.proquest.com/]. Erişim Tarihi: 30.06.2018
- Ring C., Kavussanu, M., Simms M., Mazanov J. (2018). Effects of situational costs and benefits on projected doping likelihood. *Psychology Of Sport And Exercise*, 34, 88-94.
- Selenoğlu Murat. (2014). 'Kas'ıtlı ölüm. Erişim: [https://www.aksam.com.tr/guncel/kasitli-olum/haber-305922]. Erişim Tarihi: 30. Haziran. 2018
- Strelan P, Boeckmann R J (2003). A new model for understanding performance – enhancing drug use by elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, 15(2), 176-183.
- World Anti Doping Agency. (2013). Anti-doping testing figures testing authority report 2013.
- World Anti Doping Agency. (2014). Antidoping testing figures testing authority report 2014.
- World Anti Doping Agency. (2015). Anti-doping testing figures testing authority report 2015.
- World Anti Doping Agency. (2018). Who we are. Erişim: [https://www.wada-ama.org/en/who-we-are]. Erişim Tarihi: 30.06.2018
- World Anti Doping Agency. (2018). What we do. Erişim: [https://www.wada-ama.org/en/what-we-do]. Erişim Tarihi: 30.06.2018.
- Wright H. (2009). Steroids in sports: the rise and fall of great athletes. Erişim: [https://bleacherreport.com/articles/209217-steroids-in-sports-the-rise-and-fall-of-great-athletes]. Erişim Tarihi: 30.06.2018.
- Yıldırım A., Şimşek H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayınları, Ankara.

Geliş Tarihi:03.12.2018
Kabul Tarihi:01.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),154-164
DOI: 10.33689/spormetre.521555

SERBEST ZAMAN DOYUMU, SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE İŞ TATMİNİ İLİŞKİSİ: AKADEMİSYENLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Mehmet DOĞAN¹, Gürkan Elçi², Bülent GÜRBÜZ³

¹ Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, Ankara.

² Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın.

³ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Öz: Bu çalışmanın amacı, akademisyenlerin serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. Aynı zamanda, serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş tatminlerini yordama gücünü belirlemektir. Çalışmanın örneklem grubunu 129 kadın ve 118 erkek akademisyen oluşturmuştur. Katılımcılar “Serbest Zaman Doyum Ölçeği-SZDÖ” (Gökçe ve Orhan, 2011), “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği-SZSAÖ” (Kara ve ark., 2014) ve “Minnesota İş Tatmini Ölçeği’ni-MİTÖ” (Baycan, 1985) cevaplamışlardır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve regresyon testleri kullanılmıştır. Bağımsız örneklem için yapılan t-testi analizi sonuçları, kadın ve erkek katılımcıların; “SZDÖ”nün “Rahatlama”, “SZSAÖ”nün “Sıkılma”, ile “MİTÖ”nün “Dışsal Tatmin” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. MANOVA analizi sonuçları, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılım durumu değişkeninin “SZDÖ”, “SZSAÖ” ve “MİTÖ”nin puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise, “SZDÖ”nün “Rahatlama”, “SZSAÖ”nün “Sıkılma” ile “Doyumsuzluk” ve “MİTÖ”nün “İçsel Tatmin” ile “Dışsal Tatmin” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği, “SZSAÖ”nün “Sıkılma” ile “Doyumsuzluk” alt boyutları hariç diğer tüm alt boyutlarda egzersize daha sık katılan akademisyenlerin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, serbest zaman doyumunu ve sıkılma algısının iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların iş tatminleri üzerinde serbest zaman sıkılma algısının ve doyumunun etken faktörler olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akademisyenler, iş tatmini, serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman doyumunu.

EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE SATISFACTION, LEISURE BOREDOM AND JOB SATISFACTION: A RESEARCH ON ACADEMICIANS

Abstract: The purpose of this study was to examine the differences in academicians' leisure satisfaction, leisure boredom, and job satisfaction levels. Moreover, was to test the predictive power of job satisfaction on leisure satisfaction and leisure boredom. The sample group of this study was consisted of 129 female and 118 male. The participants were asked to rate the "Leisure Satisfaction Scale-LSS" (Gökçe and Orhan, 2011), "Leisure Boredom Scale-LBS" (Kara et al., 2014), and "Minnesota Job Satisfaction Scale-MJSS" (Baycan, 1985). Descriptive statistics, t-test, MANOVA, ANOVA, and regression tests were used for the analysis of data. Independent samples t-test analysis indicated significant differences in mean scores of the "Relaxation" subscales "LSS", "Boredom" subscales of "LBS" and "External Satisfaction" subscales of "MJSS". MANOVA results indicated that the main effect of participation frequency on the "LSS", "LBS" and "MJSS" were significant. ANOVA was conducted to test which dependent variable contributed to the multivariable significance. In terms of the main effect of participation frequency, there were significant differences in subscales of "The Realization of Psychological Experience" of "LSS", both subscales of "LBS" and "MJSS". Academicians who were participated the physical activity frequently reported higher mean scores than the others except in the both subscales of "LBS". Lastly, regression analysis indicated that leisure satisfaction and leisure boredom were the significant predictors of job satisfaction. As a result, it could be concluded that leisure boredom and satisfaction were the effective factors on job satisfaction.

Keywords: Academics, job satisfaction, leisure boredom, leisure satisfaction.

**Bu araştırma, 10-13 Mayıs 2018 tarihinde Bodrum'da düzenlenen Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Kongresinde sunulmuştur.*

GİRİŞ

Serbest zaman, bireyin yaşamı boyunca gerçekleşen bir aydınlanma yolculuğudur. Bu nedenle, hayatımızın herhangi bir dakikası ya da yönü ile sınırlı değildir (Carr, 2017). Serbest zaman kavramı, başta fiziksel aktivite olmak üzere turizm, sanat ve kültürel etkinliklere atfedilen çok kapsamlı bir terimdir (Aitchison, 2003; Gürbüz, 2017). Her türlü güçlükten uzak, özgürce kullanabileceğimiz ve gönüllü olarak katılabileceğimiz serbest zaman faaliyetlerini verimli bir şekilde değerlendirmek bireyin gelişiminde önemli bir role sahiptir (Gao ve ark. 2018; Gürbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017; Yağar ve Yerlisu Lapa, 2015). Bu bağlamda serbest zamanlarda yapılan etkinliklerin hem psikolojik hem de sosyolojik pozitif etkileri ortaya konulmuştur (Arslan ve ark., 2018; Gürbüz ve Henderson, 2013; Heesch ve ark., 2015; Sarol ve Çimen, 2015). Serbest zamanın pozitif etkileri, özelde bireye hitap etse de genel çerçevede tüm toplumu etkileyen bir yapıya sahiptir.

Literatürde de belirtildiği gibi, aktif bir yaşam tarzı, çeşitli yaratıcı faaliyetlerin ce özellikle fiziksel aktiviteye katılımın uzun süreli iş performansına ve iş sonrası verimli toparlanmada fayda sağladığı görülmektedir (Bloom ve ark. 2018). Bu noktada bireylerin çalışma hayatı göz önüne alındığında serbest zamanlarında hangi boyutta doyum ve sıkılma yaşadığı güncel çalışma başlıkları olarak karşımıza çıkmaktadır (Chick ve ark., 2016; Demir ve Şen Demir, 2014; Miller ve ark. 2014).

Serbest zaman doyumunu, serbest zamana katılım sonucunda elde edilen pozitif algı ve duygu kazanımı olarak tanımlamaktadır (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman aktivitelerinde doyum yaşayan bireylerin, bu faaliyetlerde devamlılık göstermesi beklenen bir durumdur (Riddick ve Stewart, 1994). Alanyazın incelendiğinde bireyin düzenli olarak serbest zamana katılım göstermesi çok değişkenli pozitif katkı sağlamakla birlikte daha fazla doyum anlamına gelmektedir (Choi ve Yoo, 2017; Hribernik ve Mussap, 2010; Lee ve Zhang, 2010; Serdar ve ark. 2018). Ancak insan doğası gereği doyum hissine sahip olduğu gibi sıkılma algısına da sahiptir. Serbest zamanlarında doyum yaşayan bireyler aynı zamanda birtakım sebeplerden dolayı sıkılmaya yönelik algı da yaşayabilirler.

Serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin anlamlı ve kaliteli zaman geçirmesinin karşısında serbest zamanlarında alternatif oluşturamama durumu olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Wessinger, 1987). Bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarındaki azalmanın bir bakıma psikolojik durumlarının pozitif bir seyir izlemesine bağlı olduğu söylenebilir. Serbest zamanlarında aktif olan, serbest zaman aktivitelerinden zevk alan ve heyecanlanan bireylerin diğer kişilerle daha olumlu iletişim içinde olduğu, arkadaşlarından ya da ailelerinden aldıkları sosyal desteğin yüksek olduğu söylenebilir (Gürbüz ve ark. 2017). Bireyin serbest zamanlarını değerlendirmede ona farkındalık oluşturacak değişkenlik gösteren etkinlikler ile birlikte daha fazla memnuniyet sağlayacağı aktivitelere katılması, sıkılma algısını en aza indireyebilir. Özellikle iş hayatı göz önünde alındığında bu durum, çalışanlara pozitif katkılar sağlamasının yanı sıra onlar için daha fazla iş memnuniyeti anlamına da gelmektedir (Weisheng, Nam-Heung ve Doyeon, 2014). Tam da bu noktada sosyal bilimcilerin uzun yıllardır üzerinde çalıştığı ve güncelliğini günümüz dünyasında da yitirmeyen iş tatmini kavramı akıllara gelmektedir.

İş tatmini, bir çalışanın işteki başarısı ve başarı hissidir. Genellikle kişisel refahın yanı sıra doğrudan ürüne bağlı olarak algılanır. İş tatmini, kişinin sevdiği işi yapması, o işte başarılı olması ve gösterdiği çabalar için ödüllendirilmesi anlamına gelir. İş tatmini, kişinin

çalışmalarıyla daha fazla coşku ve mutluluk kazanması demektir (Kaliski, 2007). Evren sürekli değişen ve gelişim gösteren bir olgudur. Bu değişim ve gelişmeler iş hayatında çalışan bireyleri de etkilemektedir. Özellikle örgütsel alanda çalışan insanlar kendilerini ve işlerinden ne kadar memnun olduklarını sorgulamaktadırlar. Teknolojik gelişmelerle birlikte insanlar yakın çevresinden daha fazla uzaklaşma ve işlerine odaklanamama sorunu ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Hizmet sektörünün ana çarklarını oluşturan çalışanların işlerinden ne ölçüde tatmin oldukları ve hangi sorunlarla karşı karşıya olduklarını bulup ortaya çıkarmak ülke ekonomisi için oldukça önemlidir (Brown ve McIntosh, 2003).

Serbest zaman doyumu ve serbest zamanda sıkılma algısı kavramlarına ilişkin verilen bilgiler doğrultusunda çalışma hayatı içerisinde yer alan bireylerin serbest zamanlarında doyum ve düşük sıkılma algısı hissetmeleri onlara ve yaptıkları işe yönelik pozitif katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Konu başlıkları incelendiğinde serbest zaman doyumu (Ağyar, 2014; Ardahan ve Lapa, 2010; Beard ve Ragheb, 1980; Gökçe ve Orhan, 2011; Küçük Kılıç ve ark. 2016) serbest zamanda sıkılma algısı (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Kara ve ark., 2018; Kara ve ark., 2014; Wegner ve ark., 2006; Yaşartürk ve ark. 2017) ve iş tatmini kavramını (Akçamete ve Sucuoğlu, 2001; Doğan, 2016) ayrı ayrı konu edinen çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini başlıklarını ele alan ilişkili çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle ülke gelişimine ve genç beyinlerin yetişmesine önemli katkılar sağlayan akademisyenler üzerine yapmış olduğumuz bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Buradan hareketle bu araştırmanın iki amacı vardır; birincil amaç, akademisyenlerin serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş tatminini yordama gücünü belirlemektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Akademisyenlerin;

1. Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatminleri ne düzeydedir?
2. Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatminleri; cinsiyet, üniversite türü ve egzersize katılım durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Serbest zaman doyumu ve serbest zamanda sıkılma algısı, iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli:

Araştırmanın amacına uygun olarak çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama araştırmalarında çoğunlukla iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılır. İlişkisel araştırmalarda değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi veya incelenen durumun düzeyi gibi sorular ilişkisel tarama desenleri ile açıklığa kavuşturulur (Gürbüz ve Şahin, 2016).

Araştırma Grubu:

Araştırmanın çalışma grubunu; Ankara ilindeki farklı üniversitelerinde görev yapan, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 129 kadın (Ortyaş= 31.31±7.53) ve 118 erkek (30.68±5.86) toplam 247 akademisyen oluşturmuştur. Akademisyenlerin %77.3'ü devlet ve %22.7'si vakıf üniversitesinde görev yapmaktadır. Katılımcıların görev süresi ortalamaları 4.79±5.11'dir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmanın örneklem grubunu oluşturan akademisyenler hakkında bilgi toplamak amacıyla çalışmanın inceleme konusu olan yaş, cinsiyet, üniversite türü ve egzersize katılım durumları ile ilgili sorulardan meydana gelmektedir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen 'Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. SZDÖ 6 alt faktörden (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Neredeyse Hiç Doğru Değil (1)", "Nadiren Doğru (2)", "Bazen Doğru (3)", "Çoğu Kez Doğru (4)" ve "Neredeyse Her Zaman Doğru (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'psikolojik' alt boyutu için .85 'eğitimsel' alt boyutu için .92 'sosyal' alt boyutu için .84 'rahatlama' alt boyutu için .89 'fiziksel' alt boyutu için .84 'estetik' alt boyutu için .88 olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen 'Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) Kara ve ark., (2014) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. SZSAÖ 2 alt faktörden (Sıkılma ve Doyumsuzluk) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'sıkılma' alt boyutu için .77 'doyumsuzluk' alt boyutu için .73 olduğu tespit edilmiştir.

Minnesota İş Tatmini Ölçeği (MİTÖ): Weis ve ark., (1967) tarafından geliştirilen 'Minnesota İş Tatmini Ölçeği (MİTÖ) Baycan (1985) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. MİTÖ 2 alt faktörden (İçsel ve Dışsal Tatmin) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Hiç Memnun Değilim (1)", "Memnun Değilim (2)", "Kararsızım (3)", "Memnunum (4)" ve "Çok Memnunum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'içsel tatmin' alt boyutu için .81 'dışsal tatmin' alt boyutu için .77 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

"Kişisel Bilgi Formu", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği", "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve "İş Tatmini Ölçeği" Ankara ilinde farklı üniversitelerde görev yapan akademisyenlere Şubat-Nisan 2018 tarihleri arasında uygulanmıştır. Gönüllü katılım ilkesi esas alınan bu çalışmada araştırma grubuna veri toplama aracının doldurulması hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Her bir ölçeğin uygulanma süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 21 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene

(varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve regresyon testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

BULGULAR

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, SZDÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde en yüksek ortalamanın Fiziksel alt boyutunda (4.23) en düşük ortalamanın ise Rahatlama (3.21) alt boyutunda olduğu görülmektedir. SZSAÖ'den alınan puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde ise Sıkılma (1.98) alt boyutunu ortalama puanının Doyumsuzluk (1.96) alt boyundan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların MİTÖ'den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.64'dür. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
SZDÖ	Psikolojik	4	247	3.62	.87	-.528	.081	1.00	5.00
	Eğitimsel	4	247	3.80	.88	-.943	.936	1.00	5.00
	Sosyal	4	247	3.77	.78	-.701	1.245	1.00	5.00
	Fiziksel	4	247	4.23	.70	-1.075	1.491	1.50	5.00
	Rahatlama	4	247	3.21	.90	-.41	-.267	1.00	5.00
	Estetik	4	247	3.66	.75	-.343	.846	1.00	5.00
SZSAÖ	Sıkılma	5	247	1.98	.75	.969	.994	1.00	5.00
	Doyumsuzluk	5	247	1.96	.65	.970	1.552	1.00	4.40
MİTÖ	İçsel	12	247	3.80	.55	-.266	-.197	2.33	5.00
	Dışsal	8	247	3.40	.71	-.195	-.231	1.50	5.00
	Toplam	20	247	3.64	.56	-.027	-.394	2.25	5.00

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları (SZDÖ-SZSAÖ-MİTÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=129)		Erkek (n=118)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3.60	.86	3.65	.88
	Eğitimsel	3.82	.87	3.78	.89
	Sosyal	3.75	.78	3.80	.78
	Fiziksel	4.30	.66	4.14	.73
	Rahatlama	3.06	.88	3.38	.90
	Estetik	3.62	.80	3.71	.69
SZSAÖ	Sıkılma	2.09	.81	1.87	.67
	Doyumsuzluk	1.97	.63	1.95	.67
MİTÖ	İçsel	3.80	.54	3.90	.53
	Dışsal	3.21	.77	3.45	.76
	Toplam	3.56	.55	3.72	.56

Bağımsız örneklem için yapılan t-testi analizi sonuçları, kadın ve erkek katılımcıların; SZDÖ'nün Rahatlama ($t_{(245)} = -2.838$; $p < .05$), SZSAÖ'nün Sıkılma ($t_{(245)} = 2.350$; $p < .05$), ile MİTÖ'nün Dışsal Tatmin ($t_{(245)} = -2.368$; $p < .05$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. SZSAÖ'nün Sıkılma alt boyutu hariç anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların ortalama puanları kadınların puanlarından daha yüksektir (Tablo 2).

Tablo 3. Üniversite türü değişkenine göre t-testi sonuçları (SZDÖ-SZSAÖ-MİTÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Devlet (n=191)		Vakıf (n=56)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3.64	.86	3.57	.91
	Eğitimsel	3.83	.86	3.72	.95
	Sosyal	3.81	.79	3.65	.70
	Fiziksel	4.29	.69	4.00	.68
	Rahatlama	3.25	.92	3.08	.83
	Estetik	3.69	.71	3.58	.87
SZSAÖ	Sıkılma	1.94	.74	2.14	.80
	Doyumsuzluk	1.93	.66	2.07	.60
MİTÖ	İçsel	3.87	.53	3.79	.56
	Dışsal	3.39	.75	3.11	.82
	Toplam	3.68	.54	3.51	.59

Üniversite türü değişkenine göre; SZDÖ'nün Fiziksel ($t_{(245)} = 2.727$; $p < .05$), ile MİTÖ'nün Dışsal Tatmin ($t_{(245)} = 2.404$; $p < .05$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda devlet üniversitesinde çalışan akademisyenlerin ortalama puanları vakıf üniversitesinde çalışan akademisyenlerden daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 4. Egzersize katılım durumuna göre MANOVA sonuçları (SZDÖ-SZSAÖ-MİTÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hiç Katılmıyorum (n=31)		Düzensiz Katılıyorum (n=159)		Düzenli Katılıyorum (n=57)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3.37	1.15	3.59	.81	3.86	.82
	Eğitimsel	3.57	1.21	3.79	.81	3.97	.83
	Sosyal	3.40	1.04	3.76	.69	4.03	.77
	Fiziksel	4.10	1.01	4.20	.63	4.38	.65
	Rahatlama	2.99	1.01	3.11	.86	3.62	.85
	Estetik	3.57	.92	3.58	.69	3.95	.76
SZSAÖ	Sıkılma	2.25	1.00	2.06	.73	1.62	.50
	Doyumsuzluk	2.26	.94	2.00	.55	1.68	.61
MİTÖ	İçsel	3.63	.64	3.82	.52	4.05	.47
	Dışsal	3.04	.91	3.29	.73	3.58	.75
	Toplam	3.39	.65	3.61	.53	3.86	.52

MANOVA analizi sonuçları, bireylerin egzersize katılım durumu değişkeninin SZDÖ, SZSAÖ ve MİTÖ'nin puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise, SZDÖ'nün Rahatlama ($F_{(2,244)}=8.019$, $p < .05$)

SZSAÖ'nün Sıkılma ($F_{(2,244)}=10.62$, $p < .05$) ile Doyumsuzluk ($F_{(2,244)}=9.456$, $p < .05$) ve MİTÖ'nün İçsel Tatmin ($F_{(2,244)}=7.036$, $p < .05$) ile Dışsal Tatmin ($F_{(2,244)}=6.317$, $p < .05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği, SZSAÖ'nün Sıkılma ile Doyumsuzluk alt boyutları hariç diğer tüm alt boyutlarda egzersize daha sık katılan akademisyenlerin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5. Serbest Zaman Doyumu ve İş Tatmini Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	2.24	.221	-	.000
Psikolojik	-.035	.061	-.055	.569
Eğitimsel	-.003	.065	-.004	.968
Sosyal	.068	.066	.094	.308
Fiziksel	.115	.063	.143	.072
Rahatlama	.054	.044	.088	.218
Estetik	.170	.061	.228	.006

Yapılan regresyon analizi sonuçları, serbest zaman doyum Estetik alt boyutunun iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0.405$; $R^2=0.164$; $F_{(6,240)}=7.840$, $p < .05$). Katılımcıların serbest zaman doyum ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ($R=0.405$) olup serbest zaman doyum düzeyleri, iş tatmini üzerindeki toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır (Tablo 5).

Tablo 6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	4.205	.119	-	.000
Sıkılma Algısı	-.285	.057	-.301	.000

Regresyon analizi sonuçları, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algı düzeylerinin, iş tatmin düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0.301$; $R^2=0.091$; $F_{(1,245)}=24.458$, $p < .05$). Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ($R=0.405$) olup serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri, iş tatmini üzerindeki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır (Tablo 6).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın birincil amacı, akademisyenlerin serbest zaman doyum, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. Çalışmanın ikinci amacı ise, serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş tatminini yordama gücünü belirlemektir.

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde 'rahatlama' alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu saptanırken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Ulaşılan bu sonuçlar, literatürde yer alan bir çok çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir (Çakır 2017; Küçük Kılıç ve ark., 2016; Negai 2005; Vong Tze 2005). Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010), Broughton ve Beggs (2007), Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ise serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ortalama puanları incelendiğinde sadece 'sıkılma' boyutu için anlamlı farklılığın olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu

görülmektedir. Yaşartürk ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek katılımcılar için serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiş olup erkek katılımcıların puanlarının kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkek akademisyenlerin iş tatminlerinde ‘dışsal tatmin’ ve ‘toplam tatmin’ düzeylerinde erkekler lehine anlamlı farklılık söz konusudur. Akpınar (2010) spor federasyonlarında görev yapan personel üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamıştır. Ancak Doğan (2016) taekwondo antrenörleri üzerine yapmış olduğu çalışmada erkek ve kadın antrenörlerin iş tatmini ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir. Bu konuda belirleyici olan toplumun sosyo-ekonomik yapısı, kadınların toplum içindeki ve iş hayatında üstlenmiş oldukları rollerdir. Bu tespitten yola çıkarak kadınların iş tatmin düzeylerinin erkeklerden daha düşük seviyede olduğu düşünülebilir.

Üniversite türü değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum ‘fiziksel’ ve iş tatmini ‘dışsal tatmin’ ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın devlet üniversitesinde görev yapan akademisyenler lehine olduğu görülmektedir. Bu durum vakıf üniversitelerinde uygulanan ücret politikası, örgütsel çalışma iklimi ve çalışma şartları ile ilgili olabilir.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise serbest zaman doyum düzeyinin egzersize katılım durumuna göre ‘psikolojik’, ‘sosyal’, ‘rahatlama’ ve ‘estetik’ alt boyutlarında anlamlı fark gösterdiği. Söz konusu alt boyutlarda egzersize düzenli olarak katılan akademisyenlerin ortalama puanları egzersize düzensiz olarak katılan ve hiç katılmayanlardan daha yüksektir. Doğaner ve Balcı (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklığı ve nedenlerini inceledikleri çalışmada, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin kendilerini daha iyi hissettiği, egzersizi sevdiği, sosyal bir çevre oluşturarak farklı etkinliklere katılıp bilgi düzeylerini geliştirip ve egzersiz yaparken kendilerini daha özgür hissettiği tespit edilmiştir. Egzersize katılım durumu değişkenine göre akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanları incelendiğinde ‘sıkılma’ ve ‘doyumsuzluk’ alt boyutları için anlamlı farklılık saptanmakla birlikte bu farklılığın egzersize hiç katılmayanlar lehine olduğu görülmektedir. Yani egzersize düzenli olarak katılmayan ve hiç katılmayan akademisyenlerin sıkılma algısı düzenli olarak egzersize katılım gösterenlere göre daha yüksektir. Katılımcıların iş tatmin düzeyleri fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre incelendiğinde tüm alt boyutların düzenli olarak egzersize katılan akademisyenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aydın (2017) çalışmasında sportif aktivitelere katılan akademisyenlerin iş tatmin düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Ancak (Bale ve ark., 2015; Gonzelez ve ark., 2016) yaptıkları çalışmada, serbest zamanlarda yapılan egzersizlerin çalışanların iş tatminini artıran bir faktör olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar ışığında bireylerin serbest zamanlarında egzersize katılım göstermeleri özelde kişisel sağlığa genelde ise toplumsal faydaya vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda yapılan egzersizlerin bireylerin serbest zamanlarında ve iş hayatlarında doyuma ulaşmalarını sağlayan, sıkılma algılarını da düşüren bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Regresyon analizi sonuçları, serbest zaman doyum ‘estetik’ alt boyutunun iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiş, katılımcıların serbest zaman doyum ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algı düzeylerinin, iş tatmin düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüş, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Çalışma grubunu Ankara ilindeki üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin oluşturması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Daha sonraki çalışmalarda kişilik özellikleri ile serbest zaman doyumu, sıkılma algısı ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi farklı örneklem gruplarıyla sayı artırılarak analiz etmek daha aydınlatıcı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Aitchison, C. (2003). *Gender and leisure: social and cultural perspectives*. London: Routledge.
- Akçamete, G.S., Sucuoğlu B. (2001). Öğretmenlerde tükenmişlik, iş doyumu ve kişilik. Ankara, Nobel Yayınları. California: Page Publications.
- Akpınar, S. (2010). Spor federasyonlarında çalışanların sosyal beceri, iş doyumu ve problem çözme yeterlilikleri üzerine bir araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Arslan, E., Namlı, A.Y., Doğaner, S., (2018). Üniversite öğrencileri neden aktif değil? Katılımsal engeller. *Sportmetre*, 2018,16(4),140-150 DOI: 10.1501/Sporm_0000000399
- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 89-113.
- Bale, J.M., Gazmararian, J.A., Elon, L. (2015). Effect of the work environment on using time at work to exercise. *American Journal of Health Promotion*, Vol. 29, No. 6, pp. 345-352.
- Brown, D., McIntosh, S. (2003). Job satisfaction in the low wage service sector, *Applied Economics*, 35:10, 1241-1254, DOI: 10.1080/00036840210150875
- Baycan, F.A. (1985). Farklı gruplarda çalışan kişilerde iş doyumunun bazı yönlerinin analizi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bloom, de J., Rantanen, J., Tement, S., Kinnunen, U. (2018). Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151-173.
- Broughton, K., Beggs, B.A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation and Aging*, 31(1), 1-18.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara
- Carr, N. (2017). Re-thinking the relation between leisure and freedom. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 137-151.
- Choi, S., Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification, *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.
- Chick, G., Hsu Y., Yeh C., Hsieh C., Bae S., Iarmolenko S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban taiwan, *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çelik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Demir, M., Şen Demir, Ş. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Doğan, M. (2016). Taekwondo antrenörlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Doğaner, S., Balcı V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Sporometre*, 15(3), 119-128.
- Gao, M., Chen, C., Huang, Y., Lin, Y. (2018). Work and leisure in Taiwan: examining the antecedents and consequences of work-leisure conflicts, *Leisure Studies*, DOI: 10.1080/02614367.2018.1512646
- Gonzeles, M.D., Bernabe, B., Campos-Izquierdo, A. (2016). Job satisfaction of sport and physical activity instructors in Spain according to gender and age. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, Vol. 38, No. 1(1), pp. 1-12.
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, B., Henderson, K. (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: perspectives from Turkey, *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students, *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B., Kara, F.M., Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıklılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 188-198.
- Heesch, K.C., van Gellecum, Y.R., Burton, N.W., vanUffelen, J.G.Z., Brown, W.J. (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(3), 281-291.
- Hribernik, J., Mussap A.J. (2010). Research note: Leisure satisfaction and subjective wellbeing, *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708.
- Iso-Ahola, S.E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17.
- Kaliski, B.S. (2007). *Encyclopedia of Business and Finance*, 2. edition, p. 446, Detroit.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıklılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi- USEABD*, 4 (4), 113-121.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2), 28-35.
- Koçak F. (2017): The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy K., Gürbüz B., Öncü E. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Lee, B., Zhang, A. (2010). Women's leisure and leisure satisfaction in contemporary urban China, *World Leisure Journal*, 52(3), 211-221.
- Miller, J.A, Caldwell L.L, Weybright E.H, Smith E.A, Vergnani T., Wegner L. (2014). Was bob seger right? Relation between boredom in leisure and [risky] sex, *Leisure Sciences*, 36(1), 52-67.
- Ngai, V.T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2): 195-207.
- Roster, C.A. (2007). Girl Power" and participation in macho recreation: The case of female harley riders, *Leisure Sciences*, 29(5), 443-461.
- Riddick, C.C., Stewart, D.G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks and whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-87.
- Sarol, H., Çimen, Z. (2015). The Effects of Adapted Recreational Physical Activity on the Life Quality of Individuals with Autism, *The Anthropologist*, 21(3), 522-527.

Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D., Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Dergisi, 5(28), 429-438.

Vong, T.N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies, 24(2): 195-207.

Wegner, L., Flisher A.J., Muller M., Lombard C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in south africa, Journal of Leisure Research, 38(2), 249-266.

Weiss, DJ., Dawis R.V., England G.W., Lofquist L.H. (1967). Manual for the minnesota satisfaction questionnaire, minnesota studiesin vocational rehabilitation, XXII.

Weisheng C., Nam-Heung, C., Doyeon., W. (2014). The effects of internal marketing on job satisfaction and organizational commitment in Taipei sports centers, Journal of Global Scholars of Marketing Science, 24:2, 206-222, DOI: 10.1080/21639159.2014.881609

Yağar, G. Yerlisu Lapa, T. (2015). The impact of personality traits on leisure and life satisfaction in women who participate in exercise. Pamukkale Journal of Sport Science, 6(2), 65-76.

Yaşartürk, F., Akyüz H., Karataş İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies, 3(SI), 239-252.

Geliş Tarihi:02.10.2018
 Kabul Tarihi:13.02.2019
 SPORMETRE, 2019,17(1),165-181
 DOI: 10.33689/spormetre.467670

DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI*

Murat KALFA¹

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Bu araştırmanın amacı diş hekimliği fakültesinde spor etkinliği dersindeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarını, bu tutuların demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini ve spor etkinliği dersinin öğrenci üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu araştırma tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Araştırma grubu 2018 bahar döneminde Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 1. Sınıf Spor Etkinliği dersindeki 108 öğrenciden oluşmaktadır. Ölçme aracı, Koçak (2014) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencileri Spora Yönelik Tutum Ölçeği” dir. Ölçeğin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach’s Alfa katsayısı ise toplamda 0,95’dir. Araştırmanın amacı ve verilerin durumuna göre Shapiro Wilks testi, T testi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi, Benforonni ve Mann Whitney U testi, çapraz tablo ve kümeleme analizleri de kullanılmıştır. Öğrencilerin spora yönelik tutumları toplam olarak değerlendirildiğinde %39,6’sının yüksek, %47,2’sinin orta ve %13,2’sinin ise düşük tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spora yönelik tutumlarının yaş, vücut kitle indeksi, büyüdüğü yer ve derse aktif katılım durumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir Ayrıca öğrencilerin spora yönelik tutumlarının cinsiyet, refah düzeyi, spor yapma durumu ve ailede spor yapan biri olma durumu değişkenleri açısından bazı alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği (p<0,05) tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak spor etkinliği dersine aktif olarak katılan öğrencilerin %86,5’i spor etkinliği dersinin kendilerinde olumlu bir katkısı olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Diş hekimliği, Spor, Tutum, Yükseköğretim.

ATTITUDES OF STUDENTS TOWARD SPORT IN THE FACULTY OF DENTISTRY

Abstract: The aim of this research is to determine the attitudes of students in the sports activities lesson of the faculty of dentistry, whether those attitudes change according to demographic variables and the effect of the sports activity lesson on the student. Descriptive survey model was used in this study. The study group consists of 108 students from Gazi University Faculty of Dentistry 1st Class Sports Activity Lesson during the spring semester of 2018 education year. The measuring instrument is the Sports Attitude Scale for University Students developed by Koçak (2014). Confirmatory factor analysis was performed for the validity of the scale. And, goodness-of-fit indexes were found to be acceptable. According to the study of aim and the state of the data, Shapiro Wilks testi, the t test, Mann Whitney U test, variance analysis (ANOVA) and Kruskal Wallis H test were used in the study. When the attitudes of the students towards the sports were evaluated as a total, it was found that 39,6% were high, 47,2% were medium and 13,2% was low. It was determined that the attitudes of the students towards the sports did not show statistically significant differences in terms of age, body mass index, place of growth and active participation status of the lesson (p>0,05). Also, it was found that the attitudes of the students towards sports showed statistically significant differences in some sub-dimensions in terms of gender, welfare level, sporting status and someone who does sports in the family (p<0,05). In addition, 86.5% of the students who actively participated in the sports activity lesson stated that the sports activity lesson contributed positively to them.

Key Words: Attitude, Dentistry, Higher Education, Sport.

**Bu çalışmanın özeti UNESAK 2018 Uluslararası Necatibey Eğitim ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

GİRİŞ

Spor, insanoğlunun tarihi kadar köklü bir geçmişe sahiptir. Sosyal yaşantının ayrılmaz bir parçası olan spor, medeniyete paralel olarak gelişmiş, bireyin hem kişisel hem de toplumsal yaşantısını yakından ilgilendirdiğinden vazgeçilmez eylemsel bir olgu olarak görülmüştür. Bundan dolayı da, insanlığın vazgeçemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve göz ardı edemeyeceği bütünleştirici aktiviteler bütünü olarak kabul edilmektedir (Sunay, 2003: 39). Ayrıca insanları kitlesel olarak etkileme özelliğine sahip olduğu ve bir toplumu ya da toplumları bir araya getirebildiği için evrensel bir olgu olarak da kabul edilmektedir (Andrews ve Graingi, 2011: 478; Beutler, 2008: 359; Parry, 2006: 189; Sunay ve Balcı, 2003: 108).

Günümüzde spor toplumun kültür ve refah seviyesinin bir göstergesidir. Gelişmiş ülkelerde spor, yaşamın ayrılmaz parçası olarak görülmektedir. Bir toplumun sporla ilgili fikirleri, o toplumun genel yapı ve mantığının gelişmişliğini yansıttığı ileri sürülmektedir. Gelişmiş ülkelere bakıldığında, bu ülkelerin aynı zamanda sporda da ileri gittikleri görülmektedir. Dolayısıyla spor gelişmişliğin de bir göstergesidir. Toplumun gelişmesi ve ilerlemesi, onu meydana getiren bireylerin bütüncül olarak sağlıklı, mutlu ve refah içinde olmasıyla gerçekleşebilir. Bireylerin refahı da, beden ve ruhen sağlıklı olmaya bağlıdır. Burada da sporun rolünün oldukça büyük olduğu kabul edilmektedir (Darnell ve Hayhurst, 2011: 184; Yenel ve Güngörmüş, 2006: 62).

Beden eğitimi ve spor, özellikle 20. yüzyılın başından itibaren yaygınlaşmaya başlayan çalışmalarda amaçlarıyla ilgili olarak çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Beden eğitimi ve sporun amaçları genel olarak “1. İyi Vatandaşlığı Geliştirme, 2. Fiziksel Gelişim, 3. Sağlık Gelişimi, 3. Zihinsel Gelişim, 5. Fiziksel Rehabilitasyon, 6. Boş Zaman Değerlendirme Eğitimi” olarak sıralanmıştır. Ayrıca ; “Sinir Kas Gelişimi, Organik Gelişim, Yorumlayıcı Gelişim ve Heyecansal Gelişim” şeklinde dört kategoride de ele alınmaktadır. Beden eğitimi ve sporun amaçları, sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal ve rekreasyonel olarak da ifade edilmektedir. Genel amaçlardan daha çok davranışsal amaçlara yönelik bir çalışmalar da ise amaçlar, bilişsel, psikomotor ve duyuşsal olarak gruplanmıştır. Bunlarla birlikte psikolojik, biyolojik, entelektüel, estetik, bütünleştirici, etik ve sosyal amaçlarının da olduğu ifade edilebilmektedir. Ülkemizde ise beden eğitimi ve sporun amaçları genel olarak sinir-kas gelişimi, duygusal gelişim, organik gelişim ve zihinsel gelişim olarak özetlenmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996: 37).

Ayrıca spor, Maslow’un motivasyon teorisinin (Maslow ve Lewis, 1987) ihtiyaçlar hiyerarşisindeki son üç basamak olan sevgi ve ait olma, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının hepsini karşılayabileceği bir araç olarak da kabul edilebilir.

Sporun tanımı ise tanımın yapıldığı bilim dalının alanına göre değişkenlik göstermektedir ve bu yüzden birçok tanım mevcuttur. Genel olarak tanımlamak gerekirse spor, bireyi fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal bir bütüncül olarak geliştiren, planlı, kurallı ve amaçları olan, rekabet özelliğine sahip faaliyetler bütünü şeklinde tanımlanabilir. Bu tanımdan ve yukarıda spor ile ilgili yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı üzere spor insan hayatında oldukça ciddi ve önemli bir role sahiptir.

Tutumun ise, “bir kişi, nesne veya konu hakkında genel ve sürekli, pozitif veya negatif bir duygu” olduğu ifade edilmektedir. Başka bir tanımda ise “bir kişinin, bir şeyi veya bir kimseyi değerlendirmedeki inançları, hisleri ve istençli davranışlarının sonucu olarak gösterdiği olumlu veya olumsuz tepki” olduğu ileri sürülmektedir. Diğer bir tanımda

ise, “belirli bir nesne, fikir ya da kişiye karşı, bilişsel ve duygusal öğeleri bulunan ve davranışsal bir eğilim içeren oldukça kalıcı bir sistem” olarak tanımlamaktadırlar (Alemdağ ve ark., 2014: 47). Genel olarak ise tutum, “deneyim ve yaşantılar neticesinde oluşan, ilgili olan her durum ve objeye yönelik bireyin davranışları üzerinde dinamik bir etkileme yada yönlendirici bir güce sahip, zihinsel ve duygusal hazırlık durumu” şeklinde ifade edilmektedir (Keskin ve ark., 2016: 94).

Spor ve/veya beden eğitimi ile ilgili tutum çalışmalarına bakıldığında ülkemizde 49 makale ve bildiri, 46 lisansüstü tez toplam 95 çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan 17’si ise üniversite öğrencilerinin spora ve beden eğitimine ilişkin tutumlarını kapsamaktadır. Üniversite öğrencilerinin sadece spora yönelik tutumlarını inceleyen çalışmaların sayısı ise yalnızca 12’dir. Çalışmaların çok büyük bir çoğunluğu ilk, orta ve lise öğrencilerini kapsamakta ve bu öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarını incelemektedir (Örn.: Aktaş ve Mirzeoğlu, 2009; Çelik ve Pulur, 2011; Demirhan ve Altay, 2001; Ekici ve ark., 2011; Güllü ve Ark., 2009; Koca ve Aşçı, 2004; Özkurt ve Pepe, 2016; Özmütlu ve ark., 2013; Sivrikaya ve Kılçık, 2017; Şentürk, 2012; Yetim ve ark., 2014)

Üniversite öğrencilerini kapsayan sporla ilgili tutum çalışmaları ise çeşitli tutum ölçeği çalışmalarını (Koçak, 2014; İlhan ve ark., 2016; Ceyhun, 2017), çeşitli alanlardaki üniversite öğrencilerinin spora ilişkin tutumlarını belirlemeye yönelik çalışmaları (Alp ve Süngü, 2016; Atalay ve ark., 2015; Göksel ve ark., 2017; Kangalgil ve ark., 2006; Önal ve ark., 2017; Türkmen ve ark., 2016; Varol ve ark., 2017; Yıldız ve ark., 2017), beden eğitimi ve spor ders ve etkinliklerine ilişkin tutumları belirlemeye yönelik çalışmaları (Alemdağ ve ark., 2014; Demir ve ark., 2017; Kırımoglu ve ark., 2017; Koç, 2017; Geri, 2013) kapsamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Spor kişisel olarak bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal yönlerine aynı anda bütüncül şekilde katkı sağlayan bir olgudur. Bununla birlikte toplumun hemen hemen her bölümünü birçok platformda bir araya getirebilmesiyle de önemli bir toplumsal ortak bir paydadır. Bu nedenlerle spor eğitiminde, sağlığında vazgeçilmez temel unsurlarından biridir. Özellikle yarınımızın anne ve babası olacak olan gençlerin spora ilişkin tutumlarının yüksek düzeyde olması, gelecek nesillerimizin sporla ilgili tutumlarının yüksek olmasına önemli katkı sağlayacaktır. Bu nedenle farklı kesimlerin sporla ilgili tutumlarının tespit edilmesi ve yapılan sportif etkinliklerin içeriklerinin bu doğrultuda düzenlenmesi sporun toplumsal değerinin artması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin sporla ilgili tutumlarına birçok faktörün etki ettiği bilinmektedir. Demografik, sosyolojik ve ekonomik faktörlerin de spora ilişkin tutumlarda farklılaşmaya sebep olduğu söylenmektedir. Öğrencilerin sporla ilgili tutumlarında ne gibi faktörlerin farklılık meydana getirdiğinin öğrenilmesi, sportif derslerin ve eğitim-öğretimin amaçlarına ulaşması açısından da önemlidir (Çağlayan ve ark., 2010: 396). Ayrıca sporla ilgili tutum çalışmalarının çok küçük bir kısmı geleceğimizin gücünü belirleyecek olan gençlerimizin spora yönelik tutumlarını inceleme konusu yapmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı dış hekimliği fakültesinde öğrenim gören ve spor etkinliği dersi alan öğrencilerin spora yönelik tutumlarını, bu tutuların demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini ve spor etkinliği dersinin öğrenci üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu amaca yönelik aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin spora yönelik tutumları (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) ne düzeydedir?
2. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) yaşlarına göre anlamlı farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) vücut kitle indekslerine göre anlamlı farklılık var mıdır?
4. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) refah düzeylerine göre anlamlı farklılık var mıdır?
6. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) spora katılma durumlarına göre anlamlı farklılık var mıdır?
7. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) ailelerinde spor yapan biri olma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?
8. Öğrencilerin spora yönelik tutumları arasında (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) spor etkinliği dersi uygulamalarına aktif katılıma veya tribünde pasif olarak oturma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?
9. Spor etkinliği dersi öğrenciler üzerinde nasıl bir etki oluşturmuştur?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel veri toplama metotlarından tarama deseninin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile bazı değişkenler arasındaki farklara bakılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evreni 2018 bahar döneminde Gazi Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi 1. Sınıfında öğrenim gören 133 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem ise bu evren içinden küme örnekleme yoluyla belirlenen, zorunlu-seçmeli niteliği olan Spor Etkinliği dersini alan 108 öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

		f	%			f	%
Cinsiyet	Kadın	51	48,1	Ailede Spor yapan	Evet	49	46,2
	Erkek	55	51,9		Hayır	57	53,8
Yaş	19 yaş ve altı	58	54,7	Spor Etkinliği Dersine Aktif Katılım	Evet	89	84,0
	20 yaş ve üstü	48	45,3		Hayır	17	16,0
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf	11	10,4	Spora Katılım Durumu	Yapıyorum	45	42,5
	İdeal	83	78,3		Yapmıyorum	19	17,9
	Kilolu	8	7,5				
	Obez	4	3,8				
Refah Seviyesi	Kötü	6	5,7		Bir süre yapmıştım	42	39,6
	İyi	48	45,3				
	Normal	52	49,1				

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu ve Koçak (2014) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencileri İçin Spora Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği üç boyuttan ve 22 maddeden oluşmaktadır. Psikososyal Gelişme boyutunda 12 madde (1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12), Fiziksel Gelişme boyutunda 6 madde (13+14+15+16+17+18) ve Zihinsel Gelişme boyutunda 4 madde (19+20+21+22) yer almaktadır. Ölçek maddelerini puanlandırmak için “1 = hiç katılmıyorum” dan “5 = tam katılıyorum” a 5’li Likert tipi ölçek kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler analiz edilmeden önce hangi yöntemin uygun olduğuna karar vermek için analiz varsayımları incelenmiştir. Normal dağılım varsayımının incelenmesinde basıklık ve çarpıklık değerleri standart hataları ile birlikte değerlendirilmiştir. Ayrıca Shapiro Wilks testiyle de inceleme yapılmıştır. Bağımsız değişkenin iki düzeyli olduğu ve normal dağılımın sağlandığı durumlarda İlişkisiz Örneklem t testi kullanılmış, normal dağılım sağlanmadığı durumlarda ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin üç ve daha fazla düzeyli olduğu durumlarda, bağımlı değişken normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın hangi düzeyler arasında olduğunu belirleyebilmek için Benforonni düzeltmesi dikkate alınarak Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İki kategorik değişkenin birbirine göre durumlarının incelenmesi amacıyla ise çapraz tablo kullanılmıştır. Ayrıca spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumları (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) incelemek amacıyla Spora Yönelik Tutum Ölçeği’nin her bir alt boyutundan ve toplamından alınan puanlar üzerinden kümeleme analizi yapılmıştır. Demografik bilgilerin incelenmesi için frekans ve yüzde istatistikleri kullanılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği’den elde edilen verilerin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği’den elde edilen verilerin geçerliğini belirlemek amacıyla ise doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır.

Geçerlik

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekten elde edilen puanların geçerliğini tespit etmek için DFA yapılmıştır. DFA yapılırken çoklu normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için güçlü (robust) kestirim yöntemi kullanılarak asimptotik kovaryans matrisine dayalı

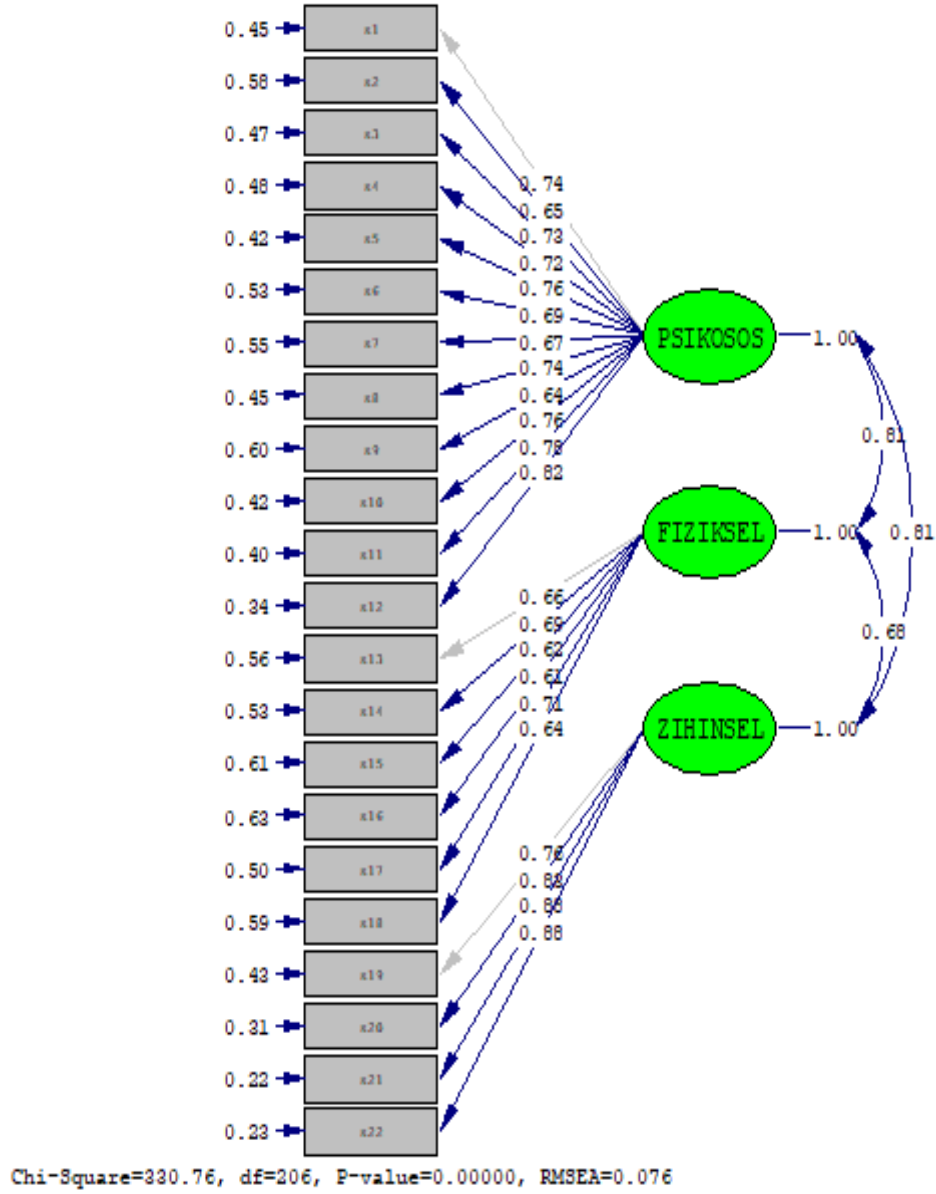
maksimum olabilirlik (likelihood) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılırken uyum indeksi değerleri, faktör yük değerleri ve hata varyansları incelenerek model veri uyumu değerlendirilmiştir. Uyum indeksi değerleri, faktör yük değerleri (max-min) ve hata varyansı (max-min) değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Spora Yönelik Tutum Ölçeği için Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	χ^2	χ^2/sd	p	CFI	GFI	NFI	RMSEA	Faktör Yük Değerleri		Hata Varyansları	
								max	min	max	min
Ölçek	330,76	1,61	0,000	0,98	0,69	0,94	0,076	0,88	0,61	0,63	0,22
Önerilen Değer		$\chi^2/df \leq 3$		$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\leq 0,080$	$\geq 0,30$		$\leq 0,90$	

Tablo 2 incelendiğinde χ^2/sd değerinin 3’ten küçük olduğu görülmektedir ve buna göre modelin veriye çok iyi uyum gösterdiği söylenebilir. CFI değeri 0,98 ve NFI değeri 0,94 olarak saptanmıştır. Bu değerlerin 0,90’nın üzerinde olması modelin veriye çok iyi uyum gösterdiği anlamına gelmektedir. GFI değeri 0,90’nın altındadır ve bu değere göre model veri uyumu olmadığı yorumu yapılabilir. GFI değerinin düşük çıkmasının nedeni verinin çoklu normal dağılım göstermemesinden kaynaklanabilir. RMSEA indeksi açısından değerlendirildiğinde ise bu indeksin model için 0,076 olduğu saptanmıştır ve bu indekse göre de modelin veriye çok iyi uyum gösterdiğini söylemek mümkündür. Uyum indeksleri genel olarak değerlendirildiğinde üç boyutlu modelin veriye çok iyi uyum sağladığı görülmektedir. Her bir boyuttaki maddeler için faktör yük değerleri 0,61 ile 0,88 arasında değişmektedir ve 0,30’dan büyük olduğu için tüm maddelerin buldukları boyuta hizmet ettikleri anlaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin geçerliğinin uygun olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen ölçme modeli aşağıdaki Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Spora Yönelik Tutum Ölçeği Ölçme Modeli

Güvenirlilik

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekten elde edilen puanların güvenirliğini incelemek amacıyla her bir boyut için Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Toplam ölçek puanının güvenirliğini saptamak için ise tabakalandırılmış alfa katsayısı bulunmuştur. Bulunan veriler tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puanları Cronbach Alfa Değerleri

	n	Cronbach Alfa
Psikososyal Gelişme	12	0,93
Fiziksel Gelişme	6	0,80
Zihinsel Gelişme	4	0,90
Spora Yönelik Tutum	22	0,95

Tablo 3 incelendiğinde Spora Yönelik Tutum Ölçeği'nden elde edilen puanlar için hem alt boyutlar hem tüm ölçek için hesaplanan alfa değerleri 0,70 üzeri olduğundan ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu söylenebilir.

BULGULAR

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarını (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) incelemek amacıyla Spora Yönelik Tutum Ölçeği'nin her bir alt boyutundan ve toplamından alınan puanlar üzerinden küme sayısı üç olacak şekilde kümeleme analizi yapılmıştır. Grupların ortalamalarına göre düşük, orta ve yüksek olarak isimlendirilmiştir. Her bir boyut ve toplam puan için oluşturulan grupların betimsel istatistikleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi

		f	%	\bar{X}	ss	Mak.	Min.
Psikososyal Gelişme	Yüksek	59	55,7	4,75	0,21	5,00	4,42
	Orta	35	33,0	4,02	0,22	4,33	3,58
	Düşük	12	11,3	3,00	0,65	3,42	1,00
Fiziksel Gelişme	Yüksek	63	59,4	4,70	0,27	5,00	4,33
	Orta	32	30,2	3,94	0,18	4,17	3,50
	Düşük	11	10,4	3,02	0,42	3,33	2,17
Zihinsel Gelişme	Yüksek	44	41,5	4,88	0,19	5,00	4,50
	Orta	39	36,8	3,95	0,23	4,25	3,50
	Düşük	23	21,7	2,66	0,55	3,25	1,75
Spora Yönelik Tutum	Yüksek	42	39,6	4,81	0,17	5,00	4,55
	Orta	50	47,2	4,13	0,25	4,50	3,68
	Düşük	14	13,2	3,07	0,44	3,45	1,77

Tablo 4 incelendiğinde Spora Yönelik Tutum Ölçeğinin Psikososyal Gelişim boyutundan alınan en yüksek puanın 5,00 en düşük puanın 1 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %55,7'si bu boyuta yönelik yüksek tutuma sahip iken, %33'u orta düzey tutuma ve %11,3'ü ise düşük tutuma sahiptir. Öğrencilerin genel olarak sporun psikososyal gelişime etkisi yönünde olumlu tutuma sahip olduğu görülmektedir. Spora Yönelik Tutum Ölçeğinin Fiziksel Gelişim boyutundan alınan en yüksek puanın 5,00 en düşük puanın 2,17 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %59,4'ü bu boyuta yönelik yüksek tutuma sahip iken, %30,2'si orta düzey tutuma ve %10,4'ü ise düşük tutuma sahiptir. Öğrencilerin genel olarak sporun fiziksel gelişime etkisi yönünde olumlu tutuma sahip olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Spora Yönelik Tutum Ölçeğinin Zihinsel Gelişim boyutundan alınan en yüksek puanın 5,00 en düşük puanın 1,75 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %41,5'i bu boyuta yönelik yüksek tutuma sahip iken, %36,8'i orta düzey tutuma ve %21,7'si ise düşük tutuma sahiptir. Öğrencilerin genel olarak sporun zihinsel gelişime etkisi yönünde olumlu tutuma sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin spora yönelik tutumları genel olarak değerlendirildiğinde ise %39,6'sının yüksek tutuma, %47,2'sinin orta düzey tutuma ve %13,2'sinin ise düşük tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla veriler normal dağılım varsayımını sağlamadığı için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının yaşlarına göre incelenmesi

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Psikososyal Gelişme	19 yaş ve altı	58	52,00	3016,00	0,554	0,580
	20 yaş ve üstü	48	55,31	2655,00		
Fiziksel Gelişme	19 yaş ve altı	58	55,98	3247,00	0,921	0,357
	20 yaş ve üstü	48	50,50	2424,00		
Zihinsel Gelişme	19 yaş ve altı	58	50,68	2939,50	1,053	0,292
	20 yaş ve üstü	48	56,91	2731,50		
Toplam	19 yaş ve altı	58	52,36	3037,00	0,420	0,675
	20 yaş ve üstü	48	54,88	2634,00		

Tablo 5 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan öğrencilerin psikososyal gelişme, fiziksel gelişme, zihinsel gelişme boyutları puanları ve spora yönelik tutum toplam puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir deyişle spor etkinliği dersi alan öğrencilerin spora yönelik tutumları yaşlarına göre değişmemektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) vücut kitle indeksi değerlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini saptamak için bağımsız değerkenin düzeyindeki gözlem sayısı az olduğu için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının vücut kitle indeksine göre incelenmesi

	Düzy	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Psikososyal Gelişme	Zayıf	11	59,73	3	2,290	0,515
	İdeal	83	53,86			
	Kilolu	8	51,50			
	Obez	4	33,00			
Fiziksel Gelişme	Zayıf	11	54,82	3	2,795	0,424
	İdeal	83	54,42			
	Kilolu	8	54,63			
	Obez	4	28,50			
Zihinsel Gelişme	Zayıf	11	65,86	3	3,598	0,308
	İdeal	83	53,29			
	Kilolu	8	47,94			
	Obez	4	35,00			
Toplam	Zayıf	11	59,95	3	2,944	0,400
	İdeal	83	54,00			
	Kilolu	8	51,31			
	Obez	4	29,75			

Tablo 6 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan öğrencilerin psikososyal gelişme, fiziksel gelişme, zihinsel gelişme boyutları puanları ve spora yönelik tutum toplam puanları vücut kitle indeksi değerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık

göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir deyişle spor etkinliği dersi alan öğrencilerin spora yönelik tutumları vücut kitle indeksi değerlerine göre değişmemektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını tespit etmek için psikososyal gelişme ve spora yönelik tutum puanları cinsiyet düzeylerinde normal dağılım sergilemediği için Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Zihinsel gelişme ve fiziksel gelişme boyutları puanları cinsiyet düzeylerinde normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre incelenmesi

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z		p
Psikososyal Gelişme	Kadın	51	57,40	2927,50	1,262		0,207
	Erkek	55	49,88	2743,50			
Toplam	Kadın	51	56,49	2881,00	0,966		0,334
	Erkek	55	50,73	2790,00			
		n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Zihinsel Gelişme	Kadın	51	4,42	0,49	96,885	1,998	0,048*
	Erkek	55	4,18	0,70			
Fiziksel Gelişme	Kadın	51	4,05	0,88	104	0,029	0,977
	Erkek	55	4,06	0,93			

* $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişme, fiziksel gelişme boyutları ve spora yönelik tutum toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermez iken ($p>0,05$); zihinsel gelişme boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılık tespit edilen zihinsel gelişme boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde kadın öğrencilerin puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre sporun zihinsel gelişime olan katkısının daha fazla olduğunu düşünmektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) refah düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız değişkenin düzeyindeki gözlem sayısı az olduğu için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının refah düzeyine göre incelenmesi

		n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Psikososyal Gelişme	Kötü	6	49,75	2	6,360*	0,042	İyi-normal
	İyi	48	61,71				
	Normal	52	46,36				
Fiziksel Gelişme	Kötü	6	40,83	2	3,376	0,185	-
	İyi	48	59,05				
	Normal	52	49,84				

Zihinsel Gelişme	Kötü	6	42,83	2	1,855	0,396	-
	İyi	48	57,40				
	Normal	52	51,13				
Toplam	Kötü	6	45,83	2	4,641	0,098	-
	İyi	48	60,54				
	Normal	52	47,88				

*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel gelişme, zihinsel gelişme boyutları ve spora yönelik tutum toplam puanları refah düzeyine göre anlamlı farklılık göstermez iken ($p>0,05$); psikososyal gelişme boyutu puanları refah düzeyine göre anlamlı farklılığa sahiptir ($p<0,05$). Anlamlı farklılık tespit edilen psikososyal gelişim boyutu için bu farklılığın refah düzeyinin hangi kategorileri arasından kaynaklandığını belirlemek için Benforoni düzeltmesi göz önünde bulundurularak Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar neticesinde tespit edilen anlamlı farklılığın refah düzeyi iyi ve normal olanlar arasında olduğu saptanmıştır. Sıra ortalamaları incelendiğinde refah düzeyi iyi olan üniversite öğrencilerinin refah düzeyi normal olan üniversite öğrencilerine göre psikososyal gelişme boyutu puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, refah düzeyi iyi olan katılımcılar normal olan katılımcılara göre spor yapmanın psikososyal gelişmeye daha çok katkısı olduğunu düşünmektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) spor yapma durumuna göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını tespit etmek için normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının spor yapma durumuna göre incelenmesi

		n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Psikososyal Gelişme	Yapıyorum	45	61,31	2	5,995	0,050	
	Yapmıyorum	19	42,16				
	Bir Süre Yapmıştım	42	50,26				
Fiziksel Gelişme	Yapıyorum	45	56,27	2	0,696	0,706	
	Yapmıyorum	19	52,79				
	Bir Süre Yapmıştım	42	50,86				
Zihinsel Gelişme	Yapıyorum	45	58,93	2	6,859*	0,032	Yapıyorum-yapmıyorum
	Yapmıyorum	19	37,47				
	Bir Süre Yapmıştım	42	54,93				
Toplam	Yapıyorum	45	60,01	2	4,662	0,097	
	Yapmıyorum	19	42,45				
	Bir Süre Yapmıştım	42	51,52				

*p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişme, fiziksel gelişme boyutları ve spora yönelik tutum toplam puanları spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermez iken ($p>0,05$); zihinsel gelişme boyutu

puanları spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılık tespit edilen zihinsel gelişme boyutu için bu farklılığın spor yapma durumunun hangi kategorileri arasından kaynaklandığını belirlemek için Benforoni düzeltmesi dikkate alınarak Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde spor yapan öğrencilerin zihinsel gelişme boyutundan aldıkları puanların spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle spor yapan üniversite öğrencileri spor yapmayanlara göre sporun zihinsel gelişim açısından daha önemli olduğunu düşündükleri görülmektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının (psikososyal, fiziksel ve zihinsel) ailelerinde spor yapan biri olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla veriler normal dağılım varsayımını sağlamadığı için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının ailede spor yapan biri olma durumuna göre incelenmesi

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Psikososyal Gelişme	Evet	49	61,11	2994,50	2,371*	0,018
	Hayır	57	46,96	2676,50		
Fiziksel Gelişme	Evet	49	58,01	2842,50	1,412	0,158
	Hayır	57	49,62	2828,50		
Zihinsel Gelişme	Evet	49	57,32	2808,50	1,203	0,229
	Hayır	57	50,22	2862,50		
Toplam	Evet	49	60,11	2945,50	2,056*	0,040
	Hayır	57	47,82	2725,50		

* $p<0,05$

Tablo 10 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme boyutlarından aldıkları puanlar ailede spor yapan biri olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermez ($p>0,05$) iken; psikososyal gelişme boyutu ve spora yönelik tutum toplam puanları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılık tespit edilen psikososyal gelişme ve spora yönelik tutum için sıra ortalamaları incelendiğinde hem psikososyal gelişme hem de spora yönelik tutum puanlarında ailesinde spor yapan biri bulunan öğrencilerin puanlarının spor yapan biri olmayanlara göre daha yüksektir. Diğer bir deyişle ailesinde spor yapan biri olan katılımcılar ailesinde spor yapan biri olmayanlara göre sporun psikososyal gelişime katkısının daha önemli olduğunu düşünmektedir ve spora yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının derse aktif katılım durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla psikososyal gelişme, fiziksel gelişme ve spora yönelik tutum puanları derse katılım durumuna göre normal dağılım sergilemediği için Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Zihinsel gelişme boyutu puanları derse katılım durumuna göre normal

dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerin spora yönelik tutumlarının derse aktif katılım durumuna göre incelenmesi

		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p	
Psikososyal Gelişme	Evet	89	53,45	4757,00	0,039	0,969	
	Hayır	17	53,76	914,00			
Fiziksel Gelişme	Evet	89	53,39	4751,50	0,087	0,931	
	Hayır	17	54,09	919,50			
Toplam	Evet	89	53,47	4758,50	0,026	0,979	
	Hayır	17	53,68	912,50			
		n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Zihinsel Gelişme	Evet	89	4,06	0,90	104	0,208	0,835
	Hayır	17	4,01	0,91			

Tablo 11 incelendiğinde spor etkinliği dersi alan öğrencilerin psikososyal gelişme, fiziksel gelişme, zihinsel gelişme boyutları puanları ve spora yönelik tutum toplam puanları derse aktif katılım durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahiptir ($p>0,05$). Diğer bir deyişle spor etkinliği dersi alan öğrencilerin spora yönelik tutumları, derse aktif katılma veya tribünde izleme durumlarına göre değişmemektedir.

Spor etkinliği dersinin dersi alan öğrencilerde nasıl bir etki oluşturduğunu incelemek için derse etkin katılım durumu ile spor etkinliği dersinin öğrenci ifadelerine göre kendilerinde nasıl bir etki oluşturduğu durumuna göre frekansları çapraz tablo üzerinden incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Spor etkinliği dersinin üniversite öğrencilerinde nasıl bir etki oluşturduğunun incelenmesi

		Spor etkinliği dersine aktif olarak katıldınız mı?	
		Evet	Hayır
Olumlu	f	77	9
	%	86,5	52,9
Olumsuz	f	0	1
	%	0,0	5,9
Bir etkisi olmadı	f	12	6
	%	13,5	35,3
Belirtilmemiş	f	0	1
	%	0,0	5,9
Toplam	f	89	17
	%	100	100

Tablo 12 incelendiğinde spor etkinliği dersine aktif olarak katılan öğrencilerin %86,5’i ($n = 77$) spor etkinliği dersinin kendilerinde olumlu bir katkısı olduğunu belirtirken, %13,5’i bir etkisi olmadığını belirtmiş ve hiç kimse olumsuz bir etkisi olduğu yönünde görüş belirtmemiştir. Derse aktif olarak katılım göstermeyen öğrencilerin ise %52,9’u

yine de dersin kendilerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Genel olarak zorunlu seçmeli durumundaki spor etkinliği dersinin öğrenciler üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Bulgulara bakıldığında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum düzeylerinin Türkmen ve ark.'larının (2016: 58) çalışma sonuçlarına benzer şekilde genel olarak “orta” ve “yüksek” seviyede olduğu görülmüştür. Yaşa göre spora yönelik tutum incelendiğinde de alan yazının çoğuna (Göksel ve ark., 2017:132; Varol ve ark., 2017: 37; Türkmen ve ark., 2016; 58; Atalay ve ark., 2015: 1; Koçak, 2014: 67) benzer şekilde bu araştırmada da anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sadece Kangalgil ve ark.'nın (2006: 48) çalışmasında yaşa göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın muhtemel sebebi ise çalışmadaki örneklem grubunun bu araştırmanın aksine sadece üniversite öğrencilerini değil aynı zamanda ilköğretim ve lise öğrencilerini de kapsamasıdır. Bu araştırmada spor yapma durumu değişkenine göre sadece zihinsel gelişme alt boyutunda, spor yapanlar lehine anlamlı fark saptanırken, diğer araştırmalarda tüm boyutlarda spor yapanların lehine anlamlı farklılığa rastlanılmıştır (Yıldız ve ark., 2017: 35; Türkmen ve ark., 2016; 58; Koçak, 2014: 67; Kangalgil ve ark., 2006: 48)

Her ne kadar boyutların toplam puanları açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark çıkmasa da, kullanılan ölçeğin bir alt boyutu olan sporun zihinsel gelişime katkısı boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını inceleyen çalışmalara bakıldığında Atalay ve ark. (2015: 1) cinsiyet değişkeninde göre spora yönelik tutumun kız öğrenciler lehine daha yüksek olduğunu bulmuş, Göksel ve ark. (2017:132) cinsiyete göre anlamlı fark bulamamış, Önal ve ark., (2017: 32) ise farklı bir şekilde cinsiyete göre spora yönelik tutumun psikososyal gelişme ve zihinsel gelişme alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Yıldız ve ark., (2017: 35) spora yönelik tutumda cinsiyete göre zihinsel gelişme alt boyutunda anlamlı bir fark bulamazlarken, hem toplam puanda hem de fiziksel gelişme ve psikososyal gelişme alt boyutlarında erkekler lehine farklılıklar tespit etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumunu inceleyen diğer çalışmalarda ise cinsiyet değişkeninde erkekler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Varol ve ark., 2017: 37; Türkmen ve ark., 2016: 58; Koçak, 2014: 67; Kangalgil ve ark., 2006: 48).

Refah düzeyi değişkenine göre ise sadece psiko-sosyal gelişme alt boyutunda refah düzeyinin iyi olduğunu beyan edenler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Koçak'ın (2014) araştırmasında ise refah seviyesinin iyi olduğunu belirten öğrencilerin, refah seviyesi normal olanlara göre ölçeğin geneline ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (s.67). Fakat Atalay ve ark.'nın (2015) çalışmasında gelir düzeyinin spora yönelik tutumda anlamlı farka sebep olmadığı tespit edilmiştir (s.1). Ailesinde spor yapan birinin olması da spora yönelik tutumda anlamlı farka sebep olmaktadır. Bu sonuç Göksel ve ark.'nın (2017) araştırmasıyla da örtüşmektedir (s.132). Spor etkinliği dersinin öğrenciler üzerinde oluşturduğu etkinin ise Alp ve Süngü'nün (2016: 129) araştırmalarına benzer şekilde olumlu olduğu görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak zorunlu seçmeli durumundaki spor etkinliği dersini alan öğrencilerin büyük çoğunluğunun spora yönelik tutumlarının yüksek ve orta düzeyde olduğu, öğrencilerin azının ise düşük tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spora

yönelik tutumlarının yaş, vücut kitle indeksi ve derse aktif katılım durumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Fakat öğrencilerin cinsiyet (sadece zihinsel gelişme alt boyutunda), refah düzeyi (sadece psiko-sosyal gelişme alt boyutunda), spor yapma durumu (sadece zihinsel gelişme alt boyutunda) ve ailede spor yapan biri olma durumu (sadece psiko-sosyal alt boyutunda) değişkenleri açısından spora yönelik tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre sporun zihinsel gelişime olan katkısını daha çok önemsedikleri görülmüştür. Ayrıca, refah düzeyinin iyi olduğunu beyan eden öğrenciler refah düzeyini normal beyan eden öğrencilere göre spor yapmanın psikososyal gelişmeye daha çok katkısı olduğunu düşünmektedirler. Diğer yandan, spor yapan öğrenciler spor yapmayanlara göre sporun zihinsel gelişime katkısının daha önemli olduğunu düşündükleri görülmektedir. Bununla birlikte, ailesinde spor yapan biri olan öğrenciler ailesinde spor yapan biri olmayanlara göre sporun psikososyal gelişime daha fazla katkısı olduğunu belirtmektedirler ve spora yönelik tutumlarının da daha yüksek olduğu görülmektedir. Spor etkinliği dersinin de öğrenciler büyük bir çoğunluğu üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

Her ne kadar dış hekimliğinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını çoğunlukla yüksek görülse de ciddi seviyede orta ve düşük tutuma sahip olanlarında olduğu görülmektedir. Spora yönelik tutumların daha geniş çapta araştırılması, düşük ve orta seviyedeki tutumların nedenleri öğrenilmesi ve tutumların yüksek seviyelere çıkarılabilmesi için özellikle geleceğimizin gücünü belirleyecek gençlere ve ailelere yönelik etkinliklerin düzenlenmesi, sporun geniş kitlelere yayılmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aktaş İ.P., Mirzeoğlu D.E. (2009). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öğrenme Stilllerinin Okul Başarılarına ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarına Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, 7(1), 1-8.
- Alemdağ S., Öncü E., Sakalhoğlu F. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 45-60.
- Alp H., Süngü B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarına Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi (Jret)*, 5 (Özel Sayı), 129-136.
- Andrews D. L., Graingi A.D. (2011). *Sport and Globalization* (Editor: George Ritzer), In, *The Blackwell Companion to Globalization*. West Sussex: John Wiley ve Sons Ltd.
- Atalay A., Akbulut A.K., Yücel, A.S., Göral K., Korkmaz M. (2015). Analysis of the Attitudes of Student-Atheletes Playing in the Universities Volleyball 2nd League in Turkey towards Sports. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(4), 1-6.
- Beutler I. (2008). Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. *Sport in Society*, 11(4), 359-369. DOI: 10.1080/17430430802019227
- Ceyhun S. (2017). Validity and Reliability Study of The Scale For Interest Levels of University Students to Sports (USIL). *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), 305-317.
- Çağlayan H.S., Şirin E.F., Lök S., İnce A., Öner M. (2010). Yurtdışından Türkiye'ye Eğitim İçin Gelen Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Antalya, s.396-399.
- Çelik Z., Pulur A. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25-27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*, 115-121.

- Darnell S.C., Hayhurst L.M.C. (2011). Sport for decolonization: exploring a new praxis of sport for development. *Progress in Development Studies*, 11 (3), 183–196.
- Demir G.T., Cicioğlu H.İ., İlhan E.L., Arslan Ö. (2017). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları. *International Journal of Sports Exercise ve Training Sciences*, 3(4)120-128.
- Demirhan G., Altay F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II, *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Ekici S., Bayrakdar A., Hacıcaferoğlu B. (2011). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 829-839.
- Geri S. (2013). Kırgızistan'daki Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Servis Dersine Tutumları ile Akademik Motivasyonlarının İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(4), 31-46.
- Göksel A.G., Caz Ç., Yazıcı Ö.F., İkizler H.C. (2017). Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Güllü M., Güçlü M., Arslan C. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 4(4), 273-288.
- İlhan E.L., Esentürk O.K., Yarımkaya E. (2016). Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutum Ölçeği (zebseytö): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1141-1160. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3656
- Kangalgil M., Hünük D., Demirhan G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Keskin N., Öncü E., Küçük-Kılıç S. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz-Yeterlikleri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1), 93-107.
- Kırımoğlu H., Dallı M., Yılmaz A., Say M. (2017). Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3116-3125.
- Koca C., Aşçı H. (2004). Atletik Yeterlik Düzeyi ve Cinsiyetin Beden Eğitime Yönelik Tutum Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 15 – 24.
- Koç Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200-209.
- Koçak F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 12 (1), 59-69. DOI:10.1501/Sporm_0000000254
- Maslow A., Lewis K.J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. Salenger Incorporated, 14, 987. <http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/> adresinden 30.09.2018 tarihinde alınmıştır.
- Önal L., Yılmaz H.H., Kaldırımcı M., Ağduman F. (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumları ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),26-34
- Özkurt R., Pepe K. (2016). Kadın ve Erkek Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının Araştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2 (3), 93-101.
- Özmutlu İ., Sivrikaya A.H., Gürkan A.C., Dalkılıç M. (2013). An Investigation Into Secondary School Students' Attitudes Towards Physical Education and Sports Lessons (The Example of Kars Province). *International Journal of Academic Research Part B*, 5(3), 52-57. DOI: 10.7813/2075-4124.2013/5-3/B.9
- Parry J. (2006). Sport and Olympism: Universals and Multiculturalism, *Journal of the Philosophy of Sport*, 33:2, 188-204. DOI: 10.1080/00948705.2006.9714701
- Sivrikaya Ö., Kılıçık M. (2017). İlköğretim Okulları 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Düzce Örneği). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-15.

- Sunay H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-42.
- Sunay H., Balcı V. (2003). Bazı Türk Televizyonlarının Yayınladığı Reklamlarda Spor İmajının Kullanımı. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 107-110.
- Şentürk H.E. (2012). Spora Yönelik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Türkmen M., Abdurahimoğlu Y., Varol S., Gökdağ M. (2016). İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 2(1): 48-59.
- Varol R., Varol S., Türkmen M. (2017). Bartın Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2): 316-329.
- Yenel F., Güngörmüş H.A. (2006). Türkiyedeki İllerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması İle Sportif Gelişmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 61-72.
- Yetim E., Demir Y., İlker G.E. (2014). Beden Eğitimi Derslerinde Motivasyon: Tutum ve Motivasyonel Stratejilerin Tahmin Edici Etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 139-146.
- Yıldıran, İ., Yetim, A.A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yıldız A.B., Arı Ç., Yılmaz B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.

Geliş Tarihi:17.01.2019
Kabul Tarihi:19.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),182-196
DOI: 10.33689/spormetre.514353

ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN SPOR EKONOMİSİNE KATKISI (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ)

Onur YILDIRIM¹, Hakan SUNAY²

^{1,2}Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Spor, hem hizmet üretimi boyutuyla, hem de mal üretimi ve tüketim sektörleri boyutuyla, İşletmecilik ve Spor İşletmeciliği bilimlerinin araştırma konusunu oluşturmaktadır. Günümüzde spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici nitelikleriyle önemli bir hizmet sektörü olarak kabul görmektedir. Ayrıca, günümüzün kitle iletişim araçları ve özellikle medyanın etkisiyle karlı bir reklam ve tanıtım aracı haline gelen spor, bir taraftan geniş kitlelerin yoğun ilgisini çeken bir gösteri ve eğlence faaliyeti olarak tüketim sektörüne dönüşürken, diğer taraftan girişimciler için önemli miktarlarda finans hareketlerinin yaşandığı çekici bir ekonomik faaliyet alanı haline gelmektedir. Küresel ekonominin daha yoğun olarak gündeme gelmesiyle birlikte serbest piyasa ekonomisi daha fazla önem kazanmaktadır. Bu küresel değişmeye paralel olarak dünyada spor yatırımları ve hizmetlerinin yürütülmesi ağırlıklı olarak yerel yönetimlere, özel ve tüzel kuruluşlara ve gönüllülere bırakılmış durumdadır. Türkiye’de spor merkezlerinin sayısı ve özellikle Ankara’da ve büyük şehirlerdeki özel spor merkezlerinin sayısında son on yılda hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmanın amacı, özel spor merkezlerinin spor ekonomisine katkısını incelemektir. Bu araştırmanın evrenini Ankara’daki üyesi 500’ün üzerinde olan 17 özel spor merkezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, Ankara’da farklı bölgelerdeki dört özel spor merkezine üye kişilerden basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmanın örnekleme, 2014 yılında özel spor merkezine üye 224 (%39) kadın, 348 (%61) erkek olmak üzere toplam 572 üye alınmıştır. Üyelerin sosyo-demografik niteliklerine ilişkin veriler ve üyelerin spora yaptıkları yıllık harcamalar araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Veri toplamak amacıyla 2014 yılında araştırma kapsamına alınan özel spor merkezlerine gidilerek merkezlerin yöneticileri ile görüşülmüş, araştırmanın amacı ve önemi konusunda bilgi verilmiş ve uygulama yapmak amacıyla izin alınmıştır. Uygulama öncesinde ise araştırmanın amacı ve önemi konusunda araştırmaya katılmayı kabul eden üyelere bilgi verilmiş ve kişisel bilgi formundaki soruları içtenlikle yanıtlamaları amacıyla üyeler güdülendirilmiştir. Verilerin analizi için, öncelikle, üyelerin yıllık üyelik aidatları, ulaşım giderleri, yeme-içme giderleri, spor giysisi ve spor malzemesine yaptıkları harcamalar toplanarak her üyenin spora yaptığı yıllık toplam harcamaları hesaplanmıştır. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, mesleki durum, medeni durum, ailedeki birey sayısı, spor yaptığı zaman, kaç çeşit spor yaptığı, yaptığı spor türü) özel spor merkezlerine üye bireylerin spora yaptıkları yıllık harcamaları (bağımlı değişken) manidar olarak etkileyip etkilemediğini test etmek amacıyla verilere Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Daha sonra P değeri manidar çıkan değişkenlere ilişkin grupların gözlenen ortalamaları arasındaki farkların manidarlığı Scheffe Testi ile İncelenmiştir. Sonuç olarak, özel spor merkezlerine üye “üniversite veya yüksek okul” mezunları “lise ve dengi” okul mezunlarına; “yüksek” gelir düzeyine sahip üyeler, “düşük” gelir düzeyine sahip üyelere kıyasla yıllık olarak spor ekonomisine daha fazla katkı yapmaktadırlar. Ayrıca, “yüzme” sporu yapanlar, “her gün spor” veya “haftada 4-5 gün spor” yapan üyeler spor ekonomisine daha fazla katkı yapmaktadırlar. Özel spor merkezlerine üye bireylerin yaptıkları “spor türü sayısı” arttıkça buna paralel olarak spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı artmaktadır. Özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı 3057 TL kadardır. Buna karşın, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkı, cinsiyete, yaş gruplarına, mesleklerine, medeni durumlarına, spor yapma zamanına göre manidar olarak değişmemektedir.

Anahtar Sözcükler: Katkı, özel spor merkezleri, spor yönetimi, spor ekonomisi.

CONTRIBUTION OF THE ON GOING INDIVIDUALS TO PRIVATE SPORT CENTERS TO THE SPORT ECONOMY (SAMPLE OF ANKARA PROVINCE)

Abstract: The purpose of this study is to investigate the contribution of the ongoing individuals to private sport centers in Ankara to the sport economy. The population of this research includes 17 private sport centers in Ankara which have members above 500. The sample of the research is chosen by simple random sampling method out of people who are members of four private sport centers in the different regions of Ankara. The research sample includes 224 (% 39) women and 348 (% 61) men who were members of private sport centers in 2014. Of the participants, % 27 are graduated from high schools and equivalents, % 73 are graduated from

university. Information about the socio-demographic qualities of the members and annual expenses the members made for sport are collected with Personal Data Form. To collect data, the private sport centers included in the research in 2014 were visited, the managers of the centers were interviewed, they were informed about the aim and importance of the research and permission was asked for application. Before the application, members who agreed to participate were informed about the aim and importance of the research and the members were motivated to answer the questions in the personal data form sincerely. Personal Data Form was applied personally to the members by the researcher. The annual fees of the members, transportation costs, food costs, expenses for sport clothes and sport material were collected and annual total expenditures of each member for sport are calculated. To test if the independent variables considered in the research (sex, age, education level, income level, occupational status, marital status, number of individuals in the family, time for sport, how many types of sports are performed and the type of the sport) affected significantly the annual sport related expenditures of the people (dependent variable) who were members of private sport centers or not, Analysis of Variance (ANOVA) was applied. Then, the significantly of difference between the observed means of the groups regarding the variables yielding a significant F value is examined by the Scheffe Test. As a result, of the people who are members of private sport centers, those who are graduated from “university or colleges” contribute more to the sport economy annually than those who are graduated from “high schools and equivalents” and those who have “high” income level contribute more than those who have “low” income level. Also, the members interesting in the sport of “swimming”, who do sports “everyday” or “4-5 days a week” contribute more to the sport economy. As “the number of sport types” of the individuals who are members of private sport centers increase, their annual contributions to the sport economy increase accordingly. The mean annual contribution of the individuals who are members of private sport centers to sport economy is 3057 TRY on mean. However; the annual contribution of the individuals who are members of private sport centers do not change depending on their sex, age groups, occupations, marital status and time for sport.

Key Words: Contribution, private sport centers, sport management, sport economy.

GİRİŞ VE AMAÇ

Spor, hem hizmet üretimi boyutuyla, hem de mal üretimi ve tüketim sektörleri boyutuyla, İşletmecilik ve Spor İşletmeciliği bilimlerinin araştırma konusunu oluşturmaktadır. Günümüzde spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici nitelikleriyle önemli bir hizmet sektörü olarak kabul görmektedir. Ayrıca, günümüzün kitle iletişim araçları ve özellikle medyanın etkisiyle karlı bir reklam ve tanıtım aracı haline gelen spor, bir taraftan geniş kitlelerin yoğun ilgisini çeken bir gösteri ve eğlence faaliyeti olarak tüketim sektörüne dönüşürken, diğer taraftan girişimciler için önemli miktarlarda finans hareketlerinin yaşandığı çekici bir ekonomik faaliyet alanı haline gelmektedir (Biçer, 1994). Küresel ekonominin daha yoğun olarak gündeme gelmesiyle birlikte serbest piyasa ekonomisi daha fazla önem kazanmaktadır. Bu küresel değişmeye paralel olarak dünyada spor yatırımları ve hizmetlerinin yürütülmesi ağırlıklı olarak yerel yönetimlere, özel ve tüzel kuruluşlara ve gönüllülere bırakılmış durumdadır. Ülkemizde de bu yönde bir eğilim olduğu söylenebilir. Türkiye’de spor merkezlerinin sayısı ve özellikle Ankara’da ve büyük şehirlerdeki özel spor merkezlerinin sayısında son on yılda hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmanın amacı, özel spor merkezlerinin spor ekonomisine katkısını incelemektir.

YÖNTEM

Bu araştırmanın evrenini Ankara’daki üyesi 500’ün üzerinde olan 17 özel spor merkezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, Ankara’da farklı bölgelerdeki dört özel spor merkezine üye kişilerden basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmanın örnekleme, 2014 yılında özel spor merkezine üye 224 (%39) kadın, 348 (%61) erkek olmak üzere toplam 572 üye alınmıştır. Katılımcıların % 27’si lise ve dengi okul; % 73’ü ise üniversite mezunudur. Üyelerin sosyo-demografik niteliklerine ilişkin veriler ve üyelerin spora yaptıkları yıllık harcamalar araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Veri toplamak amacıyla 2014 yılında araştırma

kapsamına alınan özel spor merkezlerine gidilerek merkezlerin yöneticileri ile görüşülmüş, araştırmanın amacı ve önemi konusunda bilgi verilmiş ve uygulama yapmak amacıyla izin alınmıştır. Uygulama öncesinde ise araştırmanın amacı ve önemi konusunda araştırmaya katılmayı kabul eden üyelere bilgi verilmiş ve kişisel bilgi formundaki soruları içtenlikle yanıtlamaları amacıyla üyeler güdülendirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, üyelere bireysel olarak araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Verilerin analizi için, öncelikle, üyelerin yıllık üyelik aidatları, ulaşım giderleri, yeme-içme giderleri, spor giysisi ve spor malzemesine yaptıkları harcamalar toplanarak her üyenin spora yaptığı yıllık toplam harcamaları hesaplanmıştır. Üyelerin spora yaptıkları yıllık harcama verileri üzerinde parametrik istatistiklerin uygulanabilmesi amacıyla varyansların homojenliği Levene Testi ile incelenmiştir. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, mesleki durum, medeni durum, ailedeki birey sayısı, spor yaptığı zaman, kaç çeşit spor yaptığı, yaptığı spor türü) özel spor merkezlerine üye bireylerin spora yaptıkları yıllık harcamaları (bağımlı değişken) manidar olarak etkileyip etkilemediğini test etmek amacıyla verilere Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Daha sonra manidar çıkan değişkenlere ilişkin grupların gözlenen ortalamaları arasındaki farkların manidarlığı Scheffe Testi ile incelenmiştir.

BULGULAR

Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlere ilişkin bulgular, alt problemler sırasına uygun olarak alt başlıklar halinde verilmiştir. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Çizelge-1’de sunulmuştur.

Çizelge 1. Farklı Değişkenlere Göre, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yıllık ve Aylık Ortalama Katkılarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	X (*)	S (**)
Cinsiyet	-		
Erkek	224	3102,67	530,92
Kadın	348	2986,79	550,59
Yaş	-		
20 yaş ve daha küçük	124	3012,42	597,39
21-25	123	2934,80	461,84
26-30	152	3050,99	563,62
31-40	114	3158,77	504,99
41 yaş ve daha büyük	59	3227,12	517,98
Eğitim	-		
Lise ve dengi okul	155	2853,10	512,68
Üniversite ve Yüksekokul	417	3133,19	532,36
Gelir Durumu	-	-	-
4000 TL ve daha az	167	2908,20	526,24
4001-6000 TL	212	3023,82	498,04
6001 TL ve daha fazla	193	3223,06	557,52
Meslek	-	-	-
Öğrenci	110	3010,00	594,35

İşçi-Memur	108	3035,00	532,39
Esnaf-Serbest meslek	223	3058,48	487,17
Akademisyen	48	3121,88	544,50
Ev hanımı	43	2905,81	606,73
Diğer	40	3326,25	553,43
Medeni Durum	-	-	-
Evli	278	3030,47	545,63
Bekâr	257	3112,65	546,25
Dul veya Boşanmış	37	2874,32	413,76
Spor yaptığı zaman aralığı	-	-	-
Öğleden önce	161	3094,10	605,84
Öğleden sonra	49	2942,86	565,59
Akşam saatleri	362	3056,41	505,64
Kaç tür spor yapıldığı	-	-	-
Bir tür spor	112	2833,30	445,86
İki tür spor	203	2980,54	548,65
Üç tür ve daha fazla	257	3215,53	527,08
Spor Aktivitesi	-	-	-
Futbol	80	2994,75	533,60
Voleybol-Basketbol	94	2949,47	416,17
Yüzme	208	3162,21	611,67
Vücut Geliştirme	70	3130,00	495,66
Yürüme	120	2959,17	493,83
Spor Yapma Sıklığı	-	-	-
Her gün	113	3166,37	586,62
Haftada 4-5 gün	173	3148,27	600,29
Haftada 1-3 gün	286	2959,16	463,35

X^() Yıllık ortalama harcama Türk Lirası olarak*

*S^(**) Aylık ortalama harcama Türk Lirası olarak*

Çizelge -2 Farklı Değişkenlere Göre Spor Ekonomisine Yapılan Yıllık Katkılara İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	Sig. P	Eta Kare
Cinsiyet	724521,707	1	724521,707	3,123	,078	,006
Yaş	2206170,878	4	551542,719	2,377	,051	,017
Eğitim	2373762,283	1	2373762,283	10,231	,001	,018
Gelir	4739554,386	2	2369777,193	10,213	,000	,036
Meslek	1613693,531	5	322738,706	1,391	,226	,013
Medeni durum	795566,788	2	397783,394	1,714	,181	,006
Spor yaptığı zaman	306813,251	2	153406,625	,661	,517	,002
Kaç tür spor	7316059,716	2	3658029,858	15,766	,000	,055
Spor aktivitesi	2873886,034	4	718471,508	3,097	,015	,022
Spor yapma sıklığı	4689005,887	2	2344502,943	10,10	,000	,036

				4		
--	--	--	--	---	--	--

P<.05

Çizelge-2'den izleneceği gibi, araştırmada ele alın 10 değişkenden “eğitim” düzeyi (F= 10,231, P< .001), “gelir” düzeyi (F= 10,213, P< .000), üyenin “kaç tür spor” yaptığı (F= 15,766, P< .000), en çok yaptığı “spor aktivitesi” (F= 3,097, P< .015) ve “spor yapma sıklığı” (F= 10,104, P< .000) değişkenlerine ilişkin F değerleri manidar bulunmuştur. P değerleri manidar çıkan değişkenlerin Eta Kare değerleri incelendiğinde, bu değişkenlerin orta derecede etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2005, s. 47-50). Buna karşın, “cinsiyet”, “yaş”, “meslek”, “medeni durum”, “spor yaptığı zaman” değişkenlerine ilişkin P değerleri anlamlı çıkmamıştır. Aşağıda, alt problemler sırasına uygun olarak, araştırmadan elde edilen bulgular, alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.1- “Cinsiyetlerine Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada, *“cinsiyetlerine göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge-2'den anlaşılacağı üzere, cinsiyete ilişkin F değeri anlamlı bulunmamıştır (F= 3,123, P> . 05). Çizelge -1'den izleneceği gibi kadın üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkıların ortalaması 2.986 TL. iken, erkek üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkıların ortalaması 3.102 TL. olarak çıkmıştır.

3.2- “Yaşlarına Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada *“yaşlarına göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2'den anlaşılacağı üzere, yaş değişkenine ilişkin P değeri anlamlı bulunmamıştır (F= 2,377, P> . 05). Çizelge -1'den izleneceği gibi, yaşlarına göre üyeler beş grupta toplanmıştır. Üyelerden “20 yaş ve küçük” olan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık katkı 3.012 TL iken, “21-25 yaş” için 2.934 TL., “26-30 yaş” için 3.050 TL, “31-40 yaş” için 3.158 TL., ve “41 yaş ve büyük” grup için ise 3.227 TL. çıkmıştır.

3.3- “Eğitim Düzeylerine Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada *“eğitim düzeylerine göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2'den anlaşılacağı üzere, eğitim değişkenine ilişkin F değeri anlamlı bulunmuştur (F= 10,231, P<. 001). Çizelge -1'den izleneceği gibi, “eğitim” düzeylerine göre üyeler iki grupta toplanmıştır. Üyelerden “lise ve dengi” okul mezunu grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 2.853 TL iken, “üniversite veya yüksek okul” mezunu grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.133 TL çıkmıştır. Bu sonuçlara göre, “üniversite veya yüksek okul” grubunun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı, “lise ve dengi” okul mezunu grubun ortalamasından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

3.4-“Gelir Düzeylerine Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada, *“gelir düzeylerine göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “gelir” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı bulunmuştur (F= 10,213, P<. 000). Çizelge -1’den izleneceği gibi, gelir düzeylerine göre üyeler üç grupta toplanmıştır. Scheffe testi sonuçlarına göre üyelere aylık “4.000 TL ve daha az” gelire sahip grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 2.908 TL iken, “4.001 TL-6.000 TL” gelire sahip grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.023 TL. ve “6.001 ve daha fazla” aylık geliri olan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.223 TL çıkmıştır. Üyelerin aylık gelir düzeyleri arttıkça buna paralel olarak grupların spor ekonomisine yaptıkları katkılarda bir artış olduğu gözlenmektedir.

3.5- “Mesleklerine Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada *“mesleklerine göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “meslek” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı bulunmamıştır (F= 1,391, P>. 05). Çizelge -1’den izleneceği gibi, mesleklerine göre üyeler altı grupta incelenmiştir. Üyelerden “öğrenci” olan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.010 TL., “işçi-memur” grubun ortalaması 3.035 TL., Esnaf-serbest meslek sahibi olan grubun yıllık ortalaması 3.058 TL., “akademisyen” grubun ortalaması 3.121 TL., “ev hanımı” olan grubun ortalaması 2.905 TL ve “diğer” meslek grubunda (Hekim, Mühendis, Mimar) yer alanların spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.326 TL çıkmıştır. Başka deyişle, üyelerin spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı mesleklerine göre anlamlı olarak değişmemektedir.

3. 6- “Medeni Durumlarına Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada *“medeni durumlarına göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “medeni durum” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı bulunmamıştır (F= 1,714, P>. 05). Çizelge -1’den izleneceği gibi, mesleklerine göre üyeler üç grupta incelenmiştir. Üyelerden “bekar” olan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.112 TL., “evli” grubun ortalaması 3.030 TL., “dul veya boşanmış” olan grubun ortalaması 2.874 TL bulunmuştur.

3. 7- “Spor Yaptığı Zamana Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada *“spor yaptığı zamana göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?”* sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “spor yaptığı zaman” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı bulunmamıştır (F= 0,661, P>. 05). Çizelge -1’den izleneceği gibi, spor yaptığı zamana göre üyeler üç grupta incelenmiştir. Üyelerden “öğleden önce” spor yapan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.094 TL., “öğleden sonra” spor yapan grubun ortalaması 2.942 TL., “akşam saatlerinde” spor yapan grubun ortalaması ise 3.056 TL bulunmuştur.

3.8-“Yapılan Spor Türü Sayısına Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada “*yapılan spor türü sayısına göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?*” sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “yapılan spor türü sayısı” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı çıkmıştır (F= 15,766, P<. 000). Çizelge -1’den izleneceği gibi, yapılan spor türü sayısına göre üyeler üç grupta incelenmiştir. Üyelerden “bir tür spor” yapan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 2.833 TL., “iki tür spor” yapan grubun ortalaması 2.980 TL., “üç tür ve daha fazla” spor yapan grubun ortalaması ise 3.215 TL bulunmuştur. Scheffe testi sonuçlarına göre, üyelerin yaptıkları spor türü sayısı arttıkça buna paralel olarak grupların spor ekonomisine yaptıkları katkı miktarlarında bir artış olduğu gözlenmektedir.

3.9-“Yapılan Spor Aktivitesine Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada “*yapılan spor aktivitesine göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?*” sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “yapılan spor aktivitesi” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı çıkmıştır (F= 3,097, P<. 015). Çizelge -1’den izleneceği gibi, yapılan spor aktivitesine göre üyeler beş grupta incelenmiştir. Spor merkezinde daha çok “futbol” oynayan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 2.994 TL., “voleybol-basketbol” oynayan grubun ortalaması 2.949TL., “yüzme” sporu yapan grubun ortalaması 3.162 TL., “vücut geliştirme” çalışması yapan grubun ortalaması 3.130 TL., ve “yürüyüş” yapan grubun ortalaması ise 2959 TL bulunmuştur. Schffe testi sonucuna göre, “yüzme” grubunun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı “yürüyüş” yapan ile “voleybol- basketbol” oynayan grubun ortalamalarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Buna karşın, diğer ikili karşılaştırmalarda grupların ortalamaları arasındaki gözlenen farklar anlamlı çıkmamıştır. Üyelerin yaptıkları spor aktivitesine göre özel spor merkezlerine üye grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı miktarlarının farklı olduğu gözlenmektedir.

3.10- “Spor Yapma Sıklığına Göre”, Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Katkılara İlişkin Bulgular

Araştırmada “*spor yapma sıklığına göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılar anlamlı olarak farklı mıdır?*” sorusuna yanıt aranmıştır. Çizelge -2’den anlaşılacağı üzere, “spor yapma sıklığı” değişkenine ilişkin P değeri anlamlı çıkmıştır (F= 10,104, P<. 000). Çizelge -1’den izleneceği gibi, spor yapma sıklığına göre üyeler üç grupta ele alınmıştır. Özel spor merkezlerinde “her gün spor” yapan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.166 TL., “haftada 4-5 gün spor” yapan grubun ortalaması 3.148 TL. ve “haftada 1-3 gün spor” yapan grubun ortalaması ise 2.959 TL. bulunmuştur. Schffe testi sonucuna göre, “her gün spor” yapan grup ile “haftada 4-5 gün spor” yapan grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı, “haftada 1-3 gün spor” yapan grubun ortalamasından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Buna karşın, “her gün spor” yapan grup ile “haftada 4-5 gün spor” yapan grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı ortalamaları arasındaki gözlenen farklar anlamlı çıkmamıştır.

3.11- Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Ortalama Katkıya İlişkin Bulgular

Araştırmada son alt problem olarak “*özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı nedir?*” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu soruya yanıt olarak özel spor merkezlerine üye bireylerin yıllık spor için yaptıkları harcamaların toplamına ilişkin ortalama hesaplanmıştır.

Çizelge -3 “Özel Spor Merkezlerine Üye Bireylerin” Spor Ekonomisine Yaptıkları Yıllık Ortalama Katkı

	N	Minimum	Maximum	Yıllık Ortalama ^(*)	Aylık Ortalama ^(**)
Toplam	572	2.100,00	4.750,00	3.057,29	541,19
Geçerli N	572				

^(*) *Yıllık ortalama harcama Türk Lirası olarak*

^(**) *Aylık ortalama harcama Türk Lirası olarak*

Çizelge -3’de görüleceği gibi, her üyenin minimum katkısı 2.100 TL maksimum katkısı ise 4.750 TL olmak üzere, özel spor merkezlerine üye her bireyin spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.057 TL olarak gerçekleşmiştir.

TARTIŞMA

Araştırmada, “**cinsiyetlerine**” göre, özel spor merkezlerine üye kadın ve erkek üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık katkılarına ilişkin ortalamalar arasındaki fark manidar bulunmamıştır. Naoyuki ve arkadaşlarına (2003) göre, spor endüstrisinin yapısı, diğer endüstri alanlarına göre farklılık göstermektedir. Bu anlamda bir karşılaştırma yapıldığında özellikle talebi oluşturacak kitlenin yaşı, cinsiyeti, mesleki durumu, gelir yapısı, kültür ve yaşanan çevre, etnik köken, yaşanan bölgenin büyüklüğü, çalışma saatleri, serbest zaman gibi değişkenler spor ekonomisinin gelişmesinde oldukça üzerinde durulan değişkenler olarak ele alınmaktadır. Yetim’in (2000) belirttiği gibi, günümüzde, toplumların spora yaklaşımları, toplumların genel yapısını yansıtır. Gelişmiş toplumlarda, cinsiyeti ve yaşı ne olursa olsun, bireylerin yüksek oranda spor yaptıkları gözlenmektedir. Spor, aslında, gelişmişliğin bir ölçütü olarak da kabul edilmektedir. Bu nedenle, gelişmekte olan Türkiye’de özel spor merkezlerine üye kadın ve erkeklerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkının benzer düzeyde olması, toplumda kadınların da erkekler kadar özel spor merkezlerinde yer aldıklarını ve bu merkezlere üye kadın ve erkeklerin kültür bakımından da benzer düzeyde olduklarını göstermektedir. Bu durum, özellikle, bu merkezlere üye kadınların toplumsal yapı içerisinde eğitim düzeylerinin yüksek olmaları ile ilişkili olabilir. Ancak, yapılan bazı çalışmalar (Davarcıoğlu, 2011), Türkiye’de kadınların sosyo-kültürel faktörlerin etkisiyle sporu bırakma eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Özel spor merkezlerine üye kadın ve erkeklerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkının benzer düzeyde olması, üye kadın ve erkeklerin üyelik aidatı dışında, bir spor tüketicisi olarak ulaşım giderleri, yeme-içme giderleri, spor giysisi ve spor malzemesi ile ilgili harcamalarının benzer sınırlar içinde olduğu anlamına gelebilir. Üyelik aidatının her üye için aynı olduğu kabul edilecek olursa, üyelerin spor merkezlerine ulaşımı kendi araçlarıyla sağladıkları, yeme-içme giderlerinin belli bir limit içerisinde seyrettiği, spor malzemesi ve giysisine benzer miktarda harcama yaptıkları düşünülebilir.

Özel spor merkezlerine üye kadın ve erkeklerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkının benzer düzeyde bulunmuş olması, özel spor merkezlerine devam eden kadın veya erkek her üyenin sporla ilgili harcamalarının farklı olmadığı anlamına gelmektedir.

Dolayısıyla özel spor merkezlerinin üye kabul ederken, kadın veya erkek üye tercih etmelerinin spor ekonomisi adına fazlaca bir öneminin olmadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, özel spor merkezlerinin kendi reklam panolarını, her iki cinsiyeti de eşit derecede dikkate alarak düzenlemeleri yararlı olabilir. İkinci bulgu olarak araştırmada “yaşlarına” göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin, farklı yaş gruplarının spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkıları arasındaki gözlenen farklar, manidar bulunmamıştır. Naoyuki ve arkadaşlarının (2003) belirttiği gibi, spor sektöründe talebi oluşturacak kitlenin yaşı, spor ekonomisinin gelişmesinde önemli değişkenlerden birisidir. Yaşı ne olursa olsun, sportif aktivite içinde bulunmak, uygar insan olmanın koşulları arasında yer almıştır. Her yaştaki bireylerin gerek ruh gerek beden sağlığını koruması ve daha kaliteli bir yaşam sürdürmesi gibi hedefleri olabilir. Hedefleri doğrultusunda, özel spor merkezlerine üye bireyler sporla ilgili zorunlu ve asgari harcamalar yapıyor olabilirler. Bu nedenle her yaşta üyenin spora yaptığı harcamalar benzer çıkmış olabilir. Bu nedenle, mevcut sosyo-ekonomik yapı içerisinde, spor ekonomisine katkıyı arttırmak amacıyla devletin yanı sıra özel spor merkezlerinin de spor olgusunu güçlendirmesi, yaygınlaştırılması ve bununla ilgili gerekli önlemleri alması oldukça önemli görünmektedir (Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Bu araştırma kapsamında, özel spor merkezlerine üye bireylerin geniş bir yaş aralığına (20 yaş ve altı ile 41 yaş ve yukarısı) sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu denli geniş yaş gruplarında yer alan üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı benzer düzeyde bulunmuş. 20 yaş ve daha küçük grup ile 41 yaş ve daha büyük yaş grubundaki bireylerin ortalama harcamaları arasında fark bulunmaması, yaşı ne olursa olsun, üyelerin özel spor merkezlerinde belli ve sınırlı sayıda ürün ve hizmet aldıkları veya alabildikleri; bu anlamda üyelerin oldukça homojen bir yapıya sahip olduğu anlamına da gelebilir. Farklı yaşlardaki üyeler farklı ürünlere veya hizmetlere görece daha fazla harcama yapmış olabilirler. Ancak, sonuçta ve toplamda bu üyelerin bilinçli bir tüketici oldukları ve bütçelerinin dışına çıkmadıkları, zorunlu ve asgari harcamalarda buldukları da söylenebilir.

Araştırmada üçüncü bir bulgu olarak “eğitim düzeylerine” göre, “üniversite veya yüksek okul” grubunun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı, “lise ve dengi” okul mezunu grubun ortalamasından manidar olarak yüksek bulunmuştur. Devocioğlu’na (2005) göre, Son yıllarda görülen sağlık, zayıflama kampanyaları ve serbest zamanın değerlendirilmesi ile kozmetik, reklam ve diyet endüstrilerine paralel olarak spor, ticari açıdan önemli bir uygulama alanı haline gelmiştir. Böylece spor göreceli olarak toplumda tabana yayılmış, her eğitim düzeyinden yurttaş aktif veya pasif olarak sporla ilgilenmeye başlamıştır. Eğitim düzeyi, grupların gelir düzeylerinin de bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda, eğitim düzeyi yüksek olan, yani, “üniversite veya yüksek okul” mezunu üyelerin “lise ve dengi” okul mezunu üyelere kıyasla spor ekonomisine daha fazla katkı sağladıkları düşünülebilir. Öte yandan, spor ürünlerinde çeşidi artırmak ve hizmette kaliteyi yükseltmek de üyelerin spor ekonomisine yaptıkları katkının manidar olarak yükselmesine neden olabilir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre aylık yüksek gelir düzeyine sahip üyeler, yıllık olarak spor ekonomisine daha fazla katkı yapmaktadırlar. Bu, beklenen bir sonuçtur. Naoyuki ve arkadaşlarının (2003) belirttiği gibi, spor sektöründe talebi oluşturacak kitlenin yaşı ve cinsiyetinin yanı sıra gelir düzeyi de spor ekonomisinin gelişmesinde ele alınan önemli değişkenlerden birisidir. Karahüseyinoğlu ve arkadaşları (2005) ve Kalkınma Bakanlığı 10. Beş yıllık Kalkınma Planı Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporuna (2013) göre, Türkiye ile Avrupa ülkeleri karşılaştırıldığında Türkiye’de spor yapanların sayısı oldukça düşüktür. Oranlar genel olarak karşılaştırıldığında Türkiye’de spora beklenen düzeyde ilgi gösterilmediği veya sporun öneminin kavranmadığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, Avrupa ülkelerine kıyasla kulüpleşme oranlarının Türkiye’de yetersiz olduğu görülmektedir. Bu durum, gelir düzeyi ne olursa olsun sporun toplumda geniş kitlelere yaygınlaştırılmasının gereğini ortaya koymaktadır. Ancak aylık yüksek gelir düzeyine sahip üyeler, düşük gelire

sahip üyelere kıyasla toplamda spora daha fazla harcama yapmaktadırlar. Bu değerlendirmeler çerçevesinde, eğer özel spor merkezleri, spor merkezleri içerisinde üyelere yeme- içme, spor malzemesi, spor giysisi ve diğer hizmet çeşitleriyle daha fazla alternatif sunulursa, gelir düzeyi daha iyi olan üyelerin toplam harcamalarında manidar düzeyde artış ortaya çıkabilir. Araştırmada diğer bir alt problem “**mesleklerine**” göre, grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı miktarlarına ilişkin grupların ortalamaları arasında gözlenen farklar istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır. Naoyuki ve arkadaşlarına (2003) göre, spor endüstrisinde talebi oluşturacak kitlenin mesleki durumu da spor ekonomisinin gelişmesinde oldukça önemli değişkenlerden birisidir. Teknolojinin her geçen gün gelişmesi ve farklı mesleklerde bireylerin çalışma zamanlarının azaltılması gibi faktörler, spor ya da serbest zaman için kullanılacak sürenin artmasını sağlamıştır. Bunun doğal sonucu olarak da toplumlarda spor ekonomisinin gelişmesini hızlandıran bir yapı oluşmuştur (Dinler,2002).

Aynı meslekten olan üyelerin farklı cinsiyet ve yaşa sahip oldukları, aynı şekilde eğitim ve gelir düzeylerinin de farklı olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, araştırmada ele alınan “öğrenci”, “işçi-memur” “esnaf-serbest meslek sahibi” ve “akademisyen” olan grupların özellikle eğitim ve gelir düzeyi bakımından benzer düzeyde buldukları ve bu nedenle, hangi meslek grubundan olursa olsun, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine benzer oranlarda katkıda bulunmuş oldukları söylenebilir. Araştırmada “**medeni durumlarına**” göre, grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı miktarlarına ilişkin gözlenen farklar, istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır. Araştırma kapsamında, özel spor merkezlerine üye bireyler, medeni durumlarına göre “bekar”, “evli” ve “dul veya boşanmış” olarak üç grupta ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, medeni durumu ne olursa olsun, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine benzer oranlarda katkıda buldukları anlaşılmaktadır. Bu durum, medeni durumu ne olursa olsun, her bireyin sağlıklı yaşam için spor yaptığını, medeni durumun spor yapmaya engel oluşturan bir gerekçe olarak kullanılamayacağını göstermektedir. Bu araştırma kapsamında “medeni durum” değişkenine ilişkin elde edilen bulgular, “yaş” değişkenine ilişkin elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir. “Bekar” grubun, görece, “evli” gruba kıyasla ortalama olarak yaşının daha küçük olduğu söylenebilir. Hatırlanacağı üzere, özel spor merkezlerine üye bireylerin yıllık spor ekonomisine yaptıkları katkı “yaş” değişkenine göre farklı bulunmamıştır. Can ve Soyer’e (2000) göre, günümüzde spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici nitelikleriyle önemli bir hizmet sektörü olarak kabul görmektedir. Ayrıca, spor, karlı bir reklam ve tanıtım aracı haline gelmiştir. Spor, bir taraftan bir gösteri ve eğlence faaliyeti, diğer taraftan girişimciler için finans hareketlerinin yaşandığı çekici bir ekonomik faaliyet alanı haline gelmektedir. Spor ve serbest zaman değerlendirme olanaklarının hızlı bir şekilde artması kuşkusuz spora olan talebi artırmıştır (Ekren ve Çağlar, 2003). Serbest zaman kültürünün gelişmesiyle birlikte sporun bir eğlence unsuru oluşunun yanı sıra, kitleleri rahatlatıcı bir araç olarak da geliştiği ifade edilmektedir (Çaha, 1999). Bu nedenlerle, üye sayısını artırmak amacıyla, medeni durum farkı gözetmeden, özel spor merkezleri, insanları üye yapmaya yönelik politikalar geliştirebilirler. Araştırmada diğer bir soru “**spor yaptığı zamana**” göre, grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı miktarlarına ilişkin gözlenen farklar, istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır. Üyelerin spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı spor yapma zamanına göre anlamlı olarak değişmemektedir. Zaman yönetiminin çok önemli olduğu günümüz koşullarında, bu sonuç, girişimcilere ve özel spor merkezi işletmecilerine önemli bir fırsat olduğunu hatırlatmaktadır. Araştırma kapsamında, özel spor merkezlerine üye bireyler, spor yaptığı zamana göre “öğleden önce” spor yapan “öğleden sonra” ve “akşam saatlerinde” spor yapan olarak üç grupta ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, spor yapma zamanları ne olursa olsun, özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine benzer oranlarda katkıda

buldukları anlaşılmaktadır. Özel spor merkezlerine üye bireyler, kendi koşullarına göre, spor yapacakları saatleri kendileri belirlemektedirler. Spor yapma saatlerini üyelerinin kendilerinin seçmesi üyeler açısından ciddi bir avantaj olabilir. Bu olanak ve avantajlara sahip üyelerin daha keyifli ve daha motivasyonu yüksek bir biçimde sportif etkinliklerde bulunduğu, ayrıca, kendi olanakları çerçevesinde spora harcama yaptığı söylenebilir.

Terekli ve Katırcı'ya (1998) göre, spor pazarlaması, tüketicilerine fitness, rekreasyon, sağlık ve bunlarla ilgili, ürün, servis, insan, yer ve düşünceler sunan bir pazardır. Bu amaçla, spor, bireylere katılımsal ve seyirsel bir ürün sunar. Spor aracılığıyla, günün farklı saatlerinde, gerek spor yapanlara gerek sporu seyredenlere farklı ürünlerin pazarlanması sağlanabilir.

Araştırmada “**yapılan spor türü sayısına**” göre, üyelerden “üç tür ve daha fazla” spor yapan grubun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı, “iki tür spor” yapan ve “bir tür spor” yapan grupların ortalama katkılarından manidar olarak yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, “iki tür spor” yapan grubun ortalaması ise sadece “bir tür spor” yapan grubun ortalama katkısından manidar olarak yüksek çıkmıştır. Üyelerin yaptıkları spor türü sayısı arttıkça buna paralel olarak grupların spor ekonomisine yaptıkları katkı miktarlarında manidar olarak bir artış olmaktadır. Üyelerin yaptıkları spor türü sayısı arttıkça buna paralel olarak grupların spor ekonomisine yaptıkları katkı miktarlarında manidar olarak bir artış olması beklenen bir sonuçtur. Bir üyenin “bir tür spor” yapması, olası, üyesi bulunduğu özel spor merkezinde görece daha sınırlı zaman geçirdiği anlamına gelebilir. *Sporcunun özel spor merkezinde sınırlı zaman geçirmesi yeme- içme gibi ihtiyaçlarına daha kısıtlı harcama yapmasına neden olabilir.* Ayrıca “bir tür spor” yapan üyenin, sadece yaptığı sporun türüne göre, spor malzemesi, giysisi v.b. için harcamalarda bulunacağı düşünülebilir. Doğal olarak, özel spor merkezlerine üye bireylerin yaptıkları spor türü sayısı arttıkça, buna paralel olarak spor harcamalarına yaptığı miktarda da artış olacağı söylenebilir. Katırcı ve arkadaşlarına (2013) göre, spor endüstrisi, spor ile ilişkili mal ve hizmetlerinin bir işletme grubu tarafından üretilmesi olarak tanımlanabilir. Spor endüstrisi, spor ile ilişkili geniş bir ürün ve tüketici yelpazesini kapsamaktadır. Spor endüstrisi; spor, fitness ve rekreasyon etkinliklerinde kullanılan mal, araç-gereç ve giysi olarak satılan tüm ürünleri kapsamaktadır. Bu anlamda, spor malları endüstrisi çeşitli ürün kalemlerine sahiptir. Spor endüstrisi, aktif katılım, pasif katılım, spor ve fitness etkinlikleri, tutundurma ile ilgili ticari eşyalar, spor yapılan tesisler, rekreasyonel etkinlikler, spor dergileri v.b. ürün ve hizmetler sunmaktadır. Balcı'ya (1999) göre ise, devlet kurumları, spor tesisleri için sermaye sağlayan birinci kaynak durumundadır. Dolayısıyla, yapılan spor türü sayısını arttırmak ve spor ürünlerinin satış hacmini yükseltmek amacıyla devlet, özel spor merkezlerini destekleyici politikalar geliştirip uygulayabilir. Bu destek politikalarının bir sonucu olarak, özel spor merkezleri spor aktivitelerinin çeşidini artırabilir ve daha kaliteli ve görece ucuz bir bedelle daha geniş kitlelere hizmet sunma olanağı yakalayabilirler. Bu nedenlerle, özel spor merkezleri, arz-talep dengesini gözeterek, özel spor merkezlerine üye olmak için başvuran kişilerin, kaç çeşit spor yapmayı düşündüğünü sorabilir. Buna göre, yaptığı spor çeşidi arttıkça spor harcamalarının da artacağı dikkate alınarak üyelik aidatında belli bir indirim yapılabilir. Araştırmada diğer bir alt problem olarak “**yapılan spor aktivitesine**” göre, “yüzme” grubunun spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı, “yürüyüş” yapan ile “voleybol- basketbol” oynayan grubun ortalamalarından manidar olarak yüksek bulunmuştur. “Yüzme” sporu yapan grubun, “yürüyüş” yapan ile “voleybol- basketbol” oynayan gruba kıyasla spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkının daha fazla olmasının bir nedeni, yüzme havuzlarının kapalı mekânlarda ve dolayısıyla yiyecek-içecek satış noktalarına yakın olması olabilir. Oysa özel spor merkezlerinde, “voleybol- basketbol” sahaları genellikle açık alanlarda ve yiyecek-içecek satış noktalarına görece uzaktır. İkincisi, yüzme sporu genellikle kısa molalar verilerek sürdürülen bir spordur. Oysa yürüyüş veya basketbol, voleybol sporları başlanıldığı zaman

uzun bir süre mola vermeksizin sürdürülebilir sporlardır. Bu nedenlerle, yürüyüş veya basketbol, voleybol sporları yapan üyelerin spor merkezi içinde alışveriş yapma fırsatlarının daha sınırlı olduğu akla gelmektedir.

Araştırmada “**spor yapma sıklığına**” göre, “her gün spor” yapan grup ile “haftada 4-5 gün spor” yapan grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı “haftada 1-3 gün spor” yapan grubun ortalamasından manidar olarak yüksek bulunmuştur. “Her gün spor” veya “haftada 4-5 gün spor” yapan üyelerin spor ekonomisine daha fazla katkıda bulunmaları beklenen ve anlaşılabilir bir durumdur. Çünkü bir sporcu, spor yapmak için her gün veya haftada “haftada 4-5 gün” özel spor merkezine gidebiliyorsa, zamanının önemli bir kısmını spor merkezlerine ayırabilme olanaklarına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, her gün veya haftada “haftada 4-5 gün” özel spor merkezine gidebilen üyeler, diğer üyelere kıyasla özel spor merkezlerinde, haftalık, daha fazla zaman geçirmektedirler. Bu da kaçınılmaz olarak, özel spor merkezlerinde daha fazla harcama yaptıkları anlamına gelebilir. Araştırmadan elde edilen son bulgu olarak, özel spor merkezlerine üye her bireyin spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.057 TL çıkmıştır. Kanada, Japonya, ABD ve İngiltere gibi ülkelerde spor ve spor ürünlerine yapılan harcamalar ve yıllık değişimler incelendiğinde, spor endüstrisinin hızla geliştiği gözlenmektedir. Karahüseyinoğlu ve arkadaşlarının (2005) belirttiğine göre, spor endüstrisinin ABD’de savunma sanayinden sonra ülke ekonomisinin ikinci büyük gücü olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, Kanada’da bir ailenin yıllık ortalama spora ilişkin harcamaları incelendiğinde 1992-1996 yıllarında dört yıllık sürede, spor kıyafeti ve spor ayakkabısı, sportif ve atletik malzemeler, canlı spor müsabakalarını izleme, rekreasyon faaliyetlerinden yararlanma ve üyelik aidatlarından oluşan pazar payının %1.37’den %1.46’ya ulaştığı görülmektedir (Naoyuki ve ark., (2003). Yine, İngiltere’de 2000 yılında spor endüstrisi kanalıyla devlete 5,5 milyar pound vergi aktarıldığı, 401.800 kişiye istihdam sağlandığı ve 9,4 milyar pound kadar da çıktı sağladığı söylenmektedir. İngiltere’de insanlar, sporla ilgili ürünler ve aktiviteler için yaklaşık olarak 11 milyar pound harcamışlardır. Aynı yıl İngiltere’de sporla ilgili yatırımlar ise 870 milyon poundu bulmuştur (Cambridge Econometrics, 2003). Mahony’nin (2001) de belirttiği gibi, teknolojinin gelişmesi, spora ayrılan zamanın ve önemin artması, spor endüstrisinin GSMH’ a olan etkisinin artması, yatırımcıları spor merkezleri açmaya yönlendirmiştir. Türkiye’de de milyonlarca insan özel spor merkezlerinden yararlanarak sağlığını korumaya çalışırken, spor ekonomisinin gelişimine katkıda bulunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Özel spor merkezlerine üye **kadın ve erkeklerin** spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı benzer düzeyde bulunmuştur.
2. Özel spor merkezlerine üye farklı yaş grupları, spor ekonomisine benzer oranlarda katkı yapmaktadırlar.
3. Özel spor merkezlerine üye “üniversite veya yüksek okul” mezunları “lise ve dengi” okul mezunu üyelere kıyasla spor ekonomisine daha fazla katkı sağlamaktadırlar.
4. Özel spor merkezlerine üye bireylerden aylık “**yüksek**” gelir düzeyine sahip üyeler, “**düşük**” gelir düzeyine sahip üyelere kıyasla yıllık olarak spor ekonomisine daha fazla katkı yapmaktadırlar.
5. Özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı mesleklerine göre değişmemektedir.
6. Özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı, medeni durumlarına göre değişmemektedir.

7. Özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı spor yapma zamanına göre değişmemektedir.

8. Özel spor merkezlerine üye bireylerin yaptıkları spor türü sayısı arttıkça spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı artmaktadır.

9. Özel spor merkezlerine üye bireylerden “yüzme” sporu yapanlar, spor ekonomisine en fazla katkı sağlamaktadır. Buna karşın, “yürüyüş” yapan, “voleybol- basketbol” oynayan, “futbol” oynayan, “vücut geliştirme” çalışması yapan üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı benzer düzeydedir.

10. Özel spor merkezlerine üye bireylerden “her gün spor” veya “haftada 4-5 gün spor” yapan üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı, “haftada 1-3 gün spor” yapan üyelerin katkısından daha yüksektir.

11. Özel spor merkezlerine üye bireylerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı 3.057 TL kadardır.

Sonuç olarak, “üniversite veya yüksekokul” mezunları “lise ve dengi” okul mezunu üyelere; aylık “yüksek” gelir düzeyine sahip üyeler, “düşük” gelir düzeyine sahip üyelere; “yüzme” sporu yapanlar, “yürüyüş” yapan, “voleybol- basketbol” oynayan, “futbol” oynayan, “vücut geliştirme” çalışması yapan üyelere; “hergün spor” veya “haftada 4-5 gün spor” yapan üyeler, “haftada 1-3 gün spor” yapan üyelere kıyasla yıllık ortalama spor ekonomisine daha fazla katkı yapmaktadırlar. Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin diğer grupların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı ise benzer düzeydedir. Ayrıca, her üyenin spor ekonomisine yaptığı yıllık ortalama katkı 3.057 TL kadardır.

Öneriler:

1. Özel spor merkezlerine üye “üniversite veya yüksekokul” mezunları ve yüksek gelire sahip olanların spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle, özel spor merkezleri bu grupları hedef kitlesi olarak seçerek, bu grup yer alan bireyleri merkezlere üye yapmaya yönelik politikalar oluşturabilir, bu amaçla çeşitli teşvik unsurları kullanabilir.

2. Özel spor merkezlerine üye bireylerin yaptıkları spor türü sayısı arttıkça buna paralel olarak spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı artmaktadır. Bu nedenle, özel spor merkezleri, kendi üyelerini birden fazla spor türü ile ilgilenmeye yönlendirebilir. Bu amaçla, üyelere spor yapma konusunda danışmanlık hizmeti sunulabilir.

3. Özel spor merkezlerine üye bireylerden “yüzme” sporu yapanlar, spor ekonomisine en fazla katkı sağlamaktadır. Bunun nedenleri araştırmacılarca ayrıca incelenebilir. Yaptıkları spor türü veya türleri ne olursa olsun, üyelerin yeme içme, dinlenme, eğlenme, bilgi edinme v.b. ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla özel spor merkezleri kendilerini reorganize edebilirler.

4. Özel spor merkezlerine üye bireylerden “her gün spor” veya “haftada 4-5 gün spor” yapan üyelerin spor ekonomisine yaptıkları yıllık ortalama katkı daha yüksektir. Bu nedenle, özel spor merkezleri, üyelerin özel spor merkezlerinde daha uzun süre zaman geçirmeye yönelik yeni politikalar oluşturmaları ve bazı teşvik unsurlarını kullanmalarını yararlı olabilir.

5. Özel spor merkezlerinin spor ekonomisi içindeki yerini daha rasyonel olarak belirleyebilmek için, tüm spor endüstrisi içindeki birimlerin veri tabanına işlenmesi gerekmektedir.

6. Bu araştırma, Ankara'daki sınırlı sayıda özel spor merkezlerine üye bireyler üzerinde yapılmıştır. Araştırmacılar, ulusal düzeyde daha geniş bir örneklem grubu üzerinde benzeri bir araştırma yapabilirler

7. Bu araştırma kapsamında, özel spor merkezlerinin spor ekonomisine katkısı, üyelik aidatı, üyelerin ulaşım, yeme içme giderleri, spor malzemeleri ve spor giysileri olmak üzere beş kalem gider üzerinden hesaplanmıştır. Oysa diğer giderler de hesaba katılarak yeni ve daha kapsamlı araştırmalar planlanabilir.

8. Bu araştırma, özel spor merkezlerine üye bireylerin en çok yaptıkları spor türlerinden “yüzme”, “yürüyüş” yapan, “voleybol- basketbol” oynayan, “futbol” oynayan ve “vücut geliştirme” çalışması yapan gruplar üzerinde yapılmıştır. Diğer spor türlerini yapan yeterli sayıda sporcuya erişilerek daha büyük ve kapsamlı bir örneklem grubu üzerinde spor ekonomisi konusunda araştırmalar yapılabilir.

9. Dünyadaki çoğu ülke ile kıyaslandığında, Türkiye’de spor yapanların oranı oldukça düşük görünmektedir. Bu nedenle, başta belediyeler olmak üzere, özel spor merkezleri ve kulüplerin, sporu tabana yaygınlaştırmaya yönelik politikalar oluşturmaları, spor ve sağlık yaşam konusunda **kamu spotları** ile halkı bilinçlendirmeleri yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

- Balcı, V. (1999). Spor Etkinliklerinin Planlanması ve Yönetimi, s.5-7, Bağırğan Yayınevi. Ankara.
- Bıçer, S. (1994). Spor Yönetimi, Organizasyonu, Ekonomik Bir Birim Olarak Spor İşletmeleri ve Uygulamadan Bir Örnek. Yayınlanmamış Doktora Tezi, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 5. Baskı, Pegem-A Yayıncılık. Ankara.
- Cambridge Econometrics. (2003). A Guide to Sport Economy. Bristol: Cambridge Publishing. England.
- Can, Y., Soyer, F. (2000). Spor Hizmetlerinde Verimliliği Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. 1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, **Cilt:2**,s.182-200.Ankara.
- Çaha, Ö. (1999). Spora Yaşlanarak Bir Nefes Almak. *Düşünen Siyaset*, **Sayı 1**, s.115-125. Ankara.
- Davarcıoğlu Özaktaş, F., (2011). Türkiye’de Kadının Spora Katılımı ve Belirleyicileri. Uluslar Arası Spor Araştırmaları Dergisi, 3 (1).Ankara. <http://www.UluslarArasıSporAraştırmalarıDergisi>, Erişim Tarihi: 25.05.2013).
- Devecioğlu, S. (2005). Türkiye’de Spor Sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, **2**, 117-134. Ankara.
- Dinler, Z. (2002).Mikro ekonomi, 14. Baskı, Ekin kitap ve Yay yayınevi. Bursa.
- Devlet Planlama Teşkilatı (DPT). (2000).Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Küreselleşme Özel İhtisas Komisyonu Raporu, DPT Yayınları. Ankara.
- Ekren, N., Çağlar, A. B. (2003). Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*, Eylül-Ekim 2003. Ankara.
- Karahüseyinoğlu, M. F., Ramazanoğlu, F., Nacar, E., Savucu, Y., M. ramazanoğlu, O., Altungül. O. (2005). Türkiye’nin Spor Konumunun Bazı Avrupa Ülkeleri ile Karşılaştırılması. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları.

Katırcı, H., Çağlarırnak Uslu, N., Kaytancı, B., Özata, E., Ergeç, E. (2013). Spor Ekonomisi. (Edit: Nilgün ÇAĞLARIRNAK USLU). Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.

Mahony, L. H. (2001). Economics of Sport. Fitness Information Technology , USA.

Naoyuki, H., Komatsu, A., Mano, Y., Nakamura, Y., Kimura, K., Harada, M., Nakamura, F., Miyauchi, T. (2003). An Estimate Of The Economic Size Of The Sports Media Industry in Japan. 11th European Sport Management Congress, Sweden.

Sunay, H., Saracaloğlu, A.S. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelten Unsurlar. *Spormetre*, **1** (1), 43-48. Ankara.

Terekli, M. S., Katırcı, H. (1998). Spor Endüstrisi ve Sporda Pazarlama. Hacettepe Üniversitesi, V. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.

Yetim, A. A.(2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri*, 5(1), 63-72. Ankara.

Geliş Tarihi:12.02.2019
Kabul Tarihi:19.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),197-208
DOI: 10.33689/spormetre.526089

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MESLEKİ ETİK İLKELERE VE ÖĞRETMENLİĞE YÖNELİK TUTUMLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Seçkin DOĞANER¹, Oğuz ÖZBEK²

^{1,2}Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmeni adaylarının, öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile beden eğitim öğretmenlerinin mesleki etik ilkelerine ilişkin görüşlerini incelemektir. Araştırmanın modeli betimseldir. Araştırmanın çalışma grubu 416 kişiden oluşmaktadır. Veriler nicel yolla toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak, beden eğitimi öğretmenleri mesleki etik ölçeği ve öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri ile normallik analizine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizi için parametrik testlerden ilişkisiz t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının, beden eğitimi öğretmen meslek etiği ilkelerinin profesyonellik, sorumluluk, saygı ve dürüstlük alt boyutları ile öğretmenliğe ilişkin tutumları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Meslek etiği ilkelerinin alt boyutlarında ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarda, kadınlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlik formasyon eğitimi alan antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencileri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, beden eğitimi öğretmen meslek etiği ilkelerinin profesyonellik, sorumluluk, saygı ve dürüstlük alt boyutları ile öğretmenliğe ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumun olumlu, meslek etiğine uyma eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür. Kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının, erkeklere göre, öğretmenlik mesleğini yapmaya daha yatkın olduğu, meslek etiğine uyma eğiliminin yüksek olduğu saptanmıştır. Formasyon alan ve öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının, öğretmenliğe ilişkin tutumu ile meslek etiğine ilişkin görüşleri arasında fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi öğretmeni, meslek etiği, öğretmen adayı, öğretmenliğe yönelik tutum

THOUGHTS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES RELATED TO THEIR ATTITUDES TOWARDS PROFESSIONAL ETHICS PRINCIPLES AND TEACHING

Abstract: The aim of this study is to examine the attitudes of physical education teacher candidates towards the teaching profession and their opinions on the professional ethics principles of physical education teachers. The model of the research is descriptive. The study group consisted of 416 people. Data were collected by quantitative method. As a means of data collection, physical education teachers' professional ethics scale and attitude towards teaching attitude scale were used. In the study, the skewness and kurtosis values of the data and the normality analysis were examined and it was determined that the data showed normal distribution. Therefore, t-test and one-way analysis of variance were used to analyze the data. It was found that there was a moderate and positive relationship between the traits of physical education teacher trainees' professionalism, responsibility, respect and honesty sub-dimensions of teacher education professional ethics. It was determined that there was a significant difference in goodness of women in the sub-dimensions of the principles of professional ethics and attitudes towards teaching profession. There was no significant difference between the professional training, sports management and recreation department students, physical education and sports teaching department teachers' professionalism, responsibility, respect and honesty subscales and their attitudes towards teaching. It was seen that physical education teacher trainees' attitudes towards teaching profession were positive and tend to follow professional ethics. It has been determined that female physical education teacher candidates are more prone to do teaching profession compared to men and have high tendency to follow professional ethics. There was no meaningful difference found between the opinions of teachers and about their attitudes towards teaching and professional ethics.

Key Words: Physical education teacher, professional ethics, teacher candidate, attitude towards teaching

GİRİŞ

Öğretmenlik, eğitim sürecinde önemli bir rol oynayan ve uzmanlık gerektiren bir meslektir (Alkan, 2000). Beden eğitimi öğretmenliği, beden eğitimi öğretim programlarını uygulama yeterliği kazanmış, diğer öğretmenler gibi, meslek ve alan bilgisi ile genel kültür sahibi olmayı gerektiren bir öğretmenlik branşıdır. Beden eğitim öğretmeni, sadece okul içinde değil ve okul dışı spor faaliyetlerini de gerçekleştirmekle görevlidir. Bu açıdan diğer branş öğretmenlerinden farklı olarak öğretim görevinin yanı sıra antrenörlük, spor organizasyonu düzenlemek, okul takımını spor müsabakalarına hazırlamak gibi görevleri de vardır (R.G.,1991).

Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, bir kişinin öğretmenliğe yönelik “düşünce, duygu ve davranışlarını oluşturan eğilim” olarak tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2013). Öğretmenlik mesleğine karşı geliştirilen tutumun, hem eğitim işini yapan kişiye hem de eğitim hizmeti alan bireylere etkisi büyüktür (Uluğ, Özden ve Eryılmaz, 2011; Aydın ve Tekneci, 2013). Öğretmenlik mesleğine karşı olumlu tutuma sahip öğretmen işinden mutluluk duyar, yüksek iş doyumunu hisseder (Çeliköz ve Çetin, 2004). Mesleğinden iş doyumunu sağlayan öğretmen ise bunu eğitim öğretime yansıtır ve verimli olur. İşini seven mutlu bir öğretmen, öğrencilere daha iyi bir eğitim verebilir. Öğretmenlerin mesleklerine karşı tutumları onların iş doyumunu ve mesleki bağlılıklarını etkiler. Olumlu mesleki tutuma sahip öğretmenler eğitim öğretimin niteliğini olumlu etkiler. Ayrıca, yüksek iş doyumunu, eğitimde niteliğinin artması, mutluluk duyulması, iş veriminde artış, mesleki bağlılığın ve yetkinliğin artması gibi olumlu etkiler de yaratmaktadır (Cate ve ark., 2018). Öğretmenlik lisans programlarında öğretmen adaylarına olumlu mesleki tutum kazandırılması önemlidir (Semerci ve Semerci, 2004). Öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik tutumlarını ele alan çok sayıda çalışma yapılmıştır (Gürbüz ve Kışoğlu, 2007; Çakır, Kan ve Sümbül, 2006; Bozdoğan, Aydın ve Yıldırım, 2007; Semerci ve Semerci, 2004).

Eğitim iki veya daha fazla kişi arasındaki ilişki ile gerçekleştiği için eğitimde etik sorunlar her zaman gündemde olacaktır (Kuçuradi, 2014; Seghe, 2014). Bu nedenle eğitimin temel unsurlarından biri olan öğretmenlik mesleğinde etiğin önemli bir yeri vardır. Öğretmenler, öğrencilerin ve gelecek kuşakların eğitiminden sorumlu olmakla birlikte, karşılaşabilecekleri etik sorunlarla baş etmek zorundadırlar (Haynes, 2002). Öğretmenlik meslek etiği, “öğrenciler, toplum ve meslektaşları ile olan ilişkilerde yerine getirilmesi gereken sorumluluklar, uyulması gereken kurallar ve ilkeler bütünüdür” (Erdem ve Şimşek, 2013). Mesleki etik ilkelerini belirleyen ve uygulayan meslekler kendisinden hizmet alan kişilere güven verirken diğer yandan mesleğin profesyonelleşmesini ve bağımsızlaşmasını sağlar (Belinova ve ark., 2017; Forster, 2012; Travers ve Rebore, 2000). Bütün dünyada öğretim işinin meslekleşmesinde mesleki etik ilkelerinin belirlenmesi gerektiği düşüncesi giderek yaygınlaşmaktadır (Maxwell, 2017). Öğretmen meslek etiği ilkelerinin temel amacı, öğretmenlik mesleğini korumak, meslek üyelerini yasa ve yönetmeliklere uygun davranmalarını sağlamak ve öğretmenlerin karşılaştıkları etik ikilemleri çözmelerine yardımcı olmaktır (Campbell, 2000). Öğretmen davranışlarında, sınıfı yönetmemek, öğrenci seviyesine uygun olmayan öğretim yapmak, derse uygun olmayan yöntem ve teknikleri kullanmak ve öğrencilere kaba davranışlarda bulunmak gibi meslek etiğine aykırı davranışlar görülmektedir (Şahan, 2018). Etiğe uygun davranan bir öğretmen, öğrencileri arasında ayırım yapmadan, dürüst, şefkatli, akıllı, cesaretli ve adaletli davranarak öğrencilerine en iyi hizmeti verir (Luckovski, 1997; Gözütok,1998). Öğretmen adayları, hizmet öncesi aldıkları eğitim ile sorunları saptayabilme ve çözebilme yeterliliği kazanmalıdır. Ancak öğretmen yetiştirme programlarında etik konusuna yeterince yer verilmemektedir (Boon, Maxwell, 2016). Öğretmen yetiştiren programlar, öğretmenlerin eğitimle ilgili etik sorunlarda doğru karar vermelerini öğretmelidir (Yost, 1997, 281-283). Eğitimde etiğin öneminin artmasıyla birlikte öğretmen meslek etiğini ele alan çalışmaların sayısı artmıştır (Toprakçı, Bozpolat ve Buldur, 2010; Gündüz ve Coşkun, 2011; Altinkurt ve

Yılmaz, 2011; Elma ve Mercan, 2012; Keser, Kocabaş ve Yirci, 2013; Seghe, 2014; Maxwell, 2017; Şahan, 2018). Öğretmen yetiştirmede öğretmen ihtiyacının karşılanamaması durumunda, ihtiyaç duyulan bransa yakın alanlarda lisans eğitim almış ya da almakta olan kişilerle formasyon eğitimi ile bu ihtiyaç giderilmiştir. Yükseköğretim Kurulu tarafından 2015 yılından itibaren üniversitelerde pedagojik formasyon eğitimi verilmesi kararı alınmıştır (YÖK, 2015). Ancak son yıllarda öğretmen fazlası olmasına rağmen hemen her branşta formasyon eğitim açılmıştır. Bu branşlardan biri de beden eğitimi öğretmeni branşıdır.

Beden eğitimi öğretmenlik formasyon eğitimi programlarına Spor Bilimleri Fakültelerinin ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının, rekreasyon, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerine devam eden ya da mezun olanlar başvurmaktadır. Bu eğitimler süresince beden eğitimi öğretmen adaylarına meslek ve alan bilgisinin yanı sıra, öğretmenliğe yönelik davranış tutum ve meslek etiği kazandırılması söz konusudur.

Ancak öğretmenlik formasyon eğitimine gerek olup olmadığı ve bu eğitimle yetiştirilen öğretmen adaylarının nitelikleri tartışma konusu olmuştur (Kartal, 2011; Yıldırım ve Vural, 2014). Yapılan çalışmalar ile öğretmen adaylarının formasyon eğitimi ele alınmıştır (Kartal ve Afacan, 2012; Yazıcı ve Kalkavan, 2016). Bu açıdan öğretmenlik lisans programları ve öğretmenlik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik tutumu ile meslek etiğine ilişkin görüşleri ölçülmelidir. Bu çalışmanın amacı, öğretmenlik lisans programlarında öğrenim gören ve pedagojik formasyon eğitimi alan beden eğitim öğretmeni adaylarının, öğretmenliğe yönelik tutumları ile mesleki etik ilkelere ilişkin görüşlerini cinsiyet, formasyon alma durumu ve bölüm değişkenleri bağlamında incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli betimseldir. Araştırmanın çalışma grubu 416 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya 16 farklı üniversitede öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü dördüncü sınıf öğrencisi olan 124 kişi ile beden eğitimi öğretmenlik formasyon eğitimi alan 292 antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 142'si kadın, 274'ü erkektir. Veriler nicel yolla toplanmıştır.

Verilerin toplanmasında, Özbek (2013) tarafından geliştirilen beden eğitimi öğretmenleri mesleki etik ilkeler ölçeği ile Erkuş ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. Her iki ölçek için yazarlardan gerekli izin alınmıştır. Beden eğitimi mesleki etik ilkeler ölçeği Likert tipi beşli derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Ölçek alt boyutları için elde edilen güvenilirlik katsayıları .54 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçekte yer olan maddelerde ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki etik ilkeleri ölçeğinde, 32 madde ve dört alt boyut yer almaktadır. Profesyonellik boyutunda 14 madde, sorumluluk boyutunda 8 madde, dürüstlük boyutunda 5 madde, saygı boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınabilecek puanların yüksek olması, mesleki etik ilkelere katılma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğretmenliğe yönelik tutum ölçeği, 22 maddeden oluşan tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçeğin dört ve beş dereceli olarak geçerlik ve güvenilirliği sınanmış, her ikisinde de geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı beşli Likert tipi derecelendirme için 0.99 bulunmuştur. Ölçekte 13 madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde beşli Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen puan ortalamasının üç ve üzerinde olması olumlu tutumu, üçün altında olması ise olumsuz tutumu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Çarpıklık ve Basıklık testi, verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için kullanılan bir ölçme yöntemi olarak bilinmektedir. Hair ve ark. (2010) ile Byrne (2010), normallik dağılımı ölçümlerinde, verilerdeki Çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 arası ile Basıklık değerlerinin -7 ve +7 arasında olduğunda, verilerin normal dağıldığını belirtmektedirler. Veriler incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin -2'nin, basıklık değerlerinin ise +4'ün altında olduğu saptanmıştır (Tablo, 1). Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Kline, 2011). Verilerin analizinde, parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi ve ilişkisiz t testinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada elde verilerin güvenilirlik iç tutarlık katsayıları ise. 83 ile. 91 arasında değişmektedir.

Tablo 1. Verilerin Çarpıklık, Basıklık ve Güvenirlik Değerleri

Ölçek / Alt boyutlar		Güvenirlik	\bar{x}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Mesleki	Profesyonellik	,91	4,30	,651	-1,516	2,513
Etik	Sorumluluk	,88	4,36	,668	-1,597	3,163
İlkeler öl-	Dürüstlük	,86	4,38	,721	-1,618	2,962
çeği	Saygı	,83	4,42	,677	-1,489	2,312
Öğretmenlik Tutum Ölçeği		,86	3,87	,733	-,403	-1,124

BULGULAR

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarının olumlu ($\bar{x}=3,87$) olduğu saptanmıştır. Beden eğitimi öğretmen meslek etiği ilkelerinin profesyonellik ($\bar{x}=4,30$), sorumluluk ($\bar{x}=4,36$), saygı ($\bar{x}=4,42$) ve dürüstlük ($\bar{x}=4,38$) boyutlarına katılma düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2'de görüldüğü gibi, beden eğitimi öğretmeni adaylarının meslek etiği ilkeleri ölçeğinden aldıkları puanlara göre, profesyonellik boyutu ile sorumluluk boyutu ($r=.797$, $p<.01$), dürüstlük boyutu ($r=.712$, $p<.01$) ve saygı boyutu ($r=.691$, $p<.01$) arasında; saygı boyutu ile sorumluluk boyutu ($r=0.795$, $p<.01$) ve dürüstlük boyutu ($r=.795$, $p<.01$) arasında; pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır. Öğretmen adaylarının profesyonellik, saygı, dürüstlük ve sorumluluk boyutlarının her birinden aldıkları puanlar arttıkça diğer boyutlardaki puanlarda artmaktadır. Meslek etiğinin bir boyutuna uyduğunu belirten öğretmen adayının diğer boyutlarda da aynı uyma davranışını gösterdiği söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının, öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile meslek etiği ilkelerinin profesyonellik ($r=.496$, $p<.01$), sorumluluk ($r=.472$, $p<.01$), saygı ($r=.374$, $p<.01$) ve dürüstlük ($r=.409$, $p<.01$) boyutlarına ilişkin görüşleri arasında; orta düzeyde ve pozitif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu olumlu yönde arttıkça meslek etiği ilkelerine uyma düzeyleri de artmaktadır. Öğretmenlik mesleğine

karşı olumlu tutuma sahip öğretmen adaylarının ise meslek etiğine uyma eğilimlerinin yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 2).

Tablo 2. Mesleki Etik İlkeler ile Öğretmenliğe İlişkin Tutum Arasındaki Korelasyon

Ölçek / Alt boyutlar	Profesyonellik	Sorumluluk	Dürüstlük	Saygı
Profesyonellik	1			
Sorumluluk	,797**	1		
Dürüstlük	,712**	,794**	1	
Saygı	,691**	,795**	,795**	1
Öğretmenlik Tutum Ölçeği	,496**	,472**	,374**	,409**

**p<.001

Beden eğitimi öğretmen adaylarının, meslek etiği ilkelere uyma görüşleri ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının öğrenim gördükleri bölümlere göre yapılan analiz sonuçları Tablo 3'te yer almıştır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi, beden eğitimi öğretmen adaylarının meslek etiği ilkelerine ilişkin profesyonellik [F(3, 415)=1.59, p>.05], sorumluluk [F(3, 415)=1.32, p>.05], dürüstlük [F(3, 415)=1.13, p>.05] ve saygı [F(3, 415)=7.46, p>.05] alt boyutlarında öğrenim gördükleri bölümlere göre puanlar arasında fark saptanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin mesleki etik ilkelere daha yüksek düzeyde uydukları saptanmıştır. Beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile diğer üç bölümde öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının meslek etiği ilkelerine katılma görüşlerinin yüksek düzeyde olması ve aralarında fark olmaması, öğretmenlik mesleğinin niteliği açısından olumlu bir durumdur.

Tablo 3'e göre, beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri programlara göre, öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında fark saptanmamıştır [F(415; 3)=5.77, p>.05]. Beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının olumlu olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Bölümlere Göre Görüşlerin Tek Yönlü Varyans Analizi

Boyut/Ölçek	Gruplar	N	Ort.	Sd	F	p
Profesyonellik	Antrenörlük	158	4,37	3	1,59	,191
	Spor Yöneticiliği	119	4,22			
	Rekreasyon	15	4,45	415		
	Bed. Eğt. Öğrt.	124	4,28			
Sorumluluk	Antrenörlük	158	4,42	3	1,32	,267
	Spor Yöneticiliği	119	4,30			
	Rekreasyon	15	4,50	415		
	Bed. Eğt. Öğrt.	124	4,30			
Dürüstlük	Antrenörlük	158	4,43	3	1,13	,334
	Spor Yöneticiliği	119	4,33			
	Rekreasyon	15	4,61	415		
	Bed. Eğt. Öğrt.	124	4,32			
Saygı	Antrenörlük	158	4,47	3	,746	,525
	Spor Yöneticiliği	119	4,37			
	Rekreasyon	15	4,56	415		
	Bed. Eğt. Öğrt.	124	4,39			
Öğretmenlik Tutum Ölçeği	Antrenörlük	158	3,86	3	,577	,630
	Spor Yöneticiliği	119	3,88			
	Rekreasyon	15	4,11	415		
	Bed. Eğt. Öğrt.	124	3,85			

Mesleki etik ilkelere ilişkin, beden eğitimi öğretmeni adaylarının, öğretmenlik bölümünde öğrenim gören katılımcılar ile formasyon eğitimi alanlara göre görüşlerinin analiz sonuçları tablo 4’de verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde; profesyonellik [$t(414)=.496$, $p>.05$], sorumluluk [$t(414)=1.01$, $p>.05$], dürüstlük [$t(414)=.982$, $p>.05$] ve saygı [$t(414)=.559$, $p>.05$] alt boyutlarında puanlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören ve formasyon eğitimi alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasında fark bulunmamıştır [$t(414)=.388$, $p>.05$]. Her iki grupta da öğretmenliğe ilişkin tutumun olumlu olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünde Öğrenim Gören ve Formasyon Eğitimi Alan Öğretmen Adaylarının Görüşlerinin Analizi

Boyutlar/Ölçek	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t	sd	p																																												
Profesyonellik	Formasyon Alan	292	4,31	,636	,496	414	,620																																												
	Öğretmenlik Bölümü	124	4,28	,685				Sorumluluk	Formasyon Alan	292	4,38	,622	1,01	414	,311	Öğretmenlik Bölümü	124	4,30	,766	Dürüstlük	Formasyon Alan	292	4,40	,694	,982	414	,327	Öğretmenlik Bölümü	124	4,32	,782	Saygı	Formasyon Alan	292	4,43	,651	,559	414	,576	Öğretmenlik Bölümü	124	4,39	,738	Tutum	Formasyon Alan	292	3,88	,717	,388	414	,698
Sorumluluk	Formasyon Alan	292	4,38	,622	1,01	414	,311																																												
	Öğretmenlik Bölümü	124	4,30	,766				Dürüstlük	Formasyon Alan	292	4,40	,694	,982	414	,327	Öğretmenlik Bölümü	124	4,32	,782	Saygı	Formasyon Alan	292	4,43	,651	,559	414	,576	Öğretmenlik Bölümü	124	4,39	,738	Tutum	Formasyon Alan	292	3,88	,717	,388	414	,698	Öğretmenlik Bölümü	124	3,85	,772								
Dürüstlük	Formasyon Alan	292	4,40	,694	,982	414	,327																																												
	Öğretmenlik Bölümü	124	4,32	,782				Saygı	Formasyon Alan	292	4,43	,651	,559	414	,576	Öğretmenlik Bölümü	124	4,39	,738	Tutum	Formasyon Alan	292	3,88	,717	,388	414	,698	Öğretmenlik Bölümü	124	3,85	,772																				
Saygı	Formasyon Alan	292	4,43	,651	,559	414	,576																																												
	Öğretmenlik Bölümü	124	4,39	,738				Tutum	Formasyon Alan	292	3,88	,717	,388	414	,698	Öğretmenlik Bölümü	124	3,85	,772																																
Tutum	Formasyon Alan	292	3,88	,717	,388	414	,698																																												
	Öğretmenlik Bölümü	124	3,85	,772																																															

Mesleki etik ilkelere ilişkin, beden eğitimi öğretmeni adaylarının, cinsiyete göre görüşlerinin analiz sonuçları tablo 5’de görülmektedir. Tablo 5 incelendiğinde; profesyonellik [$t(414)=.295$, $p<.05$], sorumluluk [$t(414)=3.22$, $p<.05$], dürüstlük [$t(414)=3.27$, $p<.05$] ve saygı [$t(414)=2.73$, $p<.05$] alt boyutlarında cinsiyete göre puanlar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının, erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre, mesleki etik ilkelere daha yüksek düzeyde uydukları görülmektedir.

Kadın ve erkek beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik tutumları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$t(414)=3.56$, $p<.05$]. Kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine karşı tutumunun, erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre olumlu olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Görüşlerin Analizi

Boyut/Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	sd	p																																												
Profesyonellik	Kadın	142	4,43	,613	2,95	414	,003*																																												
	Erkek	274	4,24	,661				Sorumluluk	Kadın	142	4,50	,624	3,22	414	,001*	Erkek	274	4,28	,679	Dürüstlük	Kadın	142	4,53	,667	3,17	414	,002*	Erkek	274	4,30	,737	Saygı	Kadın	142	4,55	,574	2,73	414	,007*	Erkek	274	4,36	,718	Öğretmenlik Tutum Ölçeği	Kadın	142	4,05	,683	3,56	414	,001*
Sorumluluk	Kadın	142	4,50	,624	3,22	414	,001*																																												
	Erkek	274	4,28	,679				Dürüstlük	Kadın	142	4,53	,667	3,17	414	,002*	Erkek	274	4,30	,737	Saygı	Kadın	142	4,55	,574	2,73	414	,007*	Erkek	274	4,36	,718	Öğretmenlik Tutum Ölçeği	Kadın	142	4,05	,683	3,56	414	,001*	Erkek	274	3,78	,743								
Dürüstlük	Kadın	142	4,53	,667	3,17	414	,002*																																												
	Erkek	274	4,30	,737				Saygı	Kadın	142	4,55	,574	2,73	414	,007*	Erkek	274	4,36	,718	Öğretmenlik Tutum Ölçeği	Kadın	142	4,05	,683	3,56	414	,001*	Erkek	274	3,78	,743																				
Saygı	Kadın	142	4,55	,574	2,73	414	,007*																																												
	Erkek	274	4,36	,718				Öğretmenlik Tutum Ölçeği	Kadın	142	4,05	,683	3,56	414	,001*	Erkek	274	3,78	,743																																
Öğretmenlik Tutum Ölçeği	Kadın	142	4,05	,683	3,56	414	,001*																																												
	Erkek	274	3,78	,743																																															

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi öğretmen adaylarının, öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile meslek etiği ilkelerinin profesyonellik, sorumluluk, saygı ve dürüstlük alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu olumlu yönde artıkça meslek etiği ilkelerine uyma puanları da artmaktadır. Öğretmenlik mesleğine olumlu tutuma sahip öğretmen adaylarının meslek etiğine uyma eğilimlerinin yüksek olduğu, kişinin mesleki tutumun olumlu olmasının kişiyi meslek etiğine uygun davranmaya yönelttiği söylenebilir. Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören ve formasyon eğitimine katılan diğer üç bölümde öğrenim gören öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine karşı tutumları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının olumlu olduğu ve meslek etiği ilkelerine yüksek düzeyde katıldıkları saptanmıştır. Tanel, Şengören ve Taner (2007)'in çalışmasında benzer şekilde öğretmen adaylarının öğretmenlik tutumunun olumlu olduğu saptanmıştır. Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören ve formasyon eğitimi alan beden eğitimi öğretmen adaylarının, mesleki etik ilkelere daha yüksek düzeyde uydukları görülmüştür. Benzer şekilde Aydoğan (2011) ile Gündüz ve Coşkun (2011) çalışmasında öğretmenlerin mesleki etiğine büyük ölçüde uyduğu saptanmıştır.

Kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının, erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre mesleki etik ilkelere daha yüksek düzeyde uydukları görülmüştür. Benzer şekilde, Obuz (2009)'un çalışmasında, kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrencilerle ilişkilerde ve görevle ilgili sorumluluklarda, erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre daha etik davranma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Cinsiyet değişkeninin meslek etiği davranışını etkilediği görülmektedir. Kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre meslek etiğine daha çok uyma eğiliminde oldukları söylenebilir. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının meslek etiği ilkelerinin alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır. Öğretmen adaylarının profesyonellik, saygı,

dürüstlük ve sorumluluk boyutlarının her birinden aldıkları puanlar artıkça diğer boyutlardaki puanlarda artmaktadır. Meslek etiğinin bir boyutuna uyduğunu belirten öğretmen adayının diğer boyutlarda da aynı uyma davranışını gösterdiği söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine karşı tutumlarının olumlu olduğu ve bölümlere göre fark olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç Demirtaş, Cömert ve Özer (2011)'in çalışmasındaki sonuç ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçların tersine, Aydın ve Yıldırım (2007) çalışmasında ise öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının öğrenim gördükleri bölüme göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Beden eğitimi öğretmenliği bölümü, spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki etik ilkelere daha yüksek düzeyde uydıkları saptanmıştır. Beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile diğer üç bölümde öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının meslek etiği ilkelerine katılma görüşlerinin yüksek düzeyde olması ve aralarında fark olmaması öğretmenlik mesleğinin niteliği açısından olumlu bir durumdur.

Kadın beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumunun, erkek beden eğitimi öğretmen adaylarına göre daha olumlu olduğu, cinsiyetin tutumu etkilediği saptanmıştır. Bu sonuç, Bozdoğan, Aydın ve Yıldırım (2007)'in, Çetinkaya (2009)'ın, Aksoy (2010)'un, Çapa ve Çil (2000)'in çalışmalarındaki sonuçları ile örtüşmektedir. İlgili çalışmalar incelediğinde farklı sonuçlar elde edildiği de görülmüştür. Kadın ve erkek öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasında fark olmadığını saptayan çalışmalar vardır (Çakır, Kan ve Sünbül, 2006; Kartal ve ark., 2012; Bozkırlı ve Er, 2011; Can, 2010; Demirtaş, Cömert ve Özer 2011; Tanel, Şengören ve Taner, 2007) .

Çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak şu öneriler geliştirilmiştir. Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını olumlu yönde geliştirecek ve meslek etiğine uygun davranmalarını sağlayacak öğrenme ortamları oluşturulabilir. Bu çalışmada, öğrenim görülen program, cinsiyet ve pedagojik formasyon alma bağımsız değişkenlerine göre inceleme yapılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda, anne ve babanın eğitim düzeyi ve mesleği, ailenin gelir düzeyi vb. değişkenlere göre de inceleme yapılabilir. Bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Öğretmen adaylarının mesleki tutum ve meslek etiğine ilişkin görüşlerini derinlemesine inceleyen nitel araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, M. E. (2010). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 197-212.
- Alkan, C. (2000). Meslek ve öğretmenlik mesleği. Veysel Sönmez (Editör), *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Altinkurt, Y., Yılmaz, K. (2011). Öğretmen adaylarının öğretmenlerin mesleki etik dışı davranışlar ile ilgili görüşleri, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (22), 113- 128
- Aydın, A., Tekneci, E. (2013). Zihin engelliler öğretmenliği öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri, Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3 (2), 01-12.
- Aydoğan, İ. (2011), Öğretmenlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin öğrenciler tarafından algılanması, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21(2), 87-96.
- Belinova, N. V., Bicheva, I. B., Kolesova, O. V., Khanova, T. G., Khizhnaya, A. V. (2017). Features of Professional ethics formation of the future teacher. *Revista ESPACIOS*, 38(25).
- Bozdoğan, E. A., Aydın, D., Yıldırım, K. (2007). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 8 (2), 83-97.

- Boon, J. H., Bruce Maxwell, B. (2016). Ethics Education in Australian Preservice Teacher Programs: A Hidden Imperative?, *Australian Journal Of Teacher Education*, 41(5), 1-20.
- Bozkırlı, K. Ç., Er, O. (2011). Türkçe ve Türk dili ve edebiyatı öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Kafkas Üniversitesi Örneği). *Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(4), 457-466.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. 2nd Edition. Routledge Taylor and Francis Group.
- Campbell, E. (2000). Professional ethics in teaching: towards the development of a code of practice. *Cambridge Journal of Education*, 30(2), 203-222.
- Can, Ş. (2010). Tezsiz yüksek lisans öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 24, 1-28.
- Cate, P. M. I., Markova, M., Krischler, M., Krolak-Schwerd, (2018). Promoting Inclusive Education: The Role of Teachers' Competence and Attitudes. *Insights into Learning Disabilities*, 15(1), 49-63.
- Çakır, Ö. Kan, A., Sünbül, Ö. (2006). Öğretmenlik meslek bilgisi ve tezsiz yüksek lisans programlarının tutum ve özyeterlik açısından değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 36-47.
- Çapa, Y., Çil, N. (2000). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 69-73.
- Çeliköz, N., Çetin, F. (2004). Anadolu öğretmen lisesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını etkileyen etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 162 (1), 139-157.
- Çetinkaya, Z. (2009). Türkçe öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *İlköğretim Online*, 8(2), 298-305.
- Demirtaş, H., Cömert, M., Özer, N. (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159), 96-111.
- Elma, C., Mercan, U. (2012). Okul Öncesi öğretmenlerinin mesleki etik ikilemleri çözümleme biçimleri, *e-journal of Research in Education and Teaching*, 1 (3), 279-2287.
- Erdem, R. A., Şimşek, S. (2013). Öğretmenlik meslek etiğinin irdelenmesi, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (15), 185-203.
- Erkuş, A. Sanlı, N., Bağlı, M. T., Güven, K. (2000). Öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeği geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25 (116), 27-33.
- Gözütok, F. D. (1999). Öğretmenlerin etik davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 32 (1-2), 83-99.
- Gündüz, Y., Coşkun, S. Z. (2012). Öğrenci algısına göre öğretmen etik değerler ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 111-131.
- Gündüz, Y., Coşkun, S. Z. (2011). İlköğretim öğrencilerinin öğretmenlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeyine ilişkin görüşleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 95-110.
- Gürbüz Türk, O., Genç, S. Z. (2004). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin görüşleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (7), 47-62.
- Forster, D. (2012). Codes of Ethics in Australian Education: Towards a National Perspective, *The Australian Journal of Teacher Education*, 37 (9), 1-17.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis*. Seventh edition. New Jersey: Prentice Hall, Upper Saddle River,

- Haynes, F. (2002). *The ethical school*. (çeviren: Semra Kunt Akbaş). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kartal, M. (2011). Türkiye'nin alan öğretmeni yetiştirme deneyimleri ve sürdürülebilir yeni model yaklaşımları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 50-57.
- Kartal, T., Afacan, Ö. (2012). Pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (24), 76 - 96
- Keser, S., Kocabaş, İ., Yirci, R., (2013). The ethical perceptions of elementary school teachers in the triple perspective of classification of ethics, *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 4(3), 1-16.
- Kline, R. B. (2011) *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kuçuradi, İ (2014). *Etik, Türkiye Felsefe Kurumu*, Ankara.
- Luckovski, J. A.(1997). A virtue-centered approach to ethicse ducation. *Journal Of Teacher Education*., 48 (4), 264-271.
- Maxwell, B. (2017). Codes of Professional Conduct and Ethics Education for Future Teachers, *Philosophical Inquiry in Education*, 24 (4), pp. 323-347.
- Obuz, Ü. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğiyle ilgili etik olmayan davranışlara ilişkin görüşleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana*.
- Özbek, O. (2003). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki etik ilkeleri ve bu ilkelere uyma düzeyleri*, *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- R.G. (1991). *Okul Spor Kulüpleri Yönetmeliği*, Resmi Gazete Sayı: 20832 Tarih: 01.04.1991.
- Seghe, E. (2014). From The Teachers Professional Ethics To The Personal Professional Responsibility, *Acta Didactica Nacopensia*, 7 (4), 13-22.
- Semerci, N., Semerci, Ç. (2004). Türkiye'de öğretmenlik tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 137-146.
- Şahan, G. (2018). Evaluation of Professional Ethics Principles by Candidate Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (4), 161-169.
- Tanel, R., Şengören, K. S., Tanel, Z. (2007). Fizik öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22, 1-9.
- Toprakçı, E, Bozpolat, E., Buldur, S. (2010). Öğretmen davranışlarının kamu meslek etiği ilkelerine uygunluğu. *e-International Journal of Educational Research*, 1(2), 35-50.
- Travers, P. D., Rebore, R.W. (2000). *Foundations of education: becoming a teacher*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Uluğ, M., Özden, M. S., Eryılmaz, A. (2011). The effects of teachers' attitudes on students personality and performance. *Prodecia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 738-742.
- Yazıcı, A. N., Kalkavan, A. (2016). pedagojik formasyon eğitimi gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunlarının ve diğer alan mezunlarının özyeterlik inançlarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (2), 412-429.
- Yıldırım, İ., Vural, F. Ö. (2014).Türkiye'de öğretmen yetiştirme ve pedagojik formasyon sorunu, *Journal of Teacher Education and Educators*, 3(1), 73-90.
- Yost, D. S. (1997). The moral dimension of teaching and preservice. *Journal Of Teacher Education*, 48(4), 281-293.

Yüksek Öğretim Kurumu (2015), “http://www.yok.gov.tr/documents/10279/13167014/28_01_2014_+yurutme_kurulu_+ek+kontenjana_+eklenecek_egitim_komisyonu” (Erişim Tarihi: 01.12.2018).

Geliş Tarihi:24.10.2018
 Kabul Tarihi:01.03.2019
 SPORMETRE, 2019,17(1),209-145
 DOI: 10.33689/spormetre.474481

SPOR KULÜPLERİNE ÜYE BİREYLERİN SPOR KULÜBÜ KAVRAMINA İLİŞKİN ALGILARININ BELİRLENMESİ: BİR METAFOR ANALİZİ ÇALIŞMASI

Serkan KURTİPEK¹

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Bu araştırmanın amacı, spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin sahip oldukları algıları metaforlar yardımıyla belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 98 spor kulübü üyesi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcılara spor kulübü kavramına ilişkin sahip oldukları algılarını belirlemek için “metafor formu” hazırlanmıştır. Metafor formunda katılımcılardan “*Spor kulübü...gibidir; Çünkü....*” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Araştırmada, nitel araştırma yaklaşımlarından olgubilim deseni kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise; içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinin güvenilirliği için katılımcılar arası güvenilirlik kat sayısı hesaplanmış ve bu değer %94 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesiyle, spor kulübü üyelerinin toplam 39 metafor ürettikleri görülmüştür. Üretilen bu metaforlar 6 farklı kategoride toplanmıştır. Katılımcılar spor kulübü kavramına ilişkin en çok “çeşitlilik” ve “eğitim” kategorisinde metaforlar geliştirdikleri belirlenirken, bu kategorileri “sağlık”, “toplumsal bütünleşme”, “sporun çekirdek örgütü” ve “sosyalleşme” kategorileri izlemiştir. Katılımcıların en fazla ürettiği metaforlar *aile, ağaç, yuva, gökkuşağı ve arkadaşlık* şeklinde sıralanmıştır. Spor kulübü kavramı için canlı, cansız, soyut ve somut metaforlar kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Kulübü, Metafor, Nitel Araştırma Yöntemi.

DETERMINATION OF THE PERCEPTIONS OF THE MEMBERS OF SPORTS CLUBS ON THE CONCEPT OF SPORTS CLUB: A METAPHOR ANALYSIS STUDY

Abstract: The purpose of this study is to determine the perceptions of members of sports clubs on the concept of sports club with the help of metaphors. The sample of study consists of 98 sports club members. In order to collect data in the study, a "metaphor form" was prepared to determine the participants' perceptions on the sports club concept. In the form of metaphor, the participants were asked to complete the sentence “Sports club is like...; because ...” In the study, phenomenological method was used, which is one of the qualitative research approaches. In the analysis of the data, content analysis technique was used. The reliability coefficient for the inter-participants was calculated for the reliability of the analysis of the research data and this value was found to be 94%. With the evaluation of the data, it was observed that the members of the sports club produced a total of 39 metaphors. These metaphors were collected in 6 different categories. While the participants were determined to develop metaphors most in the categories of “diversity” and “education” on the concept of sports club, these categories were followed by the categories of “health”, “social integration”, “core organization of sport” and “socialization”. The most produced metaphors by participants are *family, tree, nest, rainbow and friendship*. Alive, lifeless, abstract and concrete metaphors were used for the concept of sports club.

Keywords: Sports, Sports Club, Metaphor, Qualitative Research Method

GİRİŞ

İnsan, sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla sürekli bir etkileşim halindedir. Günlük yaşantısı içerisinde ihtiyaçlarının olması ve bunları giderecek çeşitli mekanizmalar geliştirmesi kaçınılmazdır. Bu amaçla kendi başına hareket edebileceği gibi, diğer insanlarla bir araya gelerek yahut maddi varlıklarını birleştirerek de hareket edebilir (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007). İnsanların beraber hareket etmeleriyle spor kulüpleri gibi toplumsal örgütler meydana gelir (Ekenci, 1997).

Spor kulüpleri insanların çeşitli ihtiyaçları doğrultusunda bir araya gelmesiyle oluşan ve spor etkinliklerinin gerçekleştirilmesi amacıyla ortaya çıkan kar amacı gütmeyen gönüllü kuruluşlardır (Misener ve Doherty, 2014). Spor kulüplerine; sağlıklı nesiller yetiştirmek, sporu sevdirmek ve yaygınlaştırmak, spor organizasyonları ve yarışmalar düzenlemek, başarılı sporcular yetiştirmek, sporu bilimsel yollar ile öğretmek, boş zamanları etkili ve verimli kullanarak rekreasyonel ve rekabetçi katılımı sağlamak, gençleri kötü alışkanlıklardan korumak, sosyal bütünleşmeyi sağlamak, spor saha ve tesisleri yapmak gibi birçok görevler düşmektedir (Wicker ve Breuer, 2011; Rowland, Allen ve Toumbourou, 2012; Geidne, Quennerstedt ve Eriksson., 2013; Kokko, Green ve Kannas, 2013; Doherty, Misener ve Cuskelly, 2014; Robertson, Eime ve Westerbeek 2018; Török, 2018) .Spor kulüplerinin yukarıda bahsettiğimiz bu görevleri, genelde bağlı buldukları toplumun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik amaçlar doğrultusunda biçimlenmekte dolayısıyla spor kulüplerinin görevleri toplumun amaçları ve hedefleri doğrultusunda çeşitlilik gösterebilmektedir (Erturan, 2010).

Günümüzde sporun insan hayatının her anında olması, toplumları etkilemesi, dünya genelinde ürün, hizmet ve örgüt anlamında büyük bir endüstri haline gelmesinde kuşkusuz spor kulüpleri büyük rol oynamaktadır. Bu bağlamda spor kulübüne üye sporcuların ve bireylerin bağlı oldukları spor kulüplerini nasıl gördükleri, spor kulüplerine nasıl baktıkları, spor kulüplerini nelere benzettikleri ve bir parçası oldukları sosyal grubu ne ve nelerle ilişkilendirdiklerinin metaforlar yoluyla ortaya çıkarılması bu araştırmanın çıkış noktasını oluşturmuştur. Nitekim spor kulüplerinin varlık sebebi ve temel ögesi olan üyelerinin, düşüncelerini bir kısıtlama olmadan özgür benzetimlerle ortaya koymaları imgelerin ve kavramların her geçen gün geliştiği spor bilimleri alanına da katkı sunabilecek bir potansiyel taşımaktadır.

Metaforlar temel olarak, bir tür şeyi başka bir şeyle tanımlayarak anlamının bir aracıdır. Lakoff ve Johnson (2008), metaforların insan düşüncesinin ve iletişiminin temel bir özelliği olduğunu iddia eder. Metaforlar, kendimizi ve sosyal dünyamızı nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi başkalarına anlatmamıza yardımcı olur. Belki de bu sebepten dolayı, metaforlar insanlık tarihi boyunca anlam ve anlayışı iletmenin güçlü bir yolu olarak kullanılmıştır (Spandler, Mckeown, Roy ve Hurley, 2014).

Spor kulüplerine ilişkin yapılmış metafor araştırmaları incelendiğinde; doğrudan spor kulübüyle ilgili çalışmaların yapılmadığı gözlenirken, daha çok spor ve farklı branşlardaki spor dallarına ait metafor çalışmalarının yapıldığı tespit edilmiştir (Sagrave, 2000; Cudd, 2007; Radic-Bojanic ve Slaski, 2012; Pirsl ve Pirsl,2012; Şirin ve dğr., 2012; Spandler ve dğr, 2013; Kesic ve Muhic, 2013; Kardeşahinoglu ve İlhan, 2015; Koç Murathan, Yetiş ve Murathan 2015; Bergh, 2016; Sevinç ve Ergenç, 2017; Yılmaz, Esentürk, Tekkurşun-Demir ve İlhan. 2017; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018). Bu çalışmada ise daha önce ele alınmayan spor kulübü kavramına odaklanılmıştır. Son yıllarda bir metod olarak sıklıkla tercih edilen, bu yönüyle insan düşüncesinin ve ifade etme biçiminin üretkenlik ile özgürlüğünü bireylere sınırsızca sunan bu

metafor araştırması sonucunda elde edilecek verilerin literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni tercih edilmiştir. 2018 yılında yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde farklı spor branşlarında (yüzme, jimnastik, basketbol, futbol, oryantiring) faaliyet gösteren spor kulüplerindeki 98 üye oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örneklem metoduna göre ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu kapsamda spor kulübü üyelerinin, bağlı oldukları spor kulübüne aktif olarak devam ediyor olması ve bu katılımcıların çalışmaya gönüllü katılmak istemesi gibi kriterler dikkate alınmıştır.

Bu çalışmada veriler metafor araştırmalarında çok sık kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır (Döş, 2010; Inbar, 1996; Saban, 2009). Bu noktada spor kulübüne üye bireylerden spor kulübünü açıklayan bir metafor belirtmeleri ve bunu açıklamaları istenmiştir. Katılımcılardan “*spor kulübü.....gibidir, Çünkü.....*” ifadesini tamamlamaları istenmiş ve bunun sonucunda katılımcıların tek metafor belirttiği ve bu metaforların açıklamasını yaptıkları belirlenmiştir.

Verilerin analizinde ise ilk olarak kağıtlara 1’den 98’e kadar numara verilmiştir. Çalışmada veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi verilerin kategorileştirilmesi durumudur (Patton, 2014).

Araştırmada içerik analizi 8 aşamada yapılmıştır. (1) formların incelenmesi ve uygun olmayan formların elenmesi, (2) formların yeniden derlemesi, (3) formların numaralandırılması (4) metaforların incelenmesi, (5) kategorilerin geliştirilmesi, (6) geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması (7) frekansların hesaplanması ve (8) yorumlama aşaması şeklindedir (Saban, 2008; Ekici, Gökmen ve Kurt, 2014; Ekici, 2016).

İlk aşamada, katılımcıların yazdıkları ifadeler ve boş bırakılan kısımların olup olmadığı genel olarak incelenmiş, eksik forma rastlanılmamıştır. *Formların yeniden derlenmesi aşamasında*, metaforlar listelenerek tablollaştırılmıştır. *Formların numaralandırılması aşamasında*, metaforları sıklık durumuna göre düzenledikten sonra K1 ile K98 arasında numaralandırma işlemi yapılmıştır. *Kategorinin geliştirilmesi aşamasında*, spor kulübüne yönelik belirtilen metaforların ortak yönleri incelenmiştir. Katılımcıların belirttikleri metaforlar aynı anda birçok kategoriye eklenebilecek şekilde vurgulanmasından dolayı katılımcıların açıklama ifadelerine göre metaforlar ilgili kategorilere yerleştirilmiştir.

Geçerlik ve güvenilirlik aşamasında; katılımcılardan elde edilen verilerin analiz süreci ve ortaya çıkan kodların kategorilerle nasıl ilişkilendirildiği doğrudan katılımcı ifadeleri ile okuyucuya sunulmuştur. Araştırmada kategorilere katılımcı görüşlerinden örnekler seçilerek bulgular kısmında yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2014). Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için 3 alan uzmanı tarafından veriler analiz edilmiş ve analiz sonuçları karşılaştırılmıştır. Veri analizinin güvenilirliğinde Miles ve Huberman’ın 1994’ te geliştirdiği formül kullanılmıştır. Araştırmada toplam 39 metafor üretilmiş olup, görüş ayrılığı olan 2 metafor (*sera, güneş*) belirlenmiştir. Kodlayıcılar arasındaki ortalama güvenilirlik % 94 olarak bulunmuştur [$37 / (37 + 2) \times 100 = \%94$]. Bu sonuçlara göre araştırma istenilen güvenilirlik düzeyine sahiptir.

BULGULAR

Bu bölüm spor kulübüne üye bireylerin spor kulübü kavramıyla ilgili belirttikleri metaforlar, kategoriler ve açıklama örnekleriyle sunulmuştur.

Tablo 1 Spor Kulübü Üyelerinin Spor Kulübü Kavramına Yönelik Geliştirdikleri Metaforlar

Metafor sırası	Metafor adı	f	Metafor sırası	Metafor adı	f
1	Aile	32	21	Orman	1
2	Ağaç	8	22	Gemi	1
3	Yuva	5	23	Sera	1
4	Gökkuşluğu	5	24	Üniversite	1
5	Arkadaşlık	5	25	İlkokul	1
6	Eğitim Kurumu	3	26	Askeriye	1
7	Okul	3	27	Anne	1
8	Okyanus	2	28	Bebek	1
9	Nar	2	29	Güneş	1
10	Kreş	2	30	Hobi	1
11	Sağlıklı olma	2	31	Araç	1
12	Toplumsal Yapılandırıcı	2	32	Vitamin	1
13	Anne Kucacı	1	33	Psikiyatrist	1
14	Kuş Kafesi	1	34	Stres Topu	1
15	Aşure	1	35	Beyin	1
16	Kilim	1	36	Toplumsal Grup	1
17	Dünya Haritası	1	37	Toplumun Lokomotifi	1
18	Renk Sıkalası	1	38	Toplumun bir örneği	1
19	Sulu Boya Paketi	1	39	Bütünleştirme	1
20	Çiçek Buketi	1		TOPLAM GÖRÜŞ	98

Tablo 1 incelendiğinde; spor kulübü üyelerinin “*Spor Kulübü*” kavramına yönelik toplam 39 çeşit metafor ürettikleri ve bunun için 98 görüş belirttikleri görülmektedir. *Aile* (32), *Ağaç* (8), *Yuva* (5), *Gökkuşluğu* (5) ve *Arkadaşlık* (5) metaforlarının en fazla tekrarlanan metaforlar olduğu belirlenmiştir. Spor kulübü üyeleri, spor kulübü kavramını açıklayabilmek için genellikle somut ifadelerle (*ağaç, gökkuşluğu, okul, okyanus, nar, kreş, aşure, kilim, dünya haritası, orman, vb.*) benzetmeler yapmışlardır. Metaforların frekanslara göre çoğunluğunun spor kulüplerinin, sporun çekirdek örgütü olduğuna yönelik metaforlar olduğu belirlenmiştir.

Spor kulübüne üye bireylerin spor kulüpleri ile ilgili geliştirdikleri metaforlar açıklamaları ile birlikte değerlendirildiğinde altı kategori olarak sınıflandırılması Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Spor Kulübü Üyelerinin Geliştirdikleri Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı

Kategoriler	Metafor sayısı (f)	%
1. Çeşitlilik	13	33,33
2. Eğitim	9	23,07
3. Sağlık	5	12,82
4. Toplumsal bütünleşme	5	12,82
5. Sporun çekirdek örgütü	4	10,25
6. Sosyalleşme	3	7,69
TOPLAM	39	100.0

Tablo 2’ye göre, spor kulübüne üye bireyler spor kulübü kavramına yönelik altı kategori altında metaforlar belirtmişlerdir. Bunlar *çeşitlilik* (13-%33.33), *eğitim* (9-%23.07), *sağlık* (5-%12.82), *toplumsal bütünleşme* (5-%12.82), *sporun çekirdek örgütü* (4-%10.25) ve *sosyalleşme* (3-%7.69) kategorileridir.

Tablo 3 ile Tablo 8 arasında kategorilere ve bu kategoriler içinde katılımcıların açıklama ifadelerine yer verilmiştir.

Tablo 3: “Çeşitlilik” Kategorisine Ait Metaforlar ve Açıklama İfadeleri

Kategori	Metafor sayısı (f=13)
1. Çeşitlilik	Ağaç (8), Gökkuşluğu (5), Okyanus (2), Nar (2), Aşure (1), Kilim (1), Dünya Haritası (1), Renk skalası (1), Sulu boya paketi (1), Çiçek buketi (1), Orman (1), Gemi (1), Sera (1)

Spor kulübü üyelerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Ağaç; Her bir sporcu ağacın dalıdır ve hep birlikte spor kulübünü oluşturur (K46)

Gökkuşluğu; Her renk farklı bir anlamı ifade eder, spor kulüpleri de, çeşit çeşit, branş branştır (K48)

Okyanus; Dışarıdan bakıldığında sadece bir su gibi görünse de içinde milyonlarca canlıyı barındırır (K53)

Nar; Dışarıda bakıldığında bir tane, içine bakıldığında bin tanedir. Spor kulüpleri de bir amaca hizmet etse de birçok branşa ayrılır (K56)

Aşure; Bütün baklagillerin bir arada bulunduğu bir tatlı türüdür, spor kulüpleri de bu şekildedir (K57)

Dünya haritası; Her ırktan, milletten insanları bir araya getirir (K59)

Tablo 3’te “*çeşitlilik*” kategorisinde belirtilen toplam 13 metafor ve açıklama cümleleri incelendiğinde; Spor kulübü üyelerinin, spor kulüplerinin sporcu, antrenör, yönetici, eğitmen, sağlık personeli, malzeme görevlisi, spor branşı, vb. açısından çeşitlilik göstermesine vurgu yaptığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4: “Eğitim” Kategorisine Ait Metaforlar ve Açıklama İfadeleri

Kategori	Metafor sayısı (f=9)
2. Eğitim	Eğitim kurumu (3), Okul (3), Kreş (2), Üniversite (1), İlkokul (1), Askeriye (1), Anne (1), Bebek (1), Güneş (1),

Spor kulübü üyelerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Eğitim kurumu; Toplumda yaşa kurallarını, örf ve adetlerimizi bizlere öğretir (K67)

Okul; Gençlere kötü alışkanlıkları, çevre ve sorumluluk duygusunu öğretir (K69)

İlkokul; Çocuk okula başladığında dinlemeyi, toplumda yaşamayı, arkadaşlarıyla uyumlu olmayı öğretir.Spor kulüpleri de böyledir (K75)

Askeriye; Disiplini öğretir (K76)

Tablo 4’de görüldüğü gibi, spor kulübü kavramına ilişkin “eğitim” kategorisinde toplam 9 metafor belirtilmiştir. Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı gibi; katılımcıların, spor kulüplerinin üyeleri ve sporcuları adeta bir okul gibi her yönüyle eğittiğine yönelik metaforlar geliştirdikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 5: “Sağlık” Kategorisine Ait Metaforlar ve Açıklama İfadeleri

Kategori	Metafor sayısı (f=5)
3. Sağlık	Sağlıklı olma (2), Vitamin (1), Psikiyatrist (1), Stres topu (1), Beyin (1),

Spor kulübü üyelerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Sağlıklı olma; İnsanların spor yoluyla sağlıklı ve zinde kalmasını sağlar (K87)

Vitamin; Besler, zinde tutar ve mutluluk verir (K89)

Psikiyatrist; ruhsal yönden rahatlatır, motive eder, yönlendirir (K90)

Stres topu; Oynadıkça rahatlatır (K91)

Tablo 5’de görüldüğü gibi, spor kulübü kavramına ilişkin “sağlık” kategorisinde toplam 5 metafor belirtilmiştir. Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı gibi; katılımcılar, spor kulüplerinin bireyleri spor yoluyla fiziksel ve ruhsal yönden olumlu yönde etkilediklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 6: “Toplumsal Bütünleşme” Kategorisine Ait Metaforlar ve Açıklama İfadeleri

Kategori	Metafor sayısı (f=5)
4. Toplumsal bütünleşme	Toplumsal yapıştırıcı (2), Toplumsal grup (1), Toplumun lokomotif (1), Toplumun bir örneği (1), Bütünleştirme (1),

Spor kulübü üyelerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Toplumsal yapıştırıcı; Spor kulüpleri din, dil, ırk farkı gözetmeksizin kültürlerin yaşatıldığı ve paylaşıldığı yerdir (K94)

Toplumsal grup; belirli bir amaç için bir araya gelmiş insanları kaynaştırır (K95)

Toplumun lokomotif; toplumların gelişmesine ve ilerlemesine yardımcı olur (K96)

Bütünleştirme; farklı görüşlerdeki toplulukları kaynaştırır (K98)

Tablo 6’de görüldüğü gibi, spor kulübü kavramına ilişkin “toplumsal bütünleşme” kategorisinde toplam 5 metafor belirtilmiştir. Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı gibi katılımcıların, spor kulüplerinin toplumları hiçbir ayırım yapmaksızın bir arada tuttuğuna ve onları kaynaştırdığına vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 7: “Sporun Çekirdek Örgütü” Kategorisine Ait Metaforlar ve Açıklama İfadeleri

Kategori	Metafor sayısı (f=4)
5. Sporun çekirdek örgütü	Aile (32), Yuva (5), Anne kucağı (1), Kuş kafesi (1)
<i>Spor kulübü üyelerinin açıklama örneklerinden alıntılar;</i>	
	<i>Aile;</i> Herkesin kol kola, omuz omuza verdiği, sevinçlerin, üzüntülerin ve yaşanmışlıkların paylaşıldığı, gönüllerin birleştiği bir yerdir (K3)
	<i>Aile;</i> Nasıl ki bir ailede anne, baba ve çocuklar birlikte yaşar ise spor kulüplerinde de başkan, yönetici, antrenör ve sporcular birliktedir (K5)
	<i>Aile;</i> Nasıl ki bir ailede yardımlaşma, dayanışma, saygı ve sevgi varsa spor kulüplerinde de aynısı mevcuttur (K20)
	<i>Yuva;</i> Orada kardeşliği, arkadaşlığı, paylaşmayı birbirine destek olmayı öğrenir insan (K36)
	<i>Kuş kafesi;</i> Kafesler kuşların evidir, spor kulüpleri de sporcuların (K39)

Tablo 7’de görüldüğü gibi, spor kulübü kavramına ilişkin “sporun çekirdek örgütü” kategorisinde toplam 4 metafor belirtilmiştir. Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı gibi katılımcıların, nasıl ki aile toplumun temel yapıtaşı ise spor kulüplerinin de sporun yapıtaşı olduğuna vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 8: “Sosyalleşme” Kategorisine Ait Metaforlar ve Açıklama İfadeleri

Kategori	Metafor sayısı (f=3)
6. Sosyalleşme	Arkadaşlık (5), Hobi (1), Araç (1)
<i>Spor kulübü üyelerinin açıklama örneklerinden alıntılar;</i>	
	<i>Arkadaşlık;</i> yeni ve güzel arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur (80)
	Hiçbir yerde bulunmayan, samimi dostluklar kurmamızı sağlar (82)
	<i>Hobi;</i> Hayattan tat almamızı, yeni dostluklar edinmemizi sağlar (K85)
	<i>Araç;</i> İnsanları sosyalleştirir. Boş zamanları değerlendirmenin en iyi yoludur (K86)

Tablo 8’de görüldüğü gibi, Spor kulübü kavramına ilişkin “sosyalleşme” kategorisinde toplam 3 metafor belirtilmiştir. Açıklama ifadelerinden de anlaşıldığı gibi katılımcıların, spor kulüplerinin bireyleri sosyalleştirmesine yardımcı olmasına vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin sahip oldukları algıları metaforlar yardımıyla belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma sonunda; spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramıyla ilgili oldukça çeşitli metaforlar belirttikleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda spor kulübü üyeleri spor kulübü kavramıyla ilgili toplam 39 çeşit metafor geliştirmişlerdir. Bu metaforlar incelendiğinde, spor kulübü üyelerinin spor kulübünü

birden fazla ve birbirinden farklı metaforla açıkladıkları belirlenmiştir. Spor kulübüne üye bireylerin spor kulübü kavramıyla ilgili frekanslarına göre en fazla *aile, ağaç, yuva, gökkuşağı ve arkadaşlık* metaforlarını belirtmişlerdir. Belirtilen 39 çeşit metafor toplam 98 defa belirtilmiştir. Geliştirilen bu metaforlar ise 6 farklı kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler en fazla metafor kapsamaları bakımından “*çeşitlilik, eğitim, sağlık, toplumsal bütünleşme, sporun çekirdek örgütü ve sosyalleşme*” olarak sıralanmaktadır.

Spor kulübü kavramı için genellikle cansız, toplumu oluşturan en küçük yapı olan (*aile*) örgüt ve eğitim kurumları (*okul, üniversite, ilkokul, kreş, eğitim kurum, askeriye*) isimleri şeklinde olan metaforların geliştirildiği belirlenmiştir. Bu durum spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübünü farklı yönleri açısından farklı örgütlerden yararlanarak açıkladıklarını göstermektedir. Bu sonuç metaforların bir kavramı bir başka kavramla açıklama vurgusunu destekler niteliktedir (Lakoff ve Johnson, 2005).

Belirtilmiş olan metaforlar kategorilere göre incelendiğinde; spor kulübüne üye bireylerin bakış açılarının daha net olarak ortaya çıktığı görülebilmektedir. Bu noktada;

Çeşitlilik kategorisinde spor kulübüne üye bireylerin toplam 13 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforların *ağaç, gökkuşağı, okyanus, nar, aşure, kilim, dünya haritası, renk skalası, sulu boya paketi, çiçek buketi, orman, gemi, sera* şeklinde sıralandığı belirlenmiştir. Belirlenen bu metaforlar spor kulübü denilince akla sadece sporcuların gelmemesi gerektiğini spor kulüplerinin sporcular, antrenörler, koordinatörler, idari yöneticiler, eğitimci, sağlık personelleri, öğreticiler, malzeme görevlileri gibi geniş bir yelpazeyi içine alan örgütler olduğu söylenebilir. Gençlik ve spor kulüpleri yönetmeliği (2005) bu durumu destekler niteliktedir.

Eğitim kategorisinde spor kulübüne üye bireylerin toplam 9 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforların *eğitim kurumu, okul, kreş, üniversite, ilkokul, askeriye, anne, bebek, güneş* şeklinde sıralandığı belirlenmiştir. Bu noktada spor kulübüne üye bireyler spor kulüplerini eğitim kurumlarıyla ilişkilendirerek her yaştan insana spor yoluyla eğitimini gerçekleştirebilme imkanı verdiğini ifade etmişlerdir. Çalışmamıza benzer olarak Devecioğlu, Çoban ve Karakaya (2011) spor kulüplerinin üstlendiği görev ve sorumluluklara bakıldığında kulüplerin bir okul, işletme veya eğitim merkezi gibi özellikler taşıdıklarını belirtmişlerdir.

Sağlık kategorisinde spor kulübüne üye bireylerin toplam 5 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforların *sağlıklı olma, vitamin, psikiyatrist, stres topu, beyin* şeklinde sıralandığı belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde spor kulüplerine katılımın bireylerde fiziksel aktiviteyi artırdığı ve bu yolla kardiyovasküler hastalıkları ve farklı kanser türlerinin risklerini ve obeziteyi azalttığı yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Eime, Payne ve Harvey, 2008; Quennerstedt, 2008; Kelly, Baur, Bauman ve King, 2010; Geidne vd., 2013; Robertson vd., 2018). Belirtilen araştırma sonuçlarıyla bu araştırma benzerlik taşımaktadır.

Toplumsal bütünleşme kategorisinde spor kulübüne üye bireylerin toplam 5 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforların *toplumsal yapılandırıcı, toplumsal grup, toplumun lokomotif, toplumun bir örneği, bütünleştirme* şeklinde sıralandığı belirlenmiştir. Wicker ve Breuer (2011) spor kulüplerinin spor olanakları sağlanmasının yanı sıra, devlet ve topluluklar tarafından takdir edilen birçok başka işleve sahip olduğunu ve bu işlevlerin en başında da çocuklar, gençler ve göçmenler için spor kulüplerinin bütünleştirici rol oynadığını belirtmiştir. Bu durum çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Sporun çekirdek örgütü kategorisinde spor kulübüne üye bireylerin toplam 4 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforların *aile*, *yuva*, *anne kucağı*, *kuş kafesi* şeklinde sıralandığı belirlenmiştir. Özellikle *aile* metaforunun 32 defa tekrarlanması dikkat çekicidir. Aile toplumların en küçük yapı taşıdır. Bu noktada spor kulübüne üye bireylerin, spor kulüplerini aile ile ilişkilendirerek aslında sporun en küçük yapıtaşı olduklarına vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde spor kulüplerinin sporun temel örgütlenme birimi, sporun ana unsuru olduğu belirtilmiştir (Fişek, 1985; İmamoğlu vd., 2007; Devocioğlu vd., 2011). Belirtilen araştırma sonuçlarıyla bu araştırma benzerlik taşımaktadır.

Sosyalleşme kategorisinde spor kulübüne üye bireylerin toplam 3 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforların *arkadaşlık*, *hobi*, *araç* şeklinde sıralandığı belirlenmiştir. Spor kulübüne üye bireyler bu metaforlar ve açıklama ifadeleriyle spor kulüplerinin yeni arkadaşlıklar edinilmesine, samimi dostlukların kurulmasına yardımcı olduğunu bu yolla sosyalleşmeye katkı sağladığını belirtmişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde spor kulüplerinin bireylerin sosyalleşmesinde çok önemli bir yere sahip olduğu ve bu sosyalleşme rolünün, diğer gönüllü kuruluşlardan çok daha fazla olduğu belirtilmektedir (Seppanen, 1982; Devocioğlu vd., 2011). Belirtilen araştırma sonuçlarıyla bu araştırma benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak spor kulübüne üye bireylerin, ifade ettikleri 39 metafor zengin bir skala sunmuş olup 6 kategori içerisinde boyutlanmıştır. Bu kategoriler her ne kadar bağımsız başlıklar altında gruplanarak sunulsa da özünde sistematik olarak bağımlı bir yapıyı temsil etmektedirler. Başka bir ifade ile metaforlarda beliren; “Sosyalleşme”, “Toplumsal Bütünleşme”, “Sporun Çekirdek Örgütü” ve “Çeşitlilik” kategorileri katılımcıların ağırlıklı olarak spor kulüplerini “Grup Dinamiği” olarak benimsedikleri şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca toplumsal politikaların temelini oluşturan “Sağlık” ve “Eğitim” kavramlarının da bu araştırma sonucunda ortaya çıkan kategorilerde tamamlayıcı bir nitelik taşıdığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Bergh, G. (2016). 7) Football is war: a case study of minute-by-minute football commentary. *Revista Veredas*, 15(2).
- Cudd, A. E. (2007). Sporting metaphors: Competition and the ethos of capitalism. *Journal of the Philosophy of Sport*, 34(1), 52-67.
- Devocioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, Y. E. (2011). Spor Kulüplerinin Yönetim Modellerinin Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Dergisi*, (31), 51-68.
- Doherty, A., Misener, K., Cuskelly, G. (2014). Toward a multidimensional framework of capacity in community sport clubs. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 43(2_suppl), 124S-142S.
- Döş, İ. (2010). Aday öğretmenlerin müfettişlik kavramına ilişkin metafor algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 607-629.
- Eime, R. M., Payne, W. R., Harvey, J. T. (2008). Making sporting clubs healthy and welcoming environments: a strategy to increase participation. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(2), 146-154.
- Ekenci, G. (1997). İnsan ve Çevre İlişkilerinin Spor Kulübü Yönetimine Etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 35-43.
- Ekici, G. (2016). Biyoloji Öğretmeni Adaylarının Mikroskop Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 17(1), 615-636.

- Ekici, G., Gökmen, A., Kurt, H. (2014). Öğretmen adaylarının “bilgisayar” kavramı konusundaki bilişsel yapılarının belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD)*, 34(3), 359-405.
- Erturan, E. E. (2010). Almanya ve Türkiye’deki Spor Kulüplerinin Karşılaştırmalı Analizi- Türkiye’deki Spor Kulüplerinin Yapı ve İşleyişine Yeni Bir Yaklaşım-, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Fişek, K. (1985). 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi, İstanbul: Gerçek Yayınevi, 52.
- Geidne, S., Quennerstedt, M., Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian journal of public health*, 41(3), 269-283. *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliği*, 2005.
- Inbar, D. (1996). The free educational prison: Metaphors and images. *Educational Research*, 38 (1), 77-92.
- İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E., Erturan, E. E. (2007). Türkiye’de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri ve Temel Problemleri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 35-61.
- Karահinoglu, T., İlhan, E.L. (2015) “Perceptions about physical education teacher in students' drawings", *Science, Movement and Health*, 115 (2, Supplement): 617-626.
- Kelly, B., L. Baur, A. Bauman, L. King. (2010). “Examining Opportunities for Promotion of Healthy Eating at Children’s Sports Clubs.” *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 34 (6): 583–588
- Kesic, D., Muhic, E. (2013). Sports In Metaphor And Metaphor In Sports. *SportLogia*, 9(1).
- Koç, M., Murathan, F., Yetiş, Ü., Murathan, T., (2015). İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Spor Kavramına İlişkin Algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (9), 294-303.
- Kokko, S., Green, L. W., Kannas, L. (2013). A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health promotion international*, 29(3), 494-509.
- Kurtipek, S., Sönmezoglu, U. (2018). Determination of the Perceptions of Sports Managers About Sport Concept: A Metaphor Analysis Study. *International Journal of Higher Education*, 7(4), 17-25.
- Lakoff, G., Johnson, M. (2005). *Metaforlar: Hayat, anlam ve dil* (Çev. G. Y.Demir). İstanbul: Paradigma.
- Lakoff, G., Johnson, M. (2008). *Metaphors we live by*. University of Chicago press..
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Misener, K., A. Doherty. (2014). “In Support of Sport: Examining the Relationship Between Community Sport Organizations and Sponsors.” *Sport Management Review* 17 (4): 493–506.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. 3. Baskıdan Çeviri.(Çev Edit.;Bütün, M & Demir, S. B.). Ankara. Pagem Akademi.
- Pirsl, D., Pirsl, T. (2012). Sports Metaphors-To Live by and Spice up Sports and other Domain Specific Languages. *International Journal of Science and Research*, 3(7), 543-546.
- Quennerstedt, M. (2008). Exploring the relation between physical activity and health—a salutogenic approach to physical education. *Sport, Education and Society*, 13(3), 267-283.
- Radic-Bojanic, B., Silaski, N. (2012). Metaphors of Hegemonic Masculinity–Women’s Understanding of Sport Metaphors in Political Discourse. *Gender Studies*, 11(1), 245-257.
- Robertson, J., Eime, R., Westerbeek, H. (2018). Community sports clubs: are they only about playing sport, or do they have broader health promotion and social responsibilities?. *Annals of Leisure Research*, 1-18.
- Rowland, B., Allen, F., Toumbourou, J. W. (2012). Impact of alcohol harm reduction strategies in community sports clubs: Pilot evaluation of the Good Sports program. *Health psychology*, 31(3), 323.

- Saban, A. (2008). Okula ilişkin metaforlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 55, 459-496.
- Saban, A. (2009). Öğretmen adaylarının öğrenci kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 281-326.
- Segrave, J. O. (2000). The sports metaphor in American cultural discourse. *Culture, Sport Society*, 3(1), 48-60.
- Seppanen, P. (1982). Sport clubs and parents as socializing agents in sport. *International Review of Sport Sociology*, 17(1), 79-90.
- Sevinç, Ö. S., Ergenç, M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin Bazı Fakültelerinde Öğrenim Görmekte Olan Lisans Öğrencilerinin "Spor" Hakkındaki Metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 106-131.
- Spandler, H., Mckeown, M., Roy, A., Hurley, M. (2013). Football metaphor and mental well-being: An evaluation of the It's a Goal! programme. *Journal of Mental Health*, 22(6), 544-554.
- Spandler, H., Roy, A., Mckeown, M. (2014). Using football metaphor to engage men in therapeutic support. *Journal of Social Work Practice*, 28(2), 229-245.
- Şirin, E. F., Bektaş, F., Karaman, G., Aytan, G. K. (2012). Rafting Participants' Metaphoric Perceptions Concerning The Concept Of Rafting. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2).
- Török, E. (2018) Youth In Sports Clubs: On The Role Of Sports Clubs In The Social Integration In Hungary. *Society Register*, 2(1), 131-153.
- Wicker, P., Breuer, C. (2011). Scarcity of resources in German non-profit sport clubs. *Sport management review*, 14(2), 188-201.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (Genişletilmiş 9. Baskı)*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yılmaz A., Esentürk O. K., Tekkurşun-Demir G., Ilhan E.L. (2017). Metaphoric Perception of Gifted Students about Physical Education Course and Physical Education Teachers. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 220-234.

Geliş Tarihi:22.10.2018
Kabul Tarihi:01.02.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),146-155
DOI: 10.33689/spormetre.486723

STRES KAYNAKLARININ FUTBOL HAKEMLERİNİN PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Sevim GÜLLÜ¹, Süleyman Murat YILDIZ²

¹ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Öz: Spor dalları içerisinde en fazla ilgi çeken futbolun seyredenlere daha fazla zevk ve heyecan yaratabilmesi, futbolun başlıca unsurları olan futbolcu, antrenör, hakem vb. gibi unsurların sağlıklı koşullarda performans sergilemesine bağlıdır. Dolayısıyla bu çalışmada, hakemlere odaklanılarak, stres kaynaklarının futbol hakemlerinin performanslarına etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgulara ulaşmak için katılımcılara demografik bilgiler yöneltilmiş ve iki farklı ölçek uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Koca ve Yıldız (2018) tarafından geliştirilen 14 madde ile üç alt boyuttan oluşan “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” ile 7 madde ve tek boyuttan oluşan “Futbol Hakemleri İş Performansı Ölçeği” kullanılmıştır. Her iki ölçek de 5’li Likert tipindedir. Çalışmada kullanılan veriler İstanbul’da görev yapan futbol hakemlerinden (n=155) elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, geçerlik ve güvenilirlik analizi, korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları, hakemlerin stresinin orta düzeyde, performansının ise yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur ve stres kaynaklarının, futbol hakemlerinin performansı üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğunu göstermiştir ($\beta=-0,219$; $p<0,05$). Ayrıca, bu etkinin zayıf olduğu ve bu nedenle hakemlerin iş performansını etkileyen stres dışında başka faktörlerin de olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi, Stres, İş Performansı

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE STRESS RESOURCES ON FOOTBALL REFEREES’ PERFORMANCE

Abstract: Nowadays, football is the sport which attracts the most attention among other sport branches. In order for spectators have more pleasure from football, it is clear that the elements such as footballer, coach and referee need to have high performances. Therefore, this study focused to determine the effects of stress sources on performances of football referees. To measure stress and performance, the scale of stress sources for football referees and the scale of job performance for football referees, developed by Koca and Yıldız (2018), were used. Data was gathered from a sample of football referees (n=155) who live in Istanbul, Turkey. Descriptive statistic, validity and reliability analysis, correlation analysis and regression analysis were utilized for the evaluation of data. The study findings showed that referees' stress were at medium level and performance were at high level, and stress resources had a significant and negative effect on football referees' performance ($\beta =-0.219$; $p<0.05$). In addition, it can be said that this effect is weak and therefore there are also other factors besides the stress affecting job performance of the referees.

Key Words: Football Referee, Stress, Job Performance

GİRİŞ

Dünyada pek çok spor dalı geniş kitleler tarafından takip edilmektedir. Bu spor dalları arasında en yaygın olan futbol (Kürkçü ve Uluşar, 2016; Ergen, 2018; Yaşar ve Sunay, 2018) spor alanında ciddi bir sektör haline gelmiştir (Yıldız, 2010). Spor alanı içerisinde futbolun yoğun ilgi görmesi, yaygınlığı, ekonomik ve sosyal hareketliliği futbol üzerine yapılacak araştırmaları zorunlu kılmaktadır. Seyredenlere daha fazla zevk ve heyecan vermesi, sosyal getirilerinin olması; oynayanlara ise daha iyi statü ve ekonomik kazanç sağlaması, futbolun sağlıklı şartlarda sürdürülmesine bağlıdır (Yıldız ve ark., 2018). Müsabakalarda çıkan olaylardan doğan sorumluluk, iyi eğitilmemiş sporcu, idareci ve

tarafıtar kitesine ait olduğu kadar mesleğinin ayrıntılarını bilmeyen hakemlere de aittir (Keten,1993:87).

Futbol oyununun temel unsurlarından bir tanesi de Őüphesiz hakemlerdir (Kürkçü ve Uluřar, 2014:221). Sözcük karşılığı, bir anlaşmazlığı hakemlik yoluyla çözümlmek için ilgili taraflarca sečilmiř veya bir merci tarafından atanmış kişidir (Hacıcaferoğlu, 2013). Hakemler öncelikle takımlar arasında ve dolayısıyla seyirciler ile futbolcular arasında köprü görevi görmektedirler (Kürkçü ve Uluřar, 2016). Futbol oyununu yöneten sorumlu kiři olması hasebiyle, kendisine verilen yetkilerle bir yargı görevi üstlenerek müsabakanın kuralları içinde oynanması, aksi davranışların da cezalandırılması ile görevlendirilen kişidir (şahin ve ark., 2016). Hakemler profesyonel bakış açıları ile maça yoğunlaşabilmek, karşılaştığı sorunların aşılmasında mevcut kurallar bağlamında objektif yaratıcı stratejiler geliştirebilmek, doğru, kesin ve çabuk karar verebilmek gibi önem arz eden konularda yetkin olmak durumundadır (Önür ve ark., 2015:392). Bu kadar ilgi, para ve dolayısıyla baskı ortamında hakemlerin fiziksel kapasitelerinin yanı sıra, sosyal ve duyuşsal kapasitelerini iyileştirme ve arttırmaları kaçınılmaz bir duruma gelmiştir (Biçer,1997'den akt: Özdayı ve Uđurlu, 2015:32).

Hakemlerin aldıkları kararların kesin ve değişmez olması, hakemlerin saha içinde tek yönetici olmaları, hakemlerin de maç yönetimlerinin tartışılmasına neden olmaktadır (Tekin ve ark., 2005:210). Futbol takımlarının performansları ve maç sonuçları spor medyasında ve spor kamuoyunda geniş bir şekilde değerlendirilmektedir. Gerek futbol oyununun içinde gerekse oyunun dışında hakemlerin performansı takımların performansı ve maç sonucu kadar gündeme gelmektedir. Bu durum hakemlerin yaptıkları işin ne kadar hassas olduğunu ortaya koymaktadır. Futbol hakemleri mesleklerini icra ederken, fiziksel durumlar, maçın önemi, seyirci baskısı, hava muhalefeti, maç güvenliği gibi iş performansını etkileyen unsurlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu unsurlar futbol maçlarının seyir kalitesini ve takımların ekonomik ve sosyal durumlarını etkilediğinden, bu konuların araştırılması önemli görölmektedir (Koca ve Yıldız, 2018). Bir futbol hakeminin müsabaka süresince iyi bir performans sergilemesi için oyunla ilgili kendisinden beklenen fiziksel talepleri karşılaması gerekir. Ayrıca hakemin müsabaka esnasında fiziksel ve psikolojik yükün altında olmasına karşın, doğru ve verimli karar verebilmesi önemlidir (Albayrak ve ark., 2012:75). Bununla birlikte, hakemlerin stres yaşamalarının altında fiziksel veya psikolojik temelli nedenler olabilir (Baştuğ ve ark., 2016:5400). Bu çerçevede futbol hakemleri üzerinde stres ve iş performansı olgularının incelenmesi önemli olarak görölmektedir.

Stres, organizmanın ruhsal ve fiziksel sınırlarının zorlanması sonucu (Çelik ve Kolayış, 2018) mücadele gerektiren veya tehdit edici bir durumla karşılaştığında, bu durumla mücadele ederek içsel dengeyi korumaya çalışmasıdır (Tiryaki, 2000:18). Kişinin durumu (fiziksel, ruhsal, ailevi vb.), iş ortamı (iş yükü, işin doğası ve önemi, vb.) ve çevre stres kaynağı olabilmektedir (Yıldız, 2017:161). Uygun düzeydeki stresin, herhangi bir performans etkinliğinin yerine getirilmesinde ve başarıya ulaşmasında artırıcı etkisi bulunmaktadır. Bu düzey her birey için özeldir, onu motive eder ve ona enerji verir. Pozitif ve yüksek performans ile ilişkisi östres (yapıcı/iyi/olumlu stres) olarak adlandırılır. Aşırı stres veya kötü yönetilmiş stres ise sağlık üzerinde negatif etkiye neden olabilir, performansın düşmesine ve hatalı karar almaya neden olabilir, bu ise distress (sıkıntı/endişe/üzüntü) olarak adlandırılır (Donuk ve Güllü, 2018).

Birçok araştırma, iş ortamında bireylerin stres nedeniyle psikolojik ve fizyolojik sorunlarla beraber, verimlilik ve performans düşüklüğü yaşadığını ortaya koymaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Özellikle iş performansının bir işi yapan bir bireyin o işin amacına ne kadar ulaştığını gösteren bir olgu olduğu göz önüne alındığında (Schermerhorn ve ark., 2012), performansı etkileyen unsurların dikkate alınması iş kalitesi açısından önemli görülmektedir (Yıldız, 2015:76). İş performansını etkileyen birçok değişken olmakla birlikte, en önemli değişkenlerden birisinin stres olduğu bilinmektedir (Jex, 1998). Hakemlerin futbol oyununun doğal akışını bozacak kararlar vermesi, maç sonuçlarını ciddi derecede etkilediğinden, bu durum takımların maddi kayıplarına ve taraftarların psikolojik üstünlüğü kaybetmesine ve dolayısıyla yoğun eleştirilere yol açmaktadır. Hakemlerin performansı futbol oyun zevkini ve kalitesini etkilediğinden, hakemleri de etkileyen faktörlerin neler olduğu ve bu faktörlerin diğer değişkenlerle ilişkisinin netleşmesi önemli görülmektedir (Koca ve Yıldız, 2018).

Spor literatüründe futbol hakemleri üzerinde stres ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sınırlıdır ve bu alanda bir boşluğun olduğu söylenebilir. Koca ve Yıldız (2018), araştırmalarında, futbol hakemlerinin stres ve performansları arasındaki ilişkiyi istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bulmuşlardır.

Her iki değişken arasındaki ilişkinin netleşmesine katkıda bulunmak amacıyla, bu çalışmada, futbol hakemlerinin stres kaynaklarının iş performanslarına etkisi incelenmiştir. Bu çerçevede, çalışmanın temel hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur:

H₁: Futbol hakemlerinin iş performansları üzerinde stresin negatif yönde etkisi vardır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Modeli

Bu çalışma futbol hakemleri üzerinde genel tarama modelinden biri olan ilişkiyel tarama modeline göre yürütülmüştür. İlişkiyel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2005:77,81).

Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da görev yapan, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen tamamı erkek 157 faal futbol hakemi oluşturmaktadır. Araştırmada gönüllü katılım esas alınmıştır. Hakemlere gerekli açıklamalar yapılarak 157 ölçek formu dağıtılmış ve bir hafta içerisinde doldurmaları istenmiştir. Dönen ölçek formlarından 2 tanesi eksik ve hatalı doldurulduğundan 155 form analiz için uygun bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak stres ve performans ölçekleri kullanılmıştır. Her iki ölçek de Koca ve Yıldız (2018) tarafından futbol hakemlerine yönelik geliştirilmiştir. "Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği" 14 maddeden ve üç boyuttan (dış faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörler) oluşmaktadır. "Futbol Hakemleri İş Performansı Ölçeği" ise tek boyutlu olup 7 maddeden oluşmaktadır. Her iki ölçekteki

ifadeler (“1=Hiç katılmıyorum”, “2=Katılmıyorum”, “3=Kararsızım”, “4=Katılıyorum”, “5=Tamamen katılıyorum”dan oluşan) 5’li derece ile ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

Ölçeklerin önce geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Geçerlilik için Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmış, güvenilirlik için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Daha sonra, tanımlayıcı istatistik, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi; futbol hakemlerini strese iten faktörlerin iş performanslarına etkisini tespit edebilmek için de hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, stres ve performans düzeylerinin değerlendirilmesi aşağıdaki aralığa göre yapılmıştır.

- 1,00-1,79 arası “çok zayıf”
- 1,80-2,59 arası “zayıf”
- 2,60-3,39 arası “orta”
- 3,40-4,19 arası “yüksek”
- 4,20-5,00 arası “çok yüksek”

BULGULAR

Demografik Özellikler

Futbol hakemlerinin yaş ortalaması 27, hakemlik süresi ortalaması ise 8 yıldır. Hakemlerin çoğu bekar (%55) olup, büyük çoğunluğu lisans eğitimine (%70) sahiptir, ayrıca gelir düzeyleri çoğunlukla 2001-3000 TL arasındadır. Hakemlerin %61’i daha önce futbol oynamadıklarını beyan etmişlerdir. Hakemlerin çoğunluğu il hakemi (%24) ve bölgesel yardımcı hakem (%23) statüsündedir (Tablo 1).

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Eğitim durumu	Lise	38	24,5
	Lisans	108	69,7
	Lisansüstü	9	5,8
Medeni durum	Bekar	85	54,8
	Evli	70	45,2
Gelir (TL)	1000 ve altı	3	1,9
	1001-2000	40	25,8
	2001-3000	64	41,3
	3001 ve üstü	48	31
Daha önce futbol oynama	Evet	59	38,1
	Hayır	95	61,3
Hakemlik türü	İl hakemi	37	23,9
	Bölgesel yardımcı hakem	35	22,6
	Bölgesel hakem	13	8,4
	C klasman yardımcı hakem	18	11,6
	C klasman hakem	11	7,1
	B klasman yardımcı hakem	25	16,1
	B klasman hakem	16	10,3
	X	SS	
Yaş		27,40	4,01
Hakemlik süresi		8,17	3,81

Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Srtese iten faktörler ile iş performansı ölçeklerinin yapı geçerliliğini teyit etmek amacıyla kullanılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre ölçeklere ait indekslerin iyi uyum özelliklerine sahip olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçeklere Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçekler	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
Strese iten faktörler	123,5	74	1,66	,898	,855	,967	0,66
İş performansı	24,2	14	1,72	,959	,918	,905	0,69

Ölçeklerin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla yapılan güvenilirlik analizinde futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeğinin Cronbach Alpha değerinin 0,949 olduğu; futbol hakemleri iş performansı ölçeğinin Cronbach Alpha değerinin 0,661 olduğu görülmüştür. Bu değerlere göre, futbol hakemlerini strese iten faktörler ölçeği “yüksek derecede güvenilir”, futbol hakemleri iş performansı ölçeği ise “oldukça güvenilir” bulunmuştur.

Korelasyon Analizi

Korelasyon analizine göre, iş performansı, kontrol değişkenlerinden sadece “daha önce futbol oynama” ile anlamlı ve negatif ilişkilidir ($r=-0,174$; $p<0,05$). Ancak bu ilişki zayıf düzeydedir. Buna göre, hakemlerin daha önce futbol oynamama durumu arttıkça iş performansı azalmaktadır. Bir başka deyişle, önceden futbol oynama, hakemlik tecrübesine olumlu yansımakta ve az da olsa performansa olumlu katkıda bulunmaktadır. Diğer taraftan, iş performansı “stres” ($r=-0,221$; $p<0,01$) ve stresin alt boyutlarından “sosyal faktörler” ($r=-0,263$; $p<0,01$) ve “kişisel faktörler” ($r=-0,240$; $p<0,01$) ile anlamlı ve negatif ilişkilidir. Buna göre, futbol hakemlerinin iş performansında dış faktörler etkili olmazken, sosyal ve kişisel faktörler etkili olmaktadır. Ancak bu etkiler zayıf düzeydedir (Tablo 3).

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Yaş	1					
2.Eğitim durumu	,655**	1				
3.Medeni durum	,573**	,428**	1			
4.Gelir	,730**	,673**	,583**	1		
5.Daha önce futbol oynama	-,050	-,135	,093	-,158*	1	
6.Hakemlik süresi	,868**	,596**	,585**	,658**	,084	1
7.Hakemlik türü	,727**	,554**	,517**	,668**	-,002	,676**
8.Dış faktörler	,079	,044	,016	,036	,310**	,130
9.Sosyal faktörler	,104	-,084	,093	-,034	,394**	,138
10.Kişisel faktörler	,050	-,015	-,002	-,069	,315**	,060
11.Stres	,085	-,024	,041	-,027	,370**	,118
12.Performans	,027	,089	,009	,021	-,174*	,007

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları (Devam)

Değişkenler	7	8	9	10	11
1.Yaş					
2.Eğitim durumu					
3.Medeni durum					
4.Gelir					
5.Daha önce futbol oynama					
6.Hakemlik süresi					
7.Hakemlik türü	1				
8.Dış faktörler	,206*	1			
9.Sosyal faktörler	,189*	,799**	1		
10.Kişisel faktörler	,211**	,727**	,807**	1	
11.Stres	,218**	,903**	,946**	,918**	1
12.Performans	,052	-,092	-,263**	-,240**	-,221**

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

Hakemlerin Stres ve Performans Düzeyleri

Tablo 4'te görüldüğü gibi, hakemlerin stres düzeyleri “orta” seviyede iken, performans düzeyleri “yüksek” düzeydedir.

Tablo 4. Hakemlerin Stres ve Performans Düzeyleri

Değişkenler	M	SD
Dış faktörler	3,40	,88
Sosyal faktörler	3,36	1,07
Kişisel faktörler	3,57	1,00
Stres	3,45	,91
Performans	4,23	,36

Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bu aşamada, iş performansının bağımlı değişken olduğu, kontrol değişkenleri ile stresin bağımsız değişken olarak yer aldığı iki adımlı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucu, strese iten faktörlerin iş performansını anlamlı ve negatif etkilediğini ($\beta=-0,219$; $p<0,05$) göstermektedir. Buna göre, çalışmanın hipotezi kabul edilmiştir. Bununla birlikte, etki düzeyinin zayıf olduğu ve stres değişkeninin hakemlerin iş performansını %1 civarında açıkladığı söylenebilir.

Öte yandan, kontrol değişkenleri ile iş performansı arasında anlamlı bir sebep sonuç ilişkisi bulunamamıştır. Ayrıca, korelasyon analizinde görülen iş performansının “daha önce futbol oynama” değişkeni ile olan anlamlı ilişkisi hiyerarşik regresyon analizi ile ortadan kalktığı da görülmüştür (Tablo 5).

Tablo 5. Stresin Performansa Etkisine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Adım 1			Adım 2		
	Beta	t	p	Beta	t	p
1.Yaş	-,052	-,271	,787	-,042	-,225	,822
2.Eğitim durumu	,122	1,053	,294	,107	,938	,350
3.Medeni durum	,033	,307	,759	,014	,131	,896
4.Gelir	-,135	-,971	,333	-,169	-1,223	,223
5.Daha önce futbol oynama	-,184	-2,114	,036*	-,108	-1,182	,239
6.Hakemlik süresi	,001	,004	,997	-,003	-,016	,987
7.Hakemlik türü	,095	,761	,448	,178	1,402	,163
8.Stres	-	-	-	-,219	-2,442	,016*
<i>F</i>		,964			1,617	
<i>R</i> ²		,044			,081	
Adjusted <i>R</i> ²		-,002			,031	

Not: Standardize edilmiş beta değerleri kullanılmıştır, **p* <0,05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın bulguları, futbol hakemlerini strese iten faktörlerin iş performanslarına negatif etki ettiğini ortaya koymaktadır. Ancak bu etkinin zayıf düzeyde olduğu, dolayısıyla hakemlerin iş performansını etkileyen stres dışında başka faktörlerin de olduğu söylenebilir. Hakemlik görevini icra eden hakemlerin, hakemlik haricinde farklı mesleklerle de uğraşmaları (Önür ve ark., 2015:406), merkez hakem kurulunun desteğinin yeterince hissedilmemesi, hakem atamalarında adaletsizlik algılamaları ve benzeri durumlar hakemler için stresör olabilir (Çakmak, 2011). İleriki araştırmalarda, hakemlerin iş performansı üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenler ele alınabilir.

Literatüre göz atıldığında, futbol hakemleri üzerinde stres ve performans ilişkisini inceleyen araştırmaların bir hayli sınırlı olduğu görülmektedir. Guillen ve Feltz (2011) hakem yeterliliği üzerine yaptığı çalışmalarında, stresin hakemlerin dikkat odağını zayıflattığını ve performanslarını düşürdüğünü vurgulamaktadır. Koca ve Yıldız (2018), yaptıkları araştırmalarında futbol hakemleri üzerinde stres ve performans ilişkisini ele almışlardır. Araştırma sonuçlarına göre stres ile performans arasındaki ilişkiler orta düzeydedir (dışsal faktörler, $r=-,396$; sosyal faktörler, $r=-,393$; kişisel faktörler, $r=-,405$; stres, $r=-,456$). Bu araştırma sonuçları ile karşılaştırıldığında, çalışmamızdaki stres değişkeni ile hakemlerin iş performansları arasındaki ilişkiler zayıf kalmıştır. Bu durumun her iki araştırmadaki futbol hakemlerinin yaşam yerlerinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Koca ve Yıldız (2018)'ın araştırmalarına katılan hakemler Anadolu kentlerinde bulunmaktadır. Çalışmamızın örneklemini İstanbul'da yaşayan hakemlerin oluşturduğu göz önüne alındığında, İstanbul'un metropol olma özelliğinin, kişilere avantajın yanında birtakım dezavantajlar da getirebileceği söylenebilir. Çalışmamızda stresin alt boyutu olan dışsal faktörler ile hakemlerin iş performansı arasında herhangi bir anlamlılığın bulunmaması, örneğin oyun sahası ve güvenlik gibi faktörlerin, diğer araştırmaya göre daha iyi düzeyde olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Diğer taraftan çalışmamızdaki “daha önce futbol oynama” değişkeni stres ve alt boyutlar ile pozitif ve düşük düzeyde ilişkili, performans ile negatif ve düşük düzeyde ilişkilidir. Yani daha önce futbol oynama süresi az olan hakemlerde daha fazla stres, daha düşük

performans görülmektedir. Gürpınar ve Güven (2011) futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik karşıtı davranışları ile ilgili araştırmalarında, daha önceden lisanslı spor yapmış olan hakemlerin sportmenlik dışı davranışlara daha az maruz kaldıklarını tespit etmişler ve bunu şu şekilde yorumlamışlardır. Lisanslı sporculuk yapmış olan bir hakemin, sporculuktan getirdiği tecrübeleri hakemlik hayatına daha iyi bir şekilde yansıtarak iyi hakemlik yapmasından bahsedilebilir. Bu doğrultuda, sporculuktan gelmiş olmanın hakemliğe seçim kriterlerinde önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

Futbol hakemlerinde stres, özgüven ve karar verme becerisini inceleyen bir araştırmada futbol hakemlerinde algılanan stres ile özgüven ve karar verme arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Hakemlerin özgüven düzeyinin karar verme becerisini etkilediği tespit edilen bu araştırmada, algılanan stres ile karar verme arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Stres düzeyi yükseldiğinde karar verme beceri değerlerinde düşme meydana gelmektedir (Baştuğ ve ark., 2016).

Çalışmamızda hakemlik süresi ile stres düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamışken, Yalçın ve arkadaşları (2016), futbol hakemlerinin karar verme ve sürekli kaygı düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, hakemlik yılı yüksek olanların düşük olanlara göre kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Özetle bu çalışma, stres faktörleri arttıkça hakemlerin iş performansının azalacağını göstermektedir. Bütün hakemler için geçerli olmasa da belli bir kısım için bu durum söz konusu olabilir. Unutulmamalıdır ki, futbol hakemleri, maçta almaları gereken kararların karmaşıklığı ve hızlı olması gerekliliği, verdikleri tepkiler, maçta yer alan oyuncu sayısı, seyircilerin zaman zaman negatif tepkileri nedeniyle zorlu bir işe sahiptir. Maç sırasında gerçekleşen pozisyonları değerlendirerek hızlı kararlar verme, oyunun birçok yönüne dikkat etme, düzeni sağlama ve anlaşmazlıkları çözme gibi birçok farklı görevi yerine getirmeleri gerekmektedir (Tuero ve ark., 2002). Bütün bunlar işi fazlasıyla karmaşık hale getirmekle kalmamakta, aynı zamanda hata yapmayı da kolaylaştırmaktadır. “Karar verme” sonucunda hakemler yaptıkları hatalardan dolayı futbolcularından, antrenörlerden, seyircilerden ve spor medyasından yoğun eleştiri alabilmektedir.

Her şeyden önce hakemlerin de birer insan olduğu, zor durumlarda etki altında kalabileceği unutulmamalıdır. Bununla birlikte yine de hakemlerin seyircilerden, oyuncularından, üstlerinden ve diğer durumlardan etkilenmeyip, sağlıklı bir müsabaka yönetimi sergilemeleri gereklidir. Bunun için de hakemlerin kendi oto kontrol mekanizmalarını güçlendirip, kendilerini her an oluşabilecek olan zor pozisyonlara etki altında kalmadan hazırlaması gerekmektedir. Bunu sağlamak için de hakemlere verilebilecek olan spor psikolojisi gibi eğitim içerikli derslerin faydası olabilecektir (Efe ve ark., 2008:57). Bununla birlikte, hakemlerin düşük stres düzeyine sahip olmaları, maç esnasında kuralları hatasız uygulamalarına ve pozisyonları doğru değerlendirmelerine pozitif katkı sağlayacağı (Koca ve Yıldız, 2018) göz önüne alındığında, ilgili kurullar tarafından futbol hakemlerine verilen eğitimler içerisinde stresle başa çıkma konusuna daha fazla yer verilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Albayrak, O., İbiş S., Kayışoğlu N.B. (2012). Futbol hakemlerinin meslek ve aile yaşantılarında karşılaştıkları sorunlar. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 75-82.

Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde stres, özgüven, karar verme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 5399-5406.

Biçer, T. (1997). *Yaşamda ve sporda doruk performans*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Çakmak, M.T. (2011). Faal futbol hakemlerinin stres kaynaklarının tespiti. Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Prof.Dr.Güner Ekenci), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Programı, Ankara.

Çelik, N., Kolayış, H. (2018). *Depresyon, kaygı ve stresle başa çıkmada biofeedback ve egzersizin rolü*. Lambert Publishing.

Donuk, B., Güllü, S. (2018). *Stres yönetimi, içinde her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam*. Çeviri Ed: Mehmet Üzel, (Total Fitness and Wellness, Scott K. Powers and Stephen L. Dodd), Bölüm 11, 295-317.

Efe, M., Öztürk F., Koparan Ş. (2008). Bursa ilindeki faal futbol hakemlerinin problem çözme ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI(2), 49-58.

Ergen, Y. (2018). Twitter örneğinde sosyal medya gündemi: Bir gündem belirleme aracı olarak futbol. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 26(3), 502-520.

Guillen, F., Feltz, D.L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Front. Psychology*, 2, 25.

Gürpınar, B., Güven, Ö. (2011). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı davranışların incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX(1), 7-14.

Hacıcaferoğlu, S. (2013). Futbol klasman hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarının incelenmesi. Danışman: Yrd.Doç.Dr. Cemal Gündoğdu, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi, Elazığ.

Jex, S.M. (1998). *Advanced topics in organizational behavior. Stress and job performance: Theory, research, and implications for managerial practice*. Advanced topics in organizational behavior. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 15. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi.

Keten, M. (1993). *Türkiye 'de spor*. 2. Baskı, İstanbul: Polat Ofset.

Koca, S., Yıldız, S.M. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.

Kürkçü, C., Uluşar, Ü.D. (2014). Position and motion analysis of referees during soccer games. 22th Signal Processing and Communication Application Conference (SIU), Trabzon, Turkey.

Kürkçü, C., Uluşar, Ü.D. (2016). Classification of movement patterns of soccer referees using K-Means. 24th Signal Processing and Communication Application Conference (SIU), Zonguldak, Turkey.

Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *G.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 3, 15-42.

Önür N., Kalaman, S., Çoban O. (2015). Profesyonel hakemlik bilgi birikimi geliştirme sürecinde futbol hakemlerinin geleneksel ve sosyal medya kullanım pratikleri. *E-journal of Intermedia*, 2(2), 392-410.

- Özdayı, N., Uğurlu, F.M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zeka ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimleri Dergisi*, 1(1), 31-39.
- Schermerhorn, J.R., Osborn, R.N., Uhl-Bien, M., Hunt, J.G. (2012). *Organizational behavior*. Twelfth Edition, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Tekin, A.H., Savucu, Y., Ramazanoğlu, F. (2005). Klasman ve bölge futbol hakemlerinin sosyo-ekonomik durumları ve sorunları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 209-217.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: İnkansa Ofset.
- Tuero, C., Taberner, B., Marquez, S., Guillen, F. (2002). Analysis of the factors affecting the practice of refereeing. *Sociedade Capixaba de Psicologia do Esporte*, 1, 7-16.
- Yalçın, İ., Soyer, F., Ramazanoğlu, F., Aksu, A. (2016). Futbol hakemlerinin karar verme ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 5681-5692.
- Yaşar, O.M., Sunay, H. (2018). Futbol antrenörlerinin iş doyumlarının ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 15(2), 952-969.
- Yıldız, B.S., Kepoğlu, A., Yıldız, S.M. (2018). Mobbing davranışlarının amatör futbolcuların tükenmişliğine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246.
- Yıldız, S.M. (2010). *Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri pazarlaması*. Ankara: Detay Yayınevi.
- Yıldız, S.M. (2015). *Lider-üye etkileşimi, işyerinde mobbing ve mesleki tükenmişlik ilişkisi*. Ankara: Detay Yayınevi.
- Yıldız, S.M. (2017). *Örgütsel davranış seçme konular*. Ankara: Detay Yayınevi.

Geliş Tarihi:25.10.2018
Kabul Tarihi:01.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),156-166
DOI: 10.33689/spormetre.487394

SOSYAL SERMAYEDEN SPORTİF SERMAYEYE

Soner SIVRI¹, Oğuz ÖZBEK²

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz: Bu çalışmanın amacı sermaye kavramının sportif sermaye kavramına dönüşümünü incelemektir. Çalışmanın verileri kaynak taraması ile elde edilmiştir. Sermaye kavramı ilk olarak ekonomik bir varlık olarak tanımlanmış, daha sonra sosyal sermaye ve sportif sermaye kavramı ileri sürülmüştür. Sosyal sermaye kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalarda “Neyi bildiğin değil, kimi tanıdığın önemlidir” düşüncesi temel alınmıştır. Sosyal sermaye teorisinde en önemli nokta iletişim ağlarıdır. Sosyal sermaye her yerde; ailelerde, arkadaşlıkta, mahallelerde, iş ortamında, kulüplerde veya sosyal hayatın dokusunda bulunabilir. Sosyal sermaye ile ilgilenenler için, spor ve spor kulüpleri çalışmaları giderek daha fazla çalışma alanı olarak ele alınmaya başlanmıştır. Spora katılmak (özellikle spor kulüplerinde) doğası gereği, bazen sosyal sermayenin oluşturulması için bir alan olarak görülür. Spor, sosyal sermayenin gelişimine ve korunmasına yardımcı olur. Spora katılımı belirleyen faktörler sosyal, psikolojik ve fizyolojik (fiziksel sağlık ve fiziksel yeterlik) olarak üçe ayrılmıştır. Bir araya geldiklerinde bu üç alan kişinin spor sermayesini oluşturur. Sportif sermaye, bireye spor yapmayı ve bu katılımı zamanla sürdürmeyi destekleyen ve motive eden fizyolojik, sosyal ve psikolojik nitelikler ve yeterlilikler stoku olarak tanımlanır. Bireyin spor sermayesi düzeyi, yaşadığı sosyo-kültürel bağlamda çerçevelendirilir ve şekillendirilir. Spor sermayesi, beşeri sermaye gibi eğitim, aile, akran grubu, öğretmenler, antrenörler, medya, tüketim ile ilgili pazarlama ve promosyon gibi unsurlar tarafından belirlenen sosyo-kültürel normlarla elde edilir.

Anahtar Kelimeler:Sportif sermaye, Spora katılım,Sosyal sermaye,

FROM SOCIAL CAPITAL TO SPORTIVE CAPITAL

Abstract: The aim of this study is to examine the transformation of the concept of capital to the concept of sportive capital. The data of the study was obtained by source screening. The concept of capital was first defined as an economic entity, then the concept of social capital and sportive capital was proposed. The definition of social capital is not based on what you know, but what you know is important. The most important point in social capital theory is communication networks. Social capital is everywhere; It can be found in families, friend ships, neighborhoods, business environment, clubs or social life. For those interested in social capital, the work of sports and sport sclubs is increasingly being considered as an area of study. Participation in sport (especially in sports clubs) by nature is sometimes seen as an area for the formation of social capital. Sport helps the development and protection of social capital. Factors determining the participation in sports are divided in to three categories: social, psychological and physiological (physical health and physical competence). When they come together, these three areas form the sport's capital. Sportive capital is defined as the stock of physiological, social and psychological qualities and qualifications that support and motivate the individual to exercise and sustain this participation over time. The sports capital level of the individual is framed and shaped in the socio-cultural context in which he/she is living. Sport capital is achieved through socio-cultural norms determined by such elements as education, family, peer group, teachers, coaches, media, consumption related marketing and promotion.

KeyWords: Participation in sport, Social capital, Sportive capital,

GİRİŞ

Geleneksel olarak sermaye ekonomik bir kavram olarak algılanmaktadır. Fakat zamanla farklı disiplinlerin de çalışma alanlarına dâhil olup farklı şekilde kavramlaştırılmıştır. Türk Dil Kurumu sözlüğünde sermaye “Bir ticaret işinin kurulması, yürütülmesi için gereken anapara ve paraya çevrilebilir malların tamamı, anamal, başmal, kapital, meta, resülmal” olarak tanımlanmıştır.

Farklı disiplinlerde çalışan araştırmacılar kavramı kendi alanlarıyla ilişkilendirmişler ve sermayeyi kendi çalışma alanlarına göre açıklamaya çalışmışlardır. Örneğin; sosyoloji ile ilgilenen kişiler sermayenin sosyal boyutunu incelemişler ve ortaya “sosyal ve kültürel sermaye” kavramları çıkmış, spor bilimciler ise spor ve sermaye ilişkisini araştırarak “spor sermayesi” kavramını tartışmaya başlamışlardır. Lin (2001) sosyal sermaye kavramının arkasındaki öncülün pazarda beklenen getiri için sosyal ilişkilere yapılan yatırım olduğunu belirterek ekonomik anlam dışında sermayeye yüklenen anlamların onun ekonomik sermaye ile olan ilişkisini ortaya koymuştur. Bu çalışmanın amacı ekonomik bir varlık olarak tanımlanan sermaye kavramının önce sosyal sermayeye, sonra da sportif sermayeye dönüşümünü ortaya koymaktır. Çalışmanın verileri kaynak taraması ile elde edilmiştir.

Ekonomik Kavram Olarak Sermaye

Sermaye geleneksel olarak ekonomik bir kavram olarak tanımlanmış ve kavramın diğer boyutlarını inceleyen araştırmacılar onu sermayenin ekonomik boyutuyla ilişkilendirmeye çalışmışlardır. Birikmiş zenginlik, Aristoteles’e kadar tartışılırken, sermaye kavramı, Adam Smith ve David Ricardo gibi klasik iktisatçılar tarafından ön plana çıkarılmıştır. Bu bilgileri takiben Irving Fisher, Karl Marx, John Maynard Keynes ve Gary Becker bu kavramı genişletmiştir (Gratien, 2014). Smith’e göre anlık tüketimdeki fazlalıklar ve stoklar sermaye olarak görülebilir. Bu ekstra varlıklara sahip olanlar gelecekteki getirileri göz önüne alarak onları birer yatırım aracı olarak kullanabilirler. İnsanlar bunun için daha fazla para ödemeye razıdırlar, çünkü para, mal veya hizmetler gelecekte mevcut olandan daha değerli olarak görülmektedir. Bu şekilde para, gelecekte ek bir zenginlik yaratabilen bir sermaye şekli olarak görülebilir. Aynı şekilde, makineler veya bilgisayarlar gibi fiziksel varlıklar şirketler için sermaye olarak görülebilir. Şirketler, işlerini veya çabalarını arttırmadan gelecekteki karı artırma beklentisiyle yatırım yapabilirler (Gratien, 2014). Marx’a göre sermaye, üretim araçlarını elinde bulunduran güçlerin, üretim ve tüketim süreçleri arasındaki meta ve paranın dolaşımından elde ettikleri artı değer bir parçasıdır (Lin, 1999). İktisadi düşüncede “sermaye” gelecekte kullanılacak ya da yatırım yapılacak birikmiş para olarak algılanmaktadır (Field, 2008).

Sosyal Sermaye

Sosyal sermaye kavramını ilk kez Hanifan tarafından kullanılmıştır. Hanifan (1916)’na göre sosyal sermaye, “bireyler ve aileler arasındaki iyi niyet, arkadaşlık, duygu birliği, sempati ilişkilerdir” (Kitapçı, 2017; Günkör; 2016; Farr, 2004). Sosyal sermaye

kavramının ortaya çıkması 18. yüzyıla kadar dayansa da kavramın tartışılmaya başlanması 1990'ların hemen öncesidir. Günümüzde sosyal sermaye ile ilgili çalışmalar 19. yüzyılda ortaya atılan görüşlerden hareket etmektedir. Bu anlamda ilk kez Fransız düşünür Alexis de Tocqueville Amerikan toplumsal yaşamını tasvir etmiştir. Tocqueville'ye göre gönüllü kuruluşlardaki insanların birbirleriyle olan ilişkileri Amerikalıları birbirine yaklaştıran bir özelliğe sahiptir (Günkör, 2016).

Sosyal sermaye kavramı sık olmasa da 19. yüzyılın sonlarında kullanılmış, ancak 1990'larda, büyük ölçüde Robert Putnam'ın çalışmasından dolayı popüler hale gelmiştir (Gratien, 2014). Bireylerin toplum içinde kurdukları sosyal ilişki ve ağların, kendilerinin ve toplumun ihtiyaçlarını karşıladığı fark edilmiş ve sosyal birikimden daha fazlasını ifade ettiği görülmüştür. Sosyal bilimciler tarafından bu alan “sosyal sermaye” olarak kavramlaştırılarak araştırma alanı haline getirilmiştir (Yarcı, 2011). Sosyal sermayenin ana noktası insandır. Toplumu oluşturmak için insana ihtiyaç vardır ve kişilerin birbirleriyle olan ilişkileri toplumun yapı taşıdır. Sosyal sermaye kavramının temel amacı sosyal ilişkiler ağı içerisinde toplumu oluşturan insanı tanımaktır (Aydemir, 2011). Sosyal sermayenin toplum içindeki gücü çok uzun süre önce fark edilmiştir, fakat sosyal bilim kavramı olarak sosyal sermaye üzerine eğilim oldukça yenidir (Field, 2008; Andriani, 2013). Sosyal sermaye genellikle sosyal bütünlüğe, esnekliğe ve uyum sağlamaya katkıda bulunabilecek bir kaynak olarak görülür (Tonts, 2005). Sosyal sermaye kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalarda kişinin bilgi sahibi olmasından çok, ilişki kurduğu kişinin kim olduğu düşüncesi ön planda olmuştur. Bunun sonucunda, sosyal sermayenin ne olduğu, ne yaptığı, nasıl anlaşıldığı konusunda yoğun bir ilgi ortaya çıkmıştır. Neredeyse her türlü kişisel ve sosyal etkileşim, sosyal sermaye olarak anlaşılmaya başlamıştır (Fine, 2018). Sosyal sermaye kavramı ile ilgilenen yazarlardan Bourdieu, Coleman ve Putnam kavrama farklı boyutlardan yaklaşmışlardır. Fakat üç yazarında ortak olduğu nokta iletişim ağlarının önemli olmasıdır. Bourdieu, Marksizm'in etkisiyle kaynaklara ulaşmadaki adaletsizlik ve gücün sürdürülmesi sorununu, Coleman kişinin kendi çıkarlarını düşünerek rasyonel davranmasını, Putnam ise toplumsal bütünleşmenin temeli olarak dernek ve sosyal faaliyet fikirlerini ele almıştır (Field, 2008). Tacon (2012)'na göre sosyal sermaye ile ilgili akademik araştırmalarda, ağ ile tutumsal yaklaşımlar arasında giderek daha fazla kabul gören bir ayırım vardır. Büyük ölçüde Coleman ve Lin tarafından etkilenen ağ yaklaşımları, sosyal sermayeyi eylemi kolaylaştıran sosyal yapının çeşitli yönleri olarak görmeye eğilimlidir. Coleman, diğer sermaye biçimlerinin tersine, sosyal sermayenin bireylerin veya fiziksel üretim araçlarının içinde değil, kişiler arasındaki ilişkilerin yapısında yer aldığını ileri sürer. Belli durumlarda ve belirli insanlar veya gruplar için, bu çeşitli toplumsal yapı unsurları belirli eylemleri kolaylaştırır. Tutum yaklaşımı biraz farklıdır. Putnam, gönüllü derneklere ve diğer sosyal ağlara katılımı, insanların toplumda daha fazla sivil davranışa yol açan güven ve karşılıklılık gibi değerler ve tutumlar geliştirdiğini öne sürmektedir. Sonuç olarak, sosyal sermayeyi, geliştirilebilecek ve daha sonra başka yaşam alanlarına taşınabilir bir kaynak gibi görülme eğilimindedir. Araştırmalar, güven ve karşılıklılık gibi değerlerin ve tutumların sosyal bağlamda oldukça hassas olduğunu göstermektedir. Genel olarak, insanların ne kadar güvensiz olduklarına dair genel bir ölçü, aslında sosyal sermaye olarak görülemez. Değerler ve tutumlar ancak sadece belirli durumlarda insanların hareketlerini kolaylaştırdıkları ölçüde sosyal sermaye olarak kabul edilebilir (Tacon, 2012).

Sosyal sermaye her yerdedir. Yani, ailede, arkadaşlıkta, mahallede, iş yerinde, kulüplerde veya sosyal hayatın dokusunda bulunabilir. Ayrıca, akademik kitaplar ve dergiler, politika belgeleri ve siyasi konuşmalar, gazeteler, dergi makalelerinde ele alınan sosyal sermaye kavramının artık her yerde olduğu söylenebilir (Tacon, 2012). Literatüre bakıldığında sosyal sermayenin neden bu kadar yayıldığını ve geliştiğini görmek kolaydır. Bu yayılma, sosyal sermayenin sonuçla ilgili olduğunu söyleyen “Orta Sınıf Teorisi” ile başlamıştır. Bu teoriye göre sosyal ve ekonomik olarak iyi durumda bir aileye sahip olmak veya iyi bir çevrede yaşamak eğitimde başarılı olmak gibi iyi bir sonuç ortaya çıkarmaktadır (Fine, 2018).

Alvarez ve Ramani (2017), sosyal sermayenin, bir ağdaki üyelikleri sayesinde bireylerin erişebileceği kaynakların yanı sıra, ağın içindeki ilişkiler sayesinde belirli bir ağın tüm üyelerine açık olan kaynakları içerdiğini belirterek iletişim ağlarının önemine vurgu yapmıştır. Aydemir (2011) sosyal sermayeyi sosyal ilişkilerin potansiyeline odaklanan bir olgu olarak belirterek ilişkilerin sosyal sermayedeki önemini vurgulamıştır. Carrasoco ve Bilal (2016), Bourdie'nin sosyal sermayeyi grup üyelerine açık bir kaynak olarak gördüğünü, toplumdaki eşitsizliğin temel kaynaklarından birinin de elitlerin bu sermaye gücünün büyük kısmını elinde bulundurmalarından kaynaklandığını ve bu sermayenin bir yatırım aracı olarak kullanılarak oluşan toplumsal sınıflandırmaların devamını sağladığını belirtmişlerdir. Farklı disiplinlerden birçok akademisyen bu konuyla ilgili çalışmalar yapmış, hatta hükümetlerin sosyal ve ekonomik konularıyla ilgilenen kurumları da sosyal sermaye kavramıyla ilgilenmişlerdir. 1985 yılında Bourdie'nin sosyal sermaye üzerinde sistemli olarak çalışması, 1988'de Coleman'ın Amerika'da yaptığı sosyal sermaye, beşeri sermaye ve okul devamlılığı ile ilgili çalışması ve 1993 yılında Putnam'ın İtalya'da yaptığı sosyal sermaye ve demokratik kurumlar çalışması bu alanda bir kıvılcım etkisi yaratmıştır (Productivity Commission, 2003; Field, 2008). Bu etki 1990'lı yıllarda sosyal sermaye üzerinde birçok çalışma yapılmasına sebep olmuştur. Winter (2000), 1991 yılından 1999 yılına kadar sosyal sermaye ile ilgili 1112 çalışma yayımladığını belirterek alan üzerinde yapılan çalışmaların yoğunluğuna dikkat çekmiştir.

Bourdieu (1985), sosyal sermayeyi karşılıklı tanıdık ya da tanımanın, az ya da çok kurumsallaşmış ilişkilerinden oluşan, dayanıklı bir ağa sahip olmakla bağlantılı olan, gerçek ya da potansiyel kaynakların toplamı olarak tanımlamıştır. Tanıma, sosyal sermaye için önemli bir olgudur. Sosyal sermayenin zenginliği tanıdığımız insan sayısına ve onlarla paylaştığımız ortak hayat görüşüne bağlı olarak değişir (Field, 2008). Coleman sosyal sermayeyi açıklarken onu tek bir varlık olmaktan ziyade ortak iki özelliğe sahip olan farklı varlıklar olarak nitelendirmiş ve sosyal yapı içinde oluşan bu sermayenin bireylerin belli eylemlerini kolaylaştırdıklarını belirtmiştir (Şahin ve Aydın, 2010; Tacon, 2012). Coleman sosyal sermayeyi açıklarken dini kurumların önemine de vurgu yapmıştır. O'na göre dini kurumlar toplumda devamlı olarak var olan ve nesilleri birbiriyle birleştiren varlıklardır. Bu kurumlar sayesinde yetişkin toplulukların sahip olduğu sosyal sermaye gençler için de ulaşılabilir olmaktadır (Field, 2008). Putnam, başka bir tanımda sosyal sermayeyi “karşılıklılık normları, güven, ağlar ve kurumlar arasındaki ilişkiler olarak ifade etmektedir” (Kitapçı, 2017). Lin (1999) ise, sosyal sermayeyi toplumsal yapı içinde bulunan kaynaklar olarak tanımlamıştır. Seppel (2006) sosyal sermayeyi açıklarken öncelikle “sermaye” kavramının üzerinde durmuş ve

sermayeyi ileride fayda elde edilebilecek bir olgu olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama, “sosyal” kavramı ile birleştiren Seippel (2006), sosyal sermayeyi ileride diğer aktörler ve alanlar için kaynak olabilecek ilişkiler ağı olarak nitelemiştir. Tacon (2012) sosyal sermayeyi temel anlamda ilişkiler ağı ve bu ağların değişik yönleri olarak tanımlamış, fakat kavramın tanımlanmasında ortak bir fikrin olmadığını belirtmiştir. Sosyal sermaye kavramı açıklanmaya çalışılırken “ilişki” kelimesi ortak kullanım olmuştur, bu kavramı açıklayan birçok araştırmacı sosyal sermaye tanımlanmasında “ilişki” kelimesine özellikle vurgu yapmıştır (Bourdieu, 1985; Field, 2008; Seçer, 2009; Andriani, 2013; Kitapçı, 2017). İlişkinin sosyal sermaye içindeki önemini Field (2008) “ne bildiğin değil kimi tanıdığın önemlidir” İngiliz atasözünü vurgulamıştır. İnsanlar kendi başlarına her işi başaramazlar, kurulan ilişkiler bireylerin yaptıkları iş için yardım alma fırsatı sağlar ve bu yardım da sosyal sermayenin temelini oluşturur. Güven, sosyal sermaye tanımlamalarında önemli bir yere sahiptir. Sosyal sermaye kavramı açıklanırken güven her zaman ön planda olmuştur. Fukuyama, toplumsal ilişkilerde güvenin çok önemli olduğunu belirterek güven kavramının sosyal sermayedeki temel unsur olduğunu belirtmiştir (Kitapçı, 2017). Grootaert ve Van Bastalea (2002), sosyal sermaye modelini sosyal etkileşim, sosyal etkileşimin etkileri ve sosyal etkileşimin işleyiş mekanizmaları olarak üç temel yapı taşı üzerine inşa etmişlerdir. Bu üç bloğun da kendi içinde dört ayrı sosyal etkileşim çeşitleri mevcuttur. Bunlar; kişinin diğerleriyle olan tek yönlü ilişkisi, ağlar, kulüpler ve hiyerarşik organizasyonlardır. Kahraman (2016) çalışmasında, sosyal sermayenin yapılacak bir dizi etkinliklerle geliştirilebileceğini göstermiştir. Çalışmanın en önemli sonucunun sosyal sermayenin uygun bir program eşliğinde ve belli bir zaman diliminde geliştirilebilir olması, araştırmacılar ve eğitim kurumları için dikkate değer bir sonuçtur.

Bourdieu, toplumsal hiyerarşi ve eşitsizliğin yaratılması ve yeniden üretilmesi konusundaki endişeleriyle sosyal sermayeyle ilgili fikirlerini geliştirmiştir (Tacon, 2012). Spor sosyolojisinin gelişim sürecinde, yansıtma (reflection), yeniden üretim (reproduction) ve direniş (resistance) olarak üç temel sav vardır. Bu savlardan yansıtma, güçlü grupların toplumsal durumlarını korumalarında sporun aktif rol oynadığını söylemektedir. Direniş savında ise, spor mücadele alanı olarak kabul edilir ve bireyler yaptıkları sporla koşulları değiştirme kapasitesine sahiptirler, aynı zamanda kendi statülerini sağlayan koşulların da güçlenmesini sağlayabilirler (Donely, 1996). Spor sosyolojisinin gelişiminde ortaya çıkan bu düşünceler ile Bourdieu'nin spor eşitsizliğin devamı için bir araçtır düşüncesi paraleldir. Balda (2017) yapmış olduğu çalışmada, baton çevirme sporu ile uğraşan siyah sporcuların genelde acemi, başlangıç ve orta seviyede, çok azının ise ileri seviyede olduklarını, bunun da sporun sosyal sınır alanlarını güçlendirmesinin ve yansıtmasının bir sonucu olduğunu belirterek bu düşünceleri desteklemiştir. Sosyal sermaye ile ilgili farklı disiplinlerde farklı tanımlar yapılsa da bu tanımlarda birçok yazarın ortak olduğu noktalar şöyle sıralanmıştır (Productivity Commission, 2003):

- a. Sosyal ağlar/normlar sosyal sermayenin anahtar unsurlarıdır,
- b. “Güven” sosyal sermayenin ek bir unsurudur,
- c. Sosyal sermaye bireylerin diğer amaçlarına ulaşmaları için bir kaynaktır,
- d. Sosyal sermaye toplumun her katmanında ortaya çıkabilir.

Spor Sermayesi

Spor ile sosyal sermayenin kesiştiği en önemli noktalardan birisi gönüllülüktür. Gönüllü derneklerin katılımı ve gönüllülük üzerine sosyal sermaye literatürünün çoğunda güçlü bir vurgu vardır ve spor da gönüllüğün gerçekleştiği en önemli alanlardan biridir (Tacon, 2012). Bir diğer kesişim noktası ise, sporun geleneksel olarak sosyal uyum ve ahlaki çerçevelere bağlılık gibi bir dizi sosyal faydaya sahip olarak kavramsallaştırılmaya çalışılmasıdır (Smith ve Weddington, 2004). Tacon (2012) sosyal sermaye ve spor sermayesi arasındaki ilişkiyi;

- a) Spor, sosyal sermayenin gelişimine ve korunmasına nasıl yardımcı olur?
- b) Spor katılımı, gönüllülük veya seyircilik konularının hangi yönleri önemli olabilir?
- c) Sporun sosyal sermayeyle olan ilişkisinde diğer sosyal ve kültürel faaliyetlerden farkı nedir?
- d) Sporda dışlanan geleneksel biçimlere ne dersiniz?
sorularını sorarak açıklamaya çalışmıştır.

Sosyal sermaye ile ilgilenenler için, spor ve spor kulüpleri çalışmaları giderek daha fazla çalışma alanı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Tonts, 2005). Spora katılım (özellikle spor kulüplerinde) doğası gereği, bazen sosyal sermayenin oluşturulması için bir alan olarak görülür (Jarvie, 2003). Bunun yanında Tacon (2012), Coalter, Auld ve Collins'in de Jarvie ile aynı fikirde olduğunu belirtirken, Doherty ve Misener gibi araştırmacıların da spor kulüplerini kaynak olmaktan çok sosyal sermayenin bir sonucu olarak gördüklerini belirtmiştir. Seippel (2008) yaptığı çalışmada aslında spor kulüplerinin sosyal sermayeyi bir araya getirmede diğer gönüllü organizasyonlarından daha az etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gratien (2014) ise spor takımlarının kendi şehirlerinden birçok taraftarı cezbediği için bir fiziki sosyal sermaye biçimini temsil ettiklerini düşünmektedir. Ayrıca diğer sosyal sermaye biçimlerinde olduğu gibi, taraftarların, bir spor takımını desteklemede, artan etkileşimler ve daha güçlü aidiyet duyguları ile sosyal fayda sağladığını belirtmiştir.

Spora katılımı belirleyen faktörler, Rowe (2015)'a göre sosyal, psikolojik ve fizyolojik (fiziksel sağlık ve fiziksel yeterlik) olarak üçe ayrılmıştır. Bir araya geldiklerinde bu üç alan, kişinin spor sermayesini oluşturur. Sportif sermaye, bireyi spor yapmaya ve bu katılımı zamanla sürdürmeyi destekleyen ve motive eden fizyolojik, sosyal ve psikolojik nitelikler ve yeterlilikler stoku olarak tanımlanır. Spor sermayesi beşeri sermaye ile benzeşmektedir, beşeri sermaye gibi eğitim ve aile, akran grubu, öğretmenler, antrenörler, liderler (diğerlerini etkileyen), medya, tüketim ile ilgili pazarlama ve promosyon gibi unsurlar tarafından belirlenen sosyo-kültürel normlarla elde edilir (Rowe, 2015). Beyzbol, futbol gibi spor aktiviteleri, inanç temelli etkinlikler ve toplum hizmetleri gibi okul dışı etkinliklere katılım, okul kültürüne sahip olmayan öğrenciler için bir sosyal destek ve bilgi ağı sayılabilir (Thayer, 2018).

Spor sermayesi, spora katılma ve katılmama konusunu ve popülasyondaki farklı alt gruplar arasındaki katılım varyasyonlarını açıklayan ve bunlarla ilgili bilgi veren bütünleşmiş bir teoridir. Burada düşünülen sportif sermaye ekonomik, kültürel ve/veya toplumsal sermayeye dönüştürülebilen bir kaynak olarak fiziki sermayeden çok, spora

katılım ile ilgili belirleyicilerle ilgilidir (Rowe, 2015). Stempel (2006), lise çağındaki başarılı bir sporcunun daha sonraki hayatında iş ve gelir olanaklarının iyi olmasına atıfta bulunarak spor hayatındaki yatırımı ekonomik değerlerle ilişkilendirmiştir. Carlson ve Scott (2005)'da yaptıkları çalışmada lise döneminde spora katılan bireylerin kendilerini kontrol, tahammül ve disiplinlerinin gelişerek eğitim, sosyal ve iş hayatlarında pozitif sonuçlar elde ettiklerini belirtmişlerdir.

Bireysel sosyal sermayenin ve ağ boyutunun büyüklüğü, spora katılım üzerinde dikkate değer bir etki yaratmaktadır; bireysel sosyal sermaye ölçeğinin ve ağ boyutunun genişletilmesi ile birlikte, spora katılım ihtimali yükselmektedir (Wei, 2010). Sportif sermaye, kültürel sermaye ve sosyal sermaye arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak önemlidir. Kültürel sermaye terimi, Bourdieu (1986) tarafından ilk kez dile getirildiğinden bu yana yaygın bir popülerlik kazanan sosyolojik bir kavramdır. Ekonomik hareketlerin ötesinde sosyal hareketliliği destekleyen finansal olmayan sosyal varlıkları ifade eder. Ebeveynler çocuklarına, mevcut eğitim sisteminde başarılı olmak için gereken tutum ve bilgiyi ileterek kültürel sermaye edinmelerini sağlarlar. Kültürel sermayenin diğer örnekleri arasında akıl, konuşma tarzı, kıyafet ve hatta fiziksel görünüm yer alır (Rowe, 2015). Ailenin sosyo-ekonomik statüsü ile spora katılım arasında pozitif bir ilişki olduğu vespore katılımın sosyal sermayeden etkilendiği görüşmüştür (Carl, 2002).

Rowe (2015) sosyal, psikolojik ve fizyolojik faktörlerin bir araya gelerek kişinin spor sermayesini oluşturduğunu belirtmiştir. Psikolojik alan; bir bireyin ömrü boyunca spora uzun süreli katılımı sağlayan faktörler, fiziksel öz değer/öz saygı gibi değişkenleri içerir (Fox, 2000; akt., Rowe, 2015). Psikolojik alan öz-yeterlik ile ilgilidir. Öz-yeterlik kişinin bir işi başarmada ve problem çözmeye kendi yeteneği ile ilgili algısıdır ve pratik deneyimlerle bu algı köklenir. Benlik saygısı kişinin kendi öz-değerini değerlendirmesiyle ilişkilidir. Kişisel kimlik de, kişisel imaj, roller ve sosyal/grup ilişkilerini etkileyen psikolojik alanlardaki önemli yapı taşlarından birisidir. Kişisel kimlik ayrıca, kendilik imajını, rolleri ve sosyal/grup ilişkilerini etkileyen psikolojik alanda önemli bir yapı olarak da yer almaktadır. Ebeveynlerin çocukların spora katılım ve gelişimlerinde katkı sağlamalarında önemli kanıtlar vardır (Baxterand ve Maffulli, 2003). Yüksek seviyede “Spor Sermayesi”ne sahip olan bir kişinin spor kulüplerinde, spor salonlarında veya spor merkezlerinde arkadaş çevresi olacaktır. Bu insanlara için spor katılımı, bildikleri ve etkileşim kurdukları kişiler tarafından pekiştirilir ve sürekli katılımı engelleyen çalışmalardan ziyade kolaylaştıran bir sosyal norm haline gelir (Rowe, 2015).

Fizyolojik alan, spora katılımı etkileyecek faktörleri; fiziksel okuryazarlık, fiziksel sağlığın temel yönlerini de kapsayan fiziksel gücü ve yeteneği içerir (Whitehead, 2010). Bireyin spor sermayesinin seviyesi, yalnızca mevcut katılım olasılığını belirlemekle kalmaz, aynı zamanda ilerideki hayatında devam etme ihtimalini de etkiler. Yüksek seviyede sportif sermayeye sahip olan kişilerin düşük sportif sermayeye sahip olan akranlarına oranla hayat boyu spora katılım olasılıkları daha yüksektir. Bireyler yaşlandıkça spora katılım için önüne daha çok engeller çıkmaktadır ve kişinin bu engellerin üstesinden gelebilmesi için yüksek seviyede spor sermayesine sahip olması gerekmektedir (Rowe, 2015).

Kulüp ya da spor organizasyonu faaliyetleri sosyal sermayenin geliştirilmesine elverişlidir. Topluluk sporlarına katılan bireylerin spor sermayeleri daha yüksektir (Li, 2001). Spora katılım spor sermayesinin önemli bir belirleyicisi olmasına rağmen tek başına bir faktör değildir. Yüksek seviyedeki spor sermayesi, motivasyonu güçlendirerek spora katılıma pozitif geri dönütler sağlayarak potansiyeli artıracaktır. Buna rağmen birey için spora katılıma karar vermede fırsatlar, engeller ve kısıtlamalar (kişisel; aile, sosyal; topluluk, çevresel; katılım için uygun alan, ekonomik; maddi güç) önemli rol oynamaktadır (Rowe, 2015). Kanıtlar sporcu sermayesinin, fiziksel yeterlilik ve öz yeterlik gibi önemli yönlerinin çok genç yaşta geliştirildiğini, erkeklerin kızlara göre, sosyo-ekonomik olarak daha avantajlı olanların da sosyo-ekonomik durumları daha düşük seviyede olanlara göre sportif sermaye kurma ihtimalini çok daha yüksek olduğunu göstermiştir (Kirk, 2004; Whitehead, 2010; Rowe 2015).

Spora katılım nicelik olarak bireysel sosyal sermayenin üretilmesi için etkili bir araçtır (Wei, 2010). Spora katılımın sosyal sermaye açısından incelenmesinde sporu çok da romantikleştirmemek gerekir. Zira sayısız çalışma sporla ilgili eşitsizliklere ve sosyal bölünmelere işaret etmektedir. Spor kulüplerinde oluşan sıkı bağ onları üyelik konusunda homojen hale getirip dışarıya karşı düşmanca tavır sergilemelerine sebep olabilir. İskoçya'daki birçok golf kulübü ve Avustralya'nın kırsal kesimindeki bazı yerlerinde spora katılımın sınıf, statü ve etnik gruba göre ayrılması bunlara örnek olarak gösterilebilir (Tonts, 2005).

SONUÇ

Sermaye geleneksel olarak ekonomik bir kavram olarak tanımlanmış ve kavramın diğer boyutlarını inceleyen araştırmacılar onu sermayenin ekonomik boyutuyla ilişkilendirmeye çalışmışlardır. Bireylerin toplum içinde kurdukları sosyal ilişki ve ağların, kendilerinin ve toplumun ihtiyaçlarını karşıladığı fark edilmiş ve sosyal birikimden daha fazlasını ifade ettiği görülmüştür. Sosyal bilimciler tarafından bu alan "sosyal sermaye" olarak kavramlaştırılarak araştırma alanı haline getirilmiştir. Sosyal sermayenin ana noktası insandır. Toplumu oluşturmak için insana ihtiyaç vardır ve kişilerin birbirleriyle olan ilişkileri toplumun yapı taşıdır ve kavramın temel amacı da sosyal ilişkiler ağı içerisinde toplumu oluşturan insanı tanımadır (Aydemir, 2011). Bireyin tanıdığı insan sayısı ve onlarla paylaştığı ortak hayat görüşü sosyal sermayesinin düzeyini gösterir (Field, 2008). Sosyal sermaye ile ilgilenenler için, spor ve spor kulüpleri çalışmaları giderek daha fazla çalışma alanı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Tonts, 2005). Seippel (2008) yaptığı çalışmada spor kulüplerinin sosyal sermayeyi bir araya getirmede diğer gönüllü organizasyonlardan daha az etkili olduğunu saptamıştır. Genetik avantajların rol oynamasına rağmen, kişinin elde ettiği ve koruduğu sportif sermaye seviyesi yaşadığı çevre ve sosyalleşme sürecinin bir sonucudur. Bireysel sosyal sermaye, spor kaynaklarının edinilmesi, spora katılım bilinci ve spor için sosyal ihtiyaçların karşılanması ile insanın spora katılımına etki eder (Wei, 2010). Henüz test edilmemiş olsa da, spor sermayesi teorisi, kamu politikasının, katılımcılığa odaklanmaktan çok, sporda sürekli katılımı hedefleyen hedeflerine ulaşmada daha etkili olma ihtimalini ortaya koymaktadır. Spora katılım her zaman geçici iken, spor sermayesi daha dayanıklıdır ve sporda uzun süreli katılımı ilişkili olabilir (Rowe, 2015).

Spor sermayesi teorisi, yüksek spor sermayesi seviyesine sahip kişilerin yaşam koşullarındaki değişikliklerle ilişkili dış engellerin katılım üzerindeki potansiyel olumsuz etkilere karşı daha dayanıklı olduğunu ve sporu bırakmaları halinde spor sermayesi düşük olan akranlarına göre spor yapmaya dönmeye daha yatkın olduklarını önermektedir. Artan spor sermayesinin spora daha sık katılım sağlaması ve sürekli katılımın sportif sermayeyi güçlendirmesi beklenmektedir (Kirk, 2004; Whitehead, 2010). Spor deneyimlerinin niteliği de sportif sermaye üzerinde olumlu etki yaratır.

KAYNAKLAR

- Andriani, L. (2013). Social capital: A roadmap of theoretical frameworks and empirical limitations. Working Papers in Management, Birkbeck University of London, Department of Management, BWPMA 1301.
- Aydemir, M.A. (2011). Toplumsal İlişkilerin Sosyal Sermaye Değeri (Topluluk Duygusu ve Sosyal Sermaye Üzerine Bir Araştırma), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Konya.
- Baxter, J., Maffulli, N (2003). "Parental influence on sport participation in elite young athletes", Journal of sports medicine and physical fitness, 43 (2), 250-255
- Bolds, T.N. (2017). Deconstructing The "Winners's Circle", Sanatta Yüksek Lisans Tezi, Missisiphi University, USA. <https://search.proquest.com/docview>
- Bourdieu, P. (1985) The formes of capital, Handbook of Theory and Research for the Sociology of Educaiton, Greenwood, New York pp. 241-258
- Carrasco, M.A., Bilal, U. (2016). "A sign of the times: To have or to be? Social capital or social cohesion?" Social Science & Medicine, 159, 127-131
- Carrillo Alvarez, E., Riera Romani, J. (2017). Measuring social capital: furtherin sights. Gacetasanitaria, 31, 57-61.
- Carlson, R., Scott, L. (2005). What is the status of high school athletes eight years after their seinor year? (Statistics in Brief No. 2005-303). Washington DC: Natioal Center for Education Statistics.
- Carl, D. J. (2002). Social Capital and Sport Participation, University of Oklahoma, Doctorate Thesis, UMI Number: 3070637 <https://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/305511451/E8653906B09B4D1BPQ/2?accountid=8319>
- Curtis, J., McTeer, W., & White, P. (2003). Do high school athletes earn more pay?: Youth sport participation and earning as an adult. Sociology of Sport Journal, 20, 60-76
- Donnelly, P. (1996). Approaches to social in equality in the sociology of sport. Quest, 48(2), 221-242.
- Farr, J. (2004). Social capital: A conceptual history. Political theory, 32(1), 6-33.
- Field, J. (2008). Sosyal Sermaye, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, Çevirenler: Bahar Bilgen, Bayram Şen. Sena Ofset: İstanbul
- Fine, B. (2007). Eleven hypotheses on the conceptual history of social capital: a response to James Farr. Political theory, 35(1), 47-53.
- Fine, B. (2018). Theories of social capital: Researchers behaving badly. Pluto press.

Gratien, K. R. (2014). An Investigation of the Concept of 'Capital', Buffalo University Department of Political Science, Doctor of Philosophy, ABD.

Grootaert, C., Van, B. T. (Eds.). (2002). The role of social capital in development: an empirical assessment. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Günkör, C. (2016). Öğretim Elemanlarının Sosyal Sermaye ve Eğitim Ortamına İlişkin Algıları: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

Hacısoftaoğlu, İ., Akcan, F., Bulgu N. (Ed) (2015). Oyunun Ötesinde Spor Sosyolojisi Çalışmaları. Ankara: NotaBene.

Jarvie, G. (2003). Communitarianism, sport and social capital: Neighbourly insights into Scottish sport'. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(2), 139-153.

Kahraman, İ. (2016). Sosyal Sermayeyi Geliştirmeye Yönelik Etkinliklerin Öğretmenlerin Sosyal Sermaye Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Gaziantep.

Kirk, D. (2004). Sport and early learning experiences, in driving up participation: the challenge for sport. London: Sport England.

Kitapçı, İ. (2017). Sosyal Sermaye Sosyal, Ekonomik ve Bilişsel Bir Perspektif. İstanbul: Beta

Li, C. (2011). Community sports: a platform for residents to cultivate social capital-take a, b two communities in changsha city for example, Central South University (People's Republic of China), DAI-C 75/02, Dissertation Abstracts International, <https://search.proquest.com/docview/1874803993?accountid=8319>

Lin, N. (1999). Building a network theory of social capital. *Connections*, 22(1), 28-51.

Lin, N. (2001). *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*, Cambridge University Press.

Productivity Commission 2003, *Social Capital: Reviewing the Concept and its Policy Implications*, Research Paper, AusInfo, Canberra.

Rowe, N. (2015). Sporting Capital: a theoretical and empirical analysis of sport participation determinants and its application to sports development policy and practice, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 7(1), 43-61.

Seçer, B. (2009). İşgücü Piyasasında Sosyal Sermaye. *Kamu-İş İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 10(3), 103-130.

Seippel, Ø. (2006). Sport and social capital. *Acta Sociologica*, 49(2), 169-183.

Seippel, Ø. (2008). Sports in civil society: Networks, social capital and influence. *European Sociological Review*, 24(1), 69-80.

Smith, A., Waddington, I. (2004). Using 'sport in the community schemes' to tackle crime and drug use among young people: some policy issues and problems. *European Physical Education Review*, 10(3), 279-298.

Stempel, C. (2006). Gender, Social Class, and the Sporting Capital-Economic Capital Nexus, *Sociology of Sport Journal*, 23, 273-292.

Şahin, M. M., Ünal, A. Z. (2010). Sosyal Sermaye kuram uygulama eleştirisi. İstanbul: Değişim.

Tacon, R. (2012). The Role of Sport Management in the Creation of Social Capital. *Managing Sport: Social and Cultural Perspectives*.

Thayer, C. (2018). The Influence of Social and Cultural Capital on Student Engagement: A Narrative Inquiry of African-American Male Voices in High School University of Redlands Doctorate Thesis, ProQuest Number: 1081194. <https://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/2038984003/73425A43CD0A4F98PQ/1?accountid=8319>

Tonts, M. (2005). Competitive sport and social capital in rural Australia. *Journal of rural studies*, 21(2), 137-149.

Yarçı, S. (2011). Pierre Bourdieu'da Sosyal Sermaye Kavramı, *Akademik İncelemeler Dergisi*, 6 (1), 125-135.

Wei, J. Z. (2010). Sport participation and social capital-based on the investigation of urban residents. Tsinghua University (People's Republic of China) DAI-C 75/02, *Dissertation Abstracts International*, <https://search.proquest.com/docview/1869987624?accountid=8319>

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy through out the life course*. London and New York: Routledge.

Geliş Tarihi:05.10.2018

Kabul Tarihi:12.12.2018

SPORMETRE, 2019,17(1),167-177

DOI: 10.33689/spormetre.467828

ANTRENÖR ADAYLARININ İLETİŞİM VE LİDERLİK BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Tonguç Osman MUTLU¹, Halil Erdem AKOĞLU², Halil Evren ŞENTÜRK³, Ali AĞILÖNÜ⁴, Ömer ÖZBEY⁵

^{1,3,4}Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

²Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

⁵Spor Genel Müdürlüğü, Ankara

Öz: İnsanlar hayatları boyunca belirli amaçları gerçekleştirmek için çabalarken bu amaçları gerçekleştirmede onlara yön verecek liderlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durum spor yapan insanlar içinde geçerlidir ve gerek bireysel gerek takım sporcusu olsun, kendisini yönlendirecek ve en üst seviyede gelişimlerine katkı sağlayacak liderlere ihtiyaç duymaktadır. Antrenörler, sporcular için genellikle lider konumundadır ve sporcular üzerinde büyük etkisi olmakla beraber başarılı antrenörlerin sporcularla iletişim becerilerinin ve motivasyon seviyesinin daha yüksek olması beklenmektedir. Bu araştırma antrenörlük kurslarına katılan antrenör adaylarının iletişim ve liderlik becerilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Nicel araştırma modelinin benimsendiği bu çalışmada ilişkisel tarama deseninden yararlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017 yılında Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde açılan birinci kademe yardımcı antrenör yetiştirme kurslarına katılan 287 (188 erkek ve 99 kadın) antrenör adayı oluşturmuştur. Üç bölümden oluşan anketin birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu” kullanılırken, ikinci bölümünde ise Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (İBDÖ) kullanılmıştır. Son bölümde ise Luthans (1992) tarafından geliştirilen ve Çömert (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Liderlik Yönelimi Anketi” kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarına bakılmış ve normal dağılım göstermediği için non- parametrik testlerden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler Korelasyon, Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis H analizlerine tabi tutulmuştur. Sonuç olarak antrenör adaylarının iletişim becerileri arttıkça göreve yönelik ($r = 0,55^{**}$) ve insana yönelik ($r=0,54^{**}$) liderlik becerilerinin de arttığı tespit edilmiştir. Göreve yönelik liderlik becerileri artan antrenörlerin insana yönelik liderlik becerilerinde de artış olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların, erkeklere göre iletişim becerileri ($X=158,34$, $p<0,05$) ve insana yönelik ($X=163,97$, $p<0,05$) liderlik özelliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, İletişim, Antrenör

INVESTIGATING THE COMMUNICATION AND LEADERSHIP SKILLS OF COACH CANDIDATES

Abstract: People need leaders to guide them in achieving these goals while they strive to achieve specific goals throughout their lives. This situation is also true for people who participate in sports. Both individual and team athletes need leaders to guide themselves and contribute to their development at the highest level. Coaches are usually leaders for athletes. However coaches have a great influence on athletes, successful coaches are expected to have a higher level of communication skills and motivation. The purpose of this study was to investigate the communication and leadership skills of the coach candidates who participated in coaching courses. In this study that quantitative research model was adopted, relational survey method was used. The study group formed 287 (n=188 males, 65.5% and N=99 females, 34.5%) coach candidates who participated in the first stage coaching training courses that organized by The General Directorate of Sports in 2017. While “personal information form” was used in the first part of the questionnaire consisting of three parts, the second part was used in the “evaluation of communication skills scale” developed by Korkut (1996). In the last section, the “leadership orientation survey” developed by Luthans (1992) and adapted into Turkish by Comert was used. Normality distribution of the data and normal distribution of non-parametric tests were used. The data were analyzed for Correlation, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis H and One Way Anova. As a result, it has been found that leadership skills increase as coach candidates increase their communication skills ($r=0,55^{**}$, $r=0,54^{**}$). It has been concluded that increasing leadership skills for the task is also an increase in leadership skills for the human ($r=0,55^{**}$). It has been observed that women have higher communication skills ($X=158,34$, $p<0,05$) and human leadership characteristics ($X=163,97$, $p<0,05$) than men.

Key Words: Leadership, Communication, Coach

GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca belirli amaçları gerçekleştirmek için çabalarırken bu amaçları gerçekleştirmede onlara yön verecek liderlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durum spor yapan insanlar içinde geçerli olmaktadır. Liderlik kavramı, insanlık tarihi boyunca var olan çok eski bir kavram olup, 1920'li yılların başından itibaren bilime konu olmuş, çok sayıda farklı tanımlanmıştır. Liderlik, genel çizgileriyle planların ve alınan kararların eyleme dönüştürülmesini sağlayan bir sanattır (Ergun, 1981). Hem bireysel hem takım sporcuları, kendisini yönlendirecek ve en üst seviyede gelişimlerine katkı sağlayacak liderlere ihtiyaç duymaktadır. Bu kapsamda House ve Howell (2002) lideri, diğer örgüt üyelerini, üyesi buldukları örgütün başarı ve etkinliğine katkıda bulunmaları için etkileme ve motive etme yeteneğine sahip olan kişi olarak tanımlamıştır. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere liderlik bir süreçtir, lider ise bir kişiyken, liderlik süreci güçlü bir lider kimliği ile özdeşleştirilmektedir (Kılınç, 2002). Liderlikle ilgili bugüne kadar pek çok teorik ve uygulamalı çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar kapsamında liderlik teorileri 4 grup altında toplanmıştır. Bunlar; özellikler yaklaşımı (1940 ve öncesi), davranışsal yaklaşım (1940-1960 yılları arası), durumsallık yaklaşımı (1960-1980 yılları arası) ve modern yaklaşımlardır (Yeşil, 2016).

Davranışsal liderlik kuramının gelişmesinde yönetim bilimcilerinin yapmış olduğu çeşitli uygulamalı ve teorik çalışmaların katkıları olmuştur. Bunlardan başlıcaları: Ohio State Üniversitesi Liderlik çalışmaları (Kerr ve ark., 1974), Michigan State Üniversitesi çalışmaları (Stoner ve Freeman, 1992), Blake ve Mauton'un Yönelimsel Diyagram Modeli (DuBrin, 1997), McGregor'un X ve Y Kuramları (McGregor, 1970) çalışmasıdır. Bütün bu çalışmaların ortak noktası, liderlerin liderlik davranışını ortaya koyarken iki konuyu önemsemeleridir: Birincisi "işe veya göreve yönelik olma", ikincisi "insana yönelik olma" boyutlarıdır. İnsana yönelik liderlik tarzında lider, izleyicilerin arzu ve ihtiyaçlarını dikkate alarak onları tatmin etmeye çalışmaktadır. Lider organizasyon içinde rahat ve arkadaşça bir hava yaratmakta, ancak işle ilgili girişim, planlama ve organizasyon zayıf düzeyde bulunmaktadır. İnsan odaklı liderler, kişiler arası ilişkilere önem veren kişilerdir. Göreve yönelik liderler ise işin teknik ya da görev yönlerini vurgulamaya eğilimli olup, temel odak noktaları grup amaçlarının gerçekleşmesidir. İş odaklı liderler, özellikle iş ile ilgili faaliyetlere odaklanan liderlerdir (Çekmecelioglu, 2014). Bu bakış açısına göre antrenörlerde insana yönelik ve göreve yönelik lider olarak değerlendirilebilir. İnsana yönelik antrenörler yönettiği grupla daha rahat ilişkiler kurarken disiplin sağlamada zorluk çekebilir. Göreve yönelik antrenörler ise sonuç ve başarı odaklıdır. Antrenörlerin alması gereken en önemli kararlardan birisi de antrenörlük stilidir. Çünkü antrenörler kararların nasıl alınacağını, hangi beceri ve stratejilerin öğretileceğini, yarışmaların nasıl organize edileceğini, oyuncularını disipline etmek için hangi metotları kullanacağını ve de sporculara kararlar almaları için hangi rollerin verileceğini antrenörlük stili ile belirler.

Antrenörlükte başlıca üç stil bulunmaktadır;

- Otoriter (kumanda edici, emredici) stil,
- Liberal (boyun eğen, alakasız, ilgisiz, kayıtsız, sorumsuz, gevşek, bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler tarzında) stil,
- Demokratik (katılımcı, paylaşımcı, kooperatif) stil (Konter, 1996).

Antrenörler, sporcularını fiziksel olarak hazırlayan kişiler olmanın yanında aynı zamanda psikolojik olarak da mutlu eden kişilerdir. Sporcuların teknik becerilerine ek olarak, hayatlarının içerisinde bir lider, öğretmen, rol model, psikolog/rehber ya da mentor olarak yer almaktadırlar (Onağ ve ark., 2013). Antrenörlük, karşılıklı iletişim ve etkileşimle diğerlerini etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatı olarak ifade edilmektedir (Başer, 1994).

Başarılı bir antrenör olmanın ve aynı zamanda başarılı sporcular yetiştirmenin en önemli yolu liderlik edilen grup ile oluşturulan kuvvetli ve doğru iletişimden geçmektedir. İletişim; insanın kendini, duygu ve düşüncesini, gereksinimlerini anlatma ve başkalarını anlama yoludur. En az iki kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirini anlaması ile ilgili bir süreçtir (Üstün, 2005). Günlük hayatta zamanımızın 2/3'ü iletişim temelli etkinliklerle geçmektedir. Etkili iletişim becerileri, her türlü insan ilişkilerinde ve her türlü meslek alanında ilişkileri kolaylaştırıcı rol oynayabilmektedir. Özellikle, insanlarla daha fazla bir arada olunması gereken meslek alanlarında çalışanların iletişim becerilerine daha fazla hâkim olmaları gerekmektedir. Antrenörlerin sporcular üzerinde büyük etkisi olmakla beraber başarılı antrenörlerin sporcularla iletişim becerilerinin daha yüksek olması beklenmektedir (Korkut, 2005). Son yıllarda araştırmacılar, liderlik, motivasyon, uyum, iletişim, norm, hedef belirleme gibi kavramların sportif başarıya etkisi olduğuna yönelik çalışmalar yapmaktadırlar (Widmeyer ve ark., 2002; Laios 2005; Alfermann ve ark., 2005; Keshtan ve ark., 2010; Körük ve ark., 2003; Selağzı ve Çepikkurt, 2014; Mutlu ve ark., 2014; Ateş ve ark., 2018).

Çalıştıkları kişilerle sürekli iletişim halinde bulunan antrenörlerde etkili iletişim becerilerinin bulunması, onları grubu karşısında daha güçlü yönetici ve lider konumunda getirmektedir. Martens (1998), iletişimde bulunurken saygı ve değer verme, pozitif yaklaşım, bilgilendirmesi yüksek mesajlar verme, tutarlılık, dinleme becerisi, sözel olmayan iletişime önem verme, güçlendirme ve pekiştirme ilkelerini bilme, sportif becerileri öğretmede bilgi ve deneyimi bir antrenör için mutlaka geliştirilmesi gereken sekiz önemli iletişim becerisi olarak sıralamıştır. Bu kapsamda yapılan bu araştırmanın amacı, antrenörlük kurslarına katılan antrenör adaylarının iletişim ve liderlik becerilerini incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Nicel araştırma modelinin benimsendiği bu çalışmada ilişkisel ve betimsel tarama desenlerinden yararlanılmıştır. Tarama araştırmalarının amacı genellikle araştırma konusunu ile ilgili var olan durumun fotoğrafını çekerek bir betimleme yapmaktır (Büyüköztürk ve ark., 2017)

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu belirlerken amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarına belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Etikan ve ark., 2015). Araştırmanın çalışma grubunu, 2017 yılında Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde açılan birinci kademe yardımcı antrenör yetiştirme kurslarına katılan 287 (n=188 erkek, %65,5 ve n=99 kadın, %34,5) antrenör adayı oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmaya katılan antrenörlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (İBDÖ), Korkut (1996) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış bir ölçektir ve 25 maddelik bir formdan oluşmaktadır. Ölçekte “her zaman (5), sık sık (4), ara sıra (3), çok nadir (2) ve hiçbir zaman (1)” olmak üzere derecelendirilmiş seçenekler yer almaktadır. Tek boyuttan oluşan ve ters

kodlanan maddelerin olmadığı ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamındadır.

Diğer ölçek ise Luthans (1992) tarafından geliştirilen orjinal adı “Task and People Oriented Questionnaire” olan ve Çömert (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Liderlik Yönelim Ölçeği’dir. 35 sorudan oluşan bu ölçek, liderlerin göreve ve insana yönelik liderlik davranışlarını belirlemek amacı ile kullanılmaktadır. Antrenörlerin “insana yönelik” ve “göreve yönelik” liderlik yönelimlerinin hesaplanması ise şu şekilde yapılmıştır: 8, 12, 17, 18, 19, 30,34 ve 35 numaralı ifadelerin karşısında yer alan seçeneklerden çok nadir ve hiçbir zaman işaretlenirse, bu ifadelerin önüne 1 yazılır. Geriye kalan ifadelerin karşısındaki seçeneklerden her zaman ve sık sık işaretlenirse, bu ifadelerin önüne de 1 yazılır. Daha sonra 3, 5, 8, 10, 15, 18, 19, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34 ve 35 numaralı ifadelerin önündeki 1’ler toplanarak “insana yönelik”, geriye kalan 1’lerin toplanması ile de “göreve yönelik” puan elde edilir. Ölçeğin puanlanmasında, insana yönelik en çok 15 puan, göreve yönelik ise 20 puan alınabilmektedir. Puanlama sonucunda, antrenörlerin “göreve yönelik” ve “insana yönelik” olarak ayrı ayrı puanları hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerinin toplanmasında anket dağıtım yöntemleri göz önünde bulundurularak yüz yüze görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından çalışmaya katılan bireylere çalışmanın önemi ve bu çalışma için taşıdıkları önem hakkında bilgiler verilmiş, bu kapsamda bireylerden doğru ve mevcut durumu yansıtan cevaplar vermelerinin, araştırmanın gerçekliğini etkileyeceği aktarılmıştır. Bu nedenle, araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçeğe gerçekçi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır. Dağıtılan 300 anketten 297’si geri toplanabilmiştir. Analize alınan bu anketlerin 10 tanesi ise anketi yapan kişiler tarafından hatalı veya eksik doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamıştır. Sonuç olarak 287 anket geçerli olarak kabul edilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk analizleri uygulanmış ve bu testler sonucunda normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Normal dağılım göstermeyen değişkenlere non-parametrik testler (Mann Whitney-U ve Kruskal-Wallis H) uygulanmıştır. Ölçekler ve alt boyutlar normal dağılım göstermediği için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis H testindeki farklı grubu tespit etmek için ise Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Her iki ölçeğinde araştırmamız için Crombach’s Alpha güvenilirlik katsayılarına bakılmış ve Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Liderlik Yönelim Ölçeği güvenilirlik katsayıları

Ölçekler	α
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği	.91
Liderlik Yönelim Ölçeği	.74
İnsana Yönelik Alt Boyutu	.80
Göreve Yönelik Alt Boyutu	.77

BULGULAR

Bu bölümde tanımlayıcı istatistiklere, Man Whitney-U testi, varyans analizlerine ve korelasyon (spearman) analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Tablo 2’de tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri

Kişisel Bilgiler		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	99	34,5
	Erkek	188	65,5
Yaş Aralığı	25 ve altı	192	66,9
	26-35	50	17,4
	36-45	33	11,5
	46 ve üstü	12	4,2
Eğitim Düzeyi	Lise	78	27,2
	Lisans	188	65,5
	Lisansüstü	21	7,3
Çalışma Durumu	Evet	106	36,9
	Hayır	181	63,1
Meslek	Kamu sektörü	43	15,0
	Özel sektör	48	16,7
	Serbest meslek	15	5,2
Branş	Oryantiring	36	12,5
	Yüzme	30	10,5
	Karate	46	16,0
	Güreş	39	13,6
	Atıcılık	20	7,0
	Dans	18	6,3
	Özel sporcular cimmastik	66	23,0
Halter	32	11,1	
Toplam		287	100

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan antrenör adaylarının 188’ini (% 65,5) erkekler, 99’unu (% 35,5) kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Antrenör adaylarının 192’sini (% 66,9) 25 yaş ve altı katılımcılar oluştururken, 188’inin (% 65,5) lisans mezunu olduğu görülmektedir. Kurslara katılan antrenör adaylarının 181’i (% 63,1) bir işte çalışmazken, çalışanların sayısı 106 (% 36,9) kişidir. Çalışan antrenör adaylarının daha çok kamu sektörü (n=43, %15,0) ve özel sektörde (n=48, 16,7) çalıştıkları tespit edilmiştir. Antrenör adaylarının 66 (% 23,0) katılımcıyla daha çok özel sporcular cimmastik branşını tercih ettikleri görülmüştür.

Tablo 3. İletişim becerileri ile liderlik eğilimleri arasındaki korelasyon (spearman) testi analizi

Alt boyutlar	İletişim Becerileri	
	n	r
Göreve Yönelik	287	0,51**
İnsana Yönelik	287	0,53**

**p<,001

Tablo 2’de antrenör adaylarının iletişim becerileri ile göreve yönelik ($r=0,51$) ve insana yönelik ($r=0,53$) liderlik becerileri arasındaki korelasyon analizine bakıldığında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3. İletişim becerileri ile liderlik eğilimlerinin cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney-U testi analizi

Alt Boyutlar/Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Göreve Yönelik	Kadın	99	152,61	15108,00	8454,000	0,20
	Erkek	188	139,47	26220,00		
İnsana Yönelik	Kadın	99	163,97	16233,00	7329,000	0,00
	Erkek	188	133,48	25095,00		
İletişim Becerileri	Kadın	99	158,34	15675,50	7886,500	0,03
	Erkek	188	136,45	25652,50		

$p<0,05$

Tablo 3 incelendiğinde, antrenör adaylarının cinsiyet değişkenine göre insana yönelik liderlik alt boyutu ($U=7329,00$, $p<0,05$) ve iletişim becerileri ($U=7886,50$, $p<0,05$) ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farkın insana yönelik liderlik alt boyutunda ($\bar{X}=163,97$) ve iletişim becerilerinde ($\bar{X}=158,34$) de kadın antrenör adaylarının lehine olduğu görülmektedir. Göreve yönelik liderlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. İletişim becerileri ile liderlik eğilimlerinin eğitim durumu değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi analizi

Alt Boyutlar/Ölçek	Eğitim Durumu	N	SO	Sd	X ²	p	Fark (Mann Whitney U)
Göreve Yönelik	Lise	78	158,91	2	4,110	0,12	-
	Lisans	188	136,92				
	Lisansüstü	21	152,02				
İnsana Yönelik	Lise	78	145,23	2	0,725	0,69	-
	Lisans	188	145,13				
	Lisansüstü	21	129,29				
İletişim Becerileri	Lise	78	169,17	2	9,911	0,00	Lise* -Lisans
	Lisans	188	134,16				
	Lisansüstü	21	138,64				

$p<0,05$

Tablo 4’e bakıldığında, antrenör adaylarının eğitim durumu değişkenine göre iletişim becerileri ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir [$\chi^2(2) = 9,911$, $p<0,05$]. Bu fark, eğitim durumu lise olan antrenör adayları ($\bar{X}=169,17$) ile lisans olan antrenör adayları ($\bar{X}=138,64$) arasındayken, lise mezunu olanların lehinedir. Göreve yönelik liderlik ve insana yönelik liderlik alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. İletişim becerileri ile liderlik eğilimlerinin yaş değişkenine göre Kruskal-Wallis H testi analizi

Alt Boyutlar/Ölçek	Yaş	N	SO	Sd	X ²	p	Fark (Mann Whitney U)
Göreve Yönelik	1-25 ve altı	192	141,14	3	0,694	0,87	-
	2-26-35	50	150,16				
	3-36-45	33	149,20				
	4-46 ve üstü	12	149,75				
İnsana Yönelik	1-25 ve altı	192	139,33	3	7,568	0,05	-
	2-26-35	50	134,79				
	3-36-45	33	178,03				
	4-46 ve üstü	12	163,46				
İletişim Becerileri	1-25 ve altı	192	135,98	3	10,101	0,01	1-3* 1-4*
	2-26-35	50	143,53				
	3-36-45	33	174,00				
	4-46 ve üstü	12	191,83				

p<0,05

Tablo 5'te yaş değişkenine göre antrenör adaylarının iletişim becerileri ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$\chi^2(3) = 10.101$, $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu fark, 25 yaş altı ($X = 135,98$) antrenör adayları ile 36-45 yaş ($X = 174,00$) ve 46 yaş ve üstü ($X = 191,83$) antrenör adayları arasındayken, 36-45 yaş ve 46 yaş ve üstü antrenör adaylarının lehinedir. Göreve yönelik liderlik ve insana yönelik liderlik alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. İletişim becerileri ile liderlik eğilimlerinin medeni durum değişkenine göre Mann Whitney U testi analizi

Alt Boyutlar/Ölçek	Medeni Durum	N	SO	ST	U	p
Göreve Yönelik	Evli	67	141,10	9453,50	7175,500	0,74
	Bekar	220	144,88	31874,50		
İnsana Yönelik	Evli	67	160,07	10725,00	6293,000	0,06
	Bekar	220	139,10	30603,00		
İletişim Becerileri	Evli	67	167,89	11248,50	5769,500	0,00
	Bekar	220	136,73	30079,50		

P<0,05

Tablo 6' da yer alan bulgular incelendiğinde antrenör adaylarının medeni durum değişkenine göre iletişim becerileri ifadelerinde ($U = 5769,50$, $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farkın evli antrenör adaylarının lehine olduğu görülmüştür. Göreve yönelik liderlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 7. İletişim becerileri envanteri ile liderlik eğilimleri envanterinin çalışma durumu değişkenine göre Mann Whitney-U testi analizi

Alt Boyutlar/Ölçek	Çalışma Durumu	N	SO	ST	U	p
Göreve Yönelik	Evet	106	153,54	16275,00	8581,500	0,13
	Hayır	181	138,41	25052,50		

İnsana Yönelik	Evet	106	152,86	16203,00	8654,000	0,16
	Hayır	181	138,81	25125,00		
İletişim Becerileri	Evet	106	157,01	16643,50	8213,500	0,04
	Hayır	181	136,38	24684,50		

P<0,05

Tablo 7’de antrenör adaylarının çalışma durumu değişkenine göre iletişim becerileri düzeyinde (U=8213,50, p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ve bu farkın çalışan antrenör adaylarının lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Göreve yönelik liderlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenör adaylarının demografik özellikleri ile iletişim ve liderlik becerilerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgularla ilgili yorumlar aşağıda açıklanmıştır. Bu çalışmaya katılan 287 antrenör adayının 188’ini (%65,5) erkekler oluştururken, adayların daha çok 25 yaş ve altı (%66,9) yaş grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunu lisans (%65,5) mezunlarından oluşmakta ve %63,1’inin bir iş sahibi olmadığı görülmüştür. Çalışan %36,9 antrenör adayının %15’inin kamu ve %16,7’sinin ise özel sektörde çalıştığı tespit edilmiştir (Tablo 1). Yapılan analizlere göre, antrenör adaylarının iletişim becerileri arttıkça liderlik davranışlarında da pozitif yönde bir artış olduğu sonucuna varılmıştır. Yılmaz (2008) ve Köleşoğlu (2009) yaptıkları çalışmalarda antrenörlerin iletişim becerileri ile liderlik davranışları arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuştur. İletişimin eğitim, sosyalizasyon, bilgi sağlama, ikna etme ve etkileme, sorunları çözme, kaygıları azaltma, ödüllendirme, motivasyon gibi fonksiyonları göz önüne alındığında bu durum beklenen ve istendik bir sonuç olarak ifade edilmiştir (Yılmaz, 2008). Cinsiyete göre insana yönelik liderlik alt boyutu ve iletişim becerileri ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken bu farkın her ikisinde de kadınların lehine olduğu görülmektedir. Bulgular, daha önce bu alanda yapılan çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Korkut, 1996, 1997, 2005; Reed, McLeod ve McAllister, 1999; Baykara Pehlivan, 2005). Fakat Köleşoğlu (2009), yapmış olduğu çalışmasında iletişim becerilerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucunu bulmuştur. Kadınların iletişim becerilerinin daha yüksek olma sebebi, erkeklere göre daha kolay sosyalleşmeleri olarak gösterilebilir. Tepeköylü (2007), kadınların beklentilerini, düşüncelerini ve kaygılarını erkeklere göre daha rahat ve sık ifade edebildikleri aynı zamanda duygusal zekâlarının da erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. McDowell (1993) ise erkeklerin kadınlara göre daha baskın ve katı karakterde olduklarını ifade etmiş ve bu nedenle iletişim kurmada zorlandıklarını söylemiştir. Eğitim durumu değişkenine göre ise iletişim becerileri ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Bu farkın eğitim durumu lise ve lisans olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilirken, eğitim durumu lise olan katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça insanların iletişim becerilerinin azaldığı söylenebilir. Yaş değişkenine göre iletişim becerileri ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Bu farkın 25 yaş ve altı katılımcılar ile 36-45 yaş ve 46 yaş ve üstü katılımcılar arasında olduğu tespit edilirken, yaşları 36-45 yaş ve 46 yaş ve üstü olan katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Görür’ün (2001) yaptığı çalışmada da iletişim becerisi algılarına ilişkin bulgular yaşları daha büyük olanların lehine anlamlı bir farklılık göstermiş ve çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu bulgulara göre insanların yaşı arttıkça hayat tecrübeleriyle doğru orantılı olarak insanlarla olan iletişim becerilerinin de arttığı söylenebilir.

Evli ve bekar olan antrenör adayları arasında iletişim becerileri ölçeği ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu farkın evli antrenör adaylarının lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Akbaş (2014)'ın yaptığı çalışmada elde edilen, evli olan katılımcıların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu sonucu çalışmamızı desteklemektedir. Ateş ve ark. (2018)'nin yaptığı çalışmada da evli bireylerin bekarlara göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüş ve neden olarak da evli bireylerin toplumsal hayatta daha fazla sorumluluk sahibi olması olarak ifade edilmiştir. Evli antrenör adaylarının bekarlara göre iletişim becerisinin daha yüksek olmasının nedeni olarak yaşça daha büyük, özgüven sahibi ve tecrübeli bireyler olmaları gösterilebilir. Çalışan ve çalışmayan antrenör adayları arasında iletişim becerileri ölçeği ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Çalışan antrenör adaylarının kendilerine olan güvenleri ve çalışma ortamından dolayı sürekli insanlarla etkileşim halinde olmalarından dolayı iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca Spor Genel Müdürlüğü tarafından koordine edilen birinci kademe yardımcı antrenör yetiştirme kursları müfredatında yer alan dersler; spor anatomisi, spor fizyolojisi, genel antrenman bilgisi, spor ve beslenme, sporda yönetim ve organizasyon, yetenek seçimi ve ilkeleri, sporcu sağlığı ve doping, sporda öğretim yöntemleri, beceri öğrenimi, psikomotor gelişim ve sporda ölçme ve değerlendirme dersleridir (Antrenör Eğitim Yönetmeliği, 2003). Bu dersler arasında antrenör adaylarının iletişim ve liderlik becerilerini geliştirebilecek dersler bulunmamaktadır. Sonuç olarak antrenör adaylarının iletişim becerileri ile liderlik becerileri arasında bir ilişki ortaya çıkarken antrenör adaylarının iletişim becerileri arttıkça liderlik davranışlarında da pozitif yönde bir artış olduğu görülmüştür. Kadın antrenör adaylarının iletişim ve liderlik becerilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

- Antrenörlük kurslarında yer alan ders müfredatına antrenörlerin iletişim ve liderlik becerilerini geliştirebilecek dersler eklenebilir.
- Birçok insanın hayatına dokunacak olan antrenörler için ilgili kurumlar tarafından iletişim ve liderlik eğitim seminerleri düzenlenebilir.
- Spor eğitimi veren bütün yükseköğretim ve fakültelerde öğrenim gören öğrenciler için iletişim ve liderlik dersleri zorunlu olarak müfredatlarına konulabilir.
- Kamu ve özel sektörde mesleğini icra eden antrenörler için iletişim ve liderlik becerilerini ölçecek bir çalışma yapılabilir.
- Bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından birisi çalışmada yer alan branşların bireysel sporları kapsamasıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda takım sporları ile bireysel sporların karşılaştırılabileceği araştırmalar yapılabilir

KAYNAKLAR

Akbaş E (2014): Voleybol bölgesel liginde oynayan sporcuların antrenörle iletişim becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Alfermann D, Lee MJ, Wurth S (2005): "Perceived Leadership Behavior And Motivational Climate As Antecedents Of Adolescent Athletes' Skill Development, Athletic Insight", *The Online Journal Of Sport Psychology*, 7(2).

Antrenör Eğitimi Yönetmeliği (2003): T. C. Resmi Gazete, 01.01.2003.

Ateş, C, Yıldız, Y, Yıldız, K (2018): Profesyonel basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri algısı ve sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(3), 40-52.

Başer E (1994): *Futbolda psikoloji ve başarı*. İstanbul:Yayınevi Yayıncılık.

Baykara Pehlivan K (2005): Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. *İlköğretim-Online*. 4(2), 17-23. <http://ilkogretim-online.org.tr>

Black KA (2000): Gender differences in adolescents' behavior during conflict resolution tasks with best friends. *Adolescence*, 35(139), 499-512.

Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2017): *Bilimsel araştırma yöntemleri*, 23. baskı, Ankara: Pegem Akademi.

Çekmecelioglu HG (2014): Göreve ve insana yönelik liderlik tarzlarının örgütsel bağlılık, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkileri. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 21-24.

Çoban, S (1999): Yöneticilerin yaratıcılık düzeyleri ile liderlik tarzları arasındaki ilişki. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

DuBrin, AJ (1997): *Personal magnetism: Discover your own charisma and learn to charm, inspire, and influence others*. U.S.A.: AMACOM Books.

Ergun T (1981): *Türk kamu yönetiminde önderlik davranışı*. TODAİ, Ankara.

Görür D (2001): Lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

House RJ, Howell JM (1992): Personality and Charismatic Leadership. *The Leadership Quarterly*, 3, 81-108.

Etikan İ, Musa SA, Alkassim RS (2016): Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*. 5(1), 1-4.

Kerr, S, Schriesheim, CJ, Murphy, CJ, Stogdill, RM (1974): Toward a contingency theory of leadership based upon the consideration and initiating structure literature, *Organization Behavior and Human Performance*, 12, 62-82

Keshtan MH, Ramzaninezhad R, Kordshooli SS, Panahi PM (2010): "Relationship between collective efficacy and coaching behaviors in professional volleyball league of iran clubs. *World Journal Of Sport Sciences*, 3 (1), 01-06.

Kılınç T. (2002): Liderlik Üzerine Bir Analiz", www.hastanedergisi.com/sayil5/. (Erişim Tarihi 14. 10. 2018).

Konter E (1996): *Bir lider olarak antrenör*. 1. baskı, İstanbul:Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Korkut F (1996): İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7):18-23.

Korkut F (1997): Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmeleri. IV Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi bildirileri, 208-218, 10-12 Eylül 1997, Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

Korkut F (2005): Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.

Köleşoğlu G (2009): İlköğretim öğretmenlerinin liderlik özellikleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki (İstanbul İli Beyoğlu İlköğretim Okullarında bir uygulama). Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Körük, E, Biçer, T, Donuk, B (2003): Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi, *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 53-57.

Laios A (2005): Communication problems in professional sports: the case of Greece, *Corporate Communications: An International Journal*, 10 (3), 252 – 256

Luthans F (1992): *Organizational behavior*. 4th ed., New Jersey: Mcgraw-Hill.

Martens R (1998): *Başarılı antrenörlük* (Çev. Tuncer Büyükonat), 1. baskı, İstanbul: Beyaz Yayıncılık.

McDowell EE (1993): An exploratory study of gta's attitudes toward aspects of teaching and teaching style. *The Annual Meeting Of The Speech Communication Association*, Miami.

McGregor, D (1970): *Theory X and theory Y. Organization Theory*, 358-374.

Mutlu, TO, Şentürk, HE, Zorba, E (2014): Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2 (1), 129-137. DOI: 10.14486/IJSCS85

Onağ ZG, Güzel P, Özbey S (2013): Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 125-145.

Reed VA, McLeod K, McAllister L (1999): Importance of selected communication skills for talking with peers and teachers: adolescent' opinions. *Language Speech and Hearing Services in Schools*, 30(1), 32-49.

Selağzı, S, Çepikkurt, F (2014): Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 11-18.

Stoner, JAR, Freeman, RE (1992): *Management*. New Jersey: Prentice Hall, USA.

Tepeköylü Ö (2007): Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Üstün B (2005): Çünkü iletişim çok şeyi değiştirir. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2), 88-94.

Widmeyer WN, Brawley LR, Carron AV (2002): The effect of group size in sport. *Journal of Sport And Exercises Psychology*, 49, 372-380.

Yeşil, A (2016): Liderlik ve Motivasyon Teorilerine Yönelik Kavramsal Bir İnceleme. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-180.

Yılmaz, İ (2007): Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Geliş Tarihi:31.01.2019
Kabul Tarihi:03.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),178-186
DOI: 10.33689/spormetre.520033

FUTBOLCULARIN ISINMADA UYGULADIKLARI FARKLI GERME YÖNTEMLERİNİN DİKEY SIÇRAMA, SÜRAT VE ÇEVİKLİK PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Veli Volkan GÜRSES¹, Mustafa Şakir AKGÜL²

^{1,2}Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu

Öz: Bu çalışmanın amacı futbolcuların ısınmada uyguladıkları farklı germe yöntemlerinin dikey sıçrama, sürat ve çeviklik performansı üzerinde etkilerini incelemektir. Araştırmaya yirmi altı amatör erkek futbolcu (yaş 21,88±2,18 yıl, boy 175,15±6,23 cm, vücut ağırlığı 72,78±7,64 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Farklı germe yöntemlerinin performans üzerinde etkilerini karşılaştırmak için katılımcılar gün aşırı olarak 4 farklı germe içerikli ısınma protokolü uygulamış ve üzerine dikey sıçrama, sürat ve çeviklik performans testlerine katılmıştır. Isınma protokolü sadece germe bölümünde (germesiz, statik germe, dinamik germe ve kombine germe) farklılık göstermiştir. Protokol, 10 dakika genel kardiyovasküler aktivite (jogging), 10-12 dakika germe bölümü ve 3-4 dakika pasif dinleme şeklinde oluşturulmuştur. Farklı yöntemlerin performans üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi için dikey sıçrama, 20m sürat, 20m toplu sürat ve İllinois çeviklik test protokolleri kullanılmıştır. Tekrarlanan ölçümler arasında farkların tespit edilmesi için Tekrarlı Ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm analizler p<0.05 anlamlılık düzeyinde işlenmiştir. Dört farklı germe içerikli ısınma sonrası katılımcıların Tekrarlanan Dikey Sıçrama testi (F= 1.307, p = 0.28), 20m Sürat testi (F= 0.160, p = 0.88), 20m Toplu Sürat Testi (F= 2.853, p = 0.06) ve İllinois Çeviklik Testi (F= 2.241, p = 0.11) ölçümlerine gösterdikleri performans sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Çalışmamızın sonuçları incelendiğinde; amatör futbolcuların ısınma sırasında 10-12 dk süresince uyguladıkları germe aktivitelerinin, kısa süren yüksek şiddetli performansları üzerinde akut etkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Isınma, Germe Yöntemleri, Futbol, Performans

ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT STRETCHING METHODS DURING WARM-UP ON VERTICAL JUMP, SPEED AND AGILITY OF SOCCER PLAYERS PERFORMANCE

Abstract: The aim of this study was to examine the effects of different methods of stretching on vertical jump, speed and agility performance. Twenty-six amateur male soccer players (age 21,88 ± 2,18 years, height 175,15 ± 6,23 cm, weight 72,78 ± 7,64 kg) voluntarily participated in this study. In order to compare the effects of different stretching methods on performance, participants applied warm-ups using four different stretching methods and performed the vertical jump, speed, and agility performance tests. Warm-ups differed only in stretching parts (no stretching, static stretching, dynamic stretching, and combined stretching). Warm-up design was created as 10 minutes of general cardiovascular activity (jogging), 10-12 minutes stretching section and 3-4 minutes passive rest. Counter-movement vertical jump, 20m Speed, 20m Speed with ball and Illinois agility test protocols were used to evaluate the effect of different methods on performance. One-way analysis of variance (ANOVA) was used in repeated measurements to determine the differences between repeated results. All calculations were performed at p 0.05 significance level. Results showed that there were no differences found among warm-ups for the Vertical Jump (F = 1.307, p = 0.28), 20m Speed Test (F = 0.160, p = 0.88), 20m Speed wit ball (F = 2.853, p = 0.06) and Illinois Agility Test (F =2.241, p = 0.11). There is no acute effect of warm-ups with 10-12 min. stretching activities on short high-intensity performances in amateur soccer players.

Key Words: Warm-up, Stretching, Soccer, Performance

GİRİŞ

Isınma, antrenör ve sporcular tarafından iyi performans elde etmek için gerekliliği olan bir antrenman parçasıdır. Vücudu kademeli olarak hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelere hazırlamak, aynı zamanda yaralanma risklerini azaltmak amaçlı çoğu spor dalında kullanılmaktadır (Fradkin ve ark., 2010). Genel olarak ısınma kas sıcaklığı artışı ile ortaya çıkan

içsel değişiklikler vasıtasıyla metabolik faaliyetlerin iyileştirmesi olarak tanımlanır (Gray ve ark., 2011). Kas ısısındaki 1° derecelik artışın ATP'nin yenilenme hızını (Racinais ve Oksa 2010), kas içi çapraz köprü döngü hızını (Gray ve ark., 2011), kas lifi uyarı iletim hızını (Pearce ve ark., 2012) ve kas oksijen kinetiğini (Sale, 2004; Kilduff ve ark., 2013) arttırdığı gösterilmiştir. Ayrıca, artan vücut ısısı esneklik ve hareket genliğini geliştirilerek doğrudan spor performansına katkı sağlayan spor becerisini arttırmaktadır (Behm ve Chaouachi, 2011). Bu nedenle ısınma egzersiz performansı için önşart ve geliştirici olarak ifade edilmektedir (McGowan ve ark., 2015).

Isınma, düşük şiddetli aktiviteler ile kas sıcaklığını arttırarak, metabolik tepkilerin hızlanması sonucu kas gücünü maksimuma çıkarmak ve yorgunluğu mümkün olduğu kadar geciktirmek için yapılan tasarımlardır (McGowan ve ark., 2015). Sporcuları antrenman ve müsabakalara hazırlamak için temelde 2 tip ısınma yöntemi (pasif ve aktif yöntem) kullanılır. Pasif yöntem; genellikle enerji depolarını tüketmeden, iç vücut ısını ve kas ısını 1 derece artırma yöntemi olarak bilinir. Genellikle sıcak duş, sıcak suya daldırma ve ısıtıcı giysiler gibi yöntemler ile uygulanır. Aktif yöntem ise en etkili ve en yaygın yöntemdir (Gray ve Nimmo, 2001). Genellikle 5 ile 20 dakika arası genel kardiyovasküler aktivite sonrası, 5 ile 20 dakika arası germe ve spor dalına özel ısınma şeklinde tasarlanır (Behm ve Chaouachi, 2011; McGowan ve ark., 2015; Silva ve ark., 2018).

Temel olarak ısınma tasarımlarının birbirinden ayrılmasına gerilme evresi neden olur. Hemen hemen tüm disiplinlerde statik veya dinamik germeye yer verilir. Klasik bir ısınma tasarımında yaygın olarak statik germeye yer verilir. Buna karşın son zamanlarda statik germenin akut olarak patlayıcı kas kasılmasına (Yamaguchi ve Ishii, 2005) ve sprint performansına (Chaouachi ve ark., 2001) olumsuz etkisi gösterilmiştir. Nelson ve arkadaşları (2001) statik germenin diğer germe yöntemlerine göre 20 metre sprint performansını önemli ölçüde yavaşlattığını gözlemlemiştir. Dinamik germe sprint performansını iyileştirmektedir. Profesyonel futbolcularda dinamik germenin 10 metre sprint süratini arttırdığı görülmüştür (Little ve Williams, 2006). Ayrıca Gelen (2010), futbolcularda farklı ısınma yöntemleri ile sprint, slalom top sürme ve penaltı atışı performansı gibi parametreler karşılaştırıldığında en etkili yolun dinamik gerilme olduğunu savunmuştur. İlginç olarak birlikte uygulanan statik ve dinamik içerikli ısınmalarında sprint performansını arttırdığı gösterilmiştir (Fletcher ve Annes, 2007).

Isınma tasarımlarının bireysel deneyimlere dayalı olarak geliştirildiği bildirilmiştir (Fradkin ve ark., 2010). Bu bağlamda antrenörler prensip olarak uygulamada benzer tasarımlar ile farklı ısınma yöntemlerini kullanmaktadır. Literatürde uzun yıllardır rapor edilmiş birçok araştırma ısınma tasarımlarını incelemektedir (Behm ve Chaouachi, 2011; McGowan ve ark., 2015; Silva ve ark., 2018). Futbol bilindiği üzere kısa aralıklar ile tekrarlanan sprint, ivmelenme, yön değiştirme, çeviklik gibi birçok yüksek şiddetli aktivite içerir (Özdemir ve ark., 2014). Günümüzde statik veya dinamik germe yöntemlerinin, maksimum efor veya tekrarlı maksimum eforlar üzerine etkisi ile ilgili tartışmalar halen mevcuttur. Özellikle takım sporu antrenörleri için literatür sonuçları net değildir. Bu durumun ortaya çıkmasında, çalışmalarda uygulanan ısınma tasarımlarının standardize edilmeyişi önemli bir etkiye sahiptir. Isınma evresinde kullanılan germe yönteminin performans için faydalı olabileceği hipotezinden hareketle bu çalışmanın amacı, amatör futbolcularda ısınmada uygulanan 4 farklı yöntemin (germesiz, statik, dinamik ve statik+dinamik germenin), sprint performansı, dikey sıçrama ve çeviklik üzerindeki akut etkilerini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmaya Kastamonu ili amatör liglerinde oynayan farklı takımlardan 28 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Tekrarlayan ölçümleri 26 futbolcu (yaş 21,88±2,18 yıl, boy 175,15±6,23 cm, vücut ağırlığı 72,78±7,64 kg) tamamlamıştır. İki futbolcu kendi istekleri ile çalışmadan ayrılmıştır. Katılımcıların tamamı spor kariyerleri süresince performanslarının değerlendirilmesi amacıyla defalarca bu tip testlere katılmış ve test işlemlerine alışkın bireylerden oluşmaktaydı. Katılımcılara araştırmanın amacı ve veri toplama sırasında oluşabilecek olumsuzluklar hakkında bilgi verilmiştir. Tüm katılımcılardan ölçüm günü öncesi beslenme düzenlerini değiştirmemeleri, 24 saat önce ağır fiziksel aktiviteye katılmamaları, 12 saat önce alkol tüketmemeleri ve her testten 2 saat önce yiyecek tüketiminden kaçınmaları istenmiştir.

Çalışma Deseni

Farklı germe yöntemlerinin performans üzerinde akut etkilerini karşılaştırmak için aynı denek grubu üzerinde uygulanan çapraz kontrollü deney tasarımı kullanılmıştır. Böylelikle katılımcılarda öğrenmenin, sıralamanın ve tekrarlı ölçümlerin sonuçları etkileme ihtimali en aza indirilmiş ve kendi kontrollerini yapmaları sağlanmıştır. Ayrıca daha büyük bir çalışma grubu ile çalışma yapma imkanı elde edilmiştir. Katılımcılar ilk olarak rastgele bir biçimde A Grubu (n=6), B Grubu (n=7), C Grubu (n=7) ve D Grubu (n=6) olarak 4 gruba ayrılmışlardır. Tüm gruplar, gün aşırı olmak kaydı ile 4 ayrı günde 4 farklı germe aktivitesi içerikli ısınma protokolünü uygulamışlar ve hemen sonrasında da performans testlerine tabi tutulmuşlardır. Katılımcılara uygulanan ısınma protokolleri germesiz, statik germeli, dinamik germeli ve kombine (statik+dinamik) germeli olarak sadece germe bölümünde farklılaşmıştır. Germe bölümü dışında ısınma tasarımlarında aynı sıra ve işlem yolu izlenmiştir. Isınma protokolü Van Den Tillaar ve arkadaşlarının (2016) önerdiği 20 dakika + 3-5 dk pasif dinlenme şeklinde uygulanmıştır. Çalışmada uygulanan protokol 10 dakika genel kardiyovasküler aktivite olan jogging, 9-11 dakika arası germe aktivitesi ve yaklaşık 3-4 dakika pasif dinlenme şeklinde düzenlenmiştir. Isınma sonrasında tüm katılımcılara sırasıyla dikey sıçrama, 20 m topsuz sürat, 20 m toplu sürat ve illinois çeviklik testleri uygulandı. Katılımcılardan araştırma sonuçlarını etkileyebileceğinden dolayı protokole bağlı kalmaları, verilen hareketler dışında hiçbir dinamik aktivite gerçekleştirmemeleri istendi. Tüm performans testleri katılımcıların daha önce antrenman veya maç yaptıkları suni çim sahada uygulanmıştır. Dikey sıçrama, 20 m topsuz sürat, 20 m toplu sürat ve illinois çeviklik testleri Newtest Powertimer (Newtest Powertimer 300-U, Finlandiya) ile ölçülmüştür. Tüm testler 4 dk ara ile 3'er defa tekrar ettirilmiş ve verilerin değerlendirmesinde elde edilen 3 değerlerin ortalaması alınmıştır.

Performans Ölçümleri

Dikey sıçrama performansı Newtest Powertimer 300 sıçrama matı (Newtest Powertimer 300-U, Finlandiya) ile değerlendirilmiştir. Bosco ve arkadaşlarının (1983) önerdiği counter movement jump test prosedürü takip etmiştir. Böylelikle sıçrama performansı sergilenirken koordinasyon ve teknik etki elimine edilmeye çalışılmıştır. Katılımcılardan matın üzerinde iki ayak tabanları tam basılı şekilde, ellerini kalça hizalarına yerleştirerek durmaları ve istedikleri zaman prosedüre uygun olarak sıçraya bildikleri en yüksek noktaya sıçrama yapmaları istenmiştir. Sıçrama sırasında ellerin belden ayrılmaması istenmiştir. Sürat ölçümlerinin tümü başlangıç çizgisinin 20 cm gerisinden baskın olmayan ayak önde olacak şekilde ayakta çıkış ile

başlamıştır. Toplu denemelerde top başlangıç çizgisinin 20 cm gerisine, geride bulunan ayağın hizasında olacak şekilde yerleştirilmiş ve katılımcılardan koşu sırasında en az iki defa topa temas etmeleri istenmiştir. Illinois çeviklik testi ise Amiri-Khorasani ve arkadaşlarının (2010) önerilerine bağlı olarak uygulanmıştır. Sürat ve çeviklik ölçümleri Newtest Powertimer fotosel ile ölçülmüştür.

Isınmada Kullanılan Gerdirme Bölümünün Özellikleri

Germesiz ısınma protokolü için; 10 dk jogging bitiminden 1 dk sonra 3 adet 60m ivmelenme koşusu, 1 dk dinlenme araları ile orta, hızlı ve maksimal şiddette uygulandı. Daha sonra kalan süre jogging ile tamamlandı (Tillaar ve ark., 2016).

Statik germe içeren ısınma protokolünün germe aşamasında 5 hareket uygulanmıştır. Her hareket 2'şer tekrar (sağ-sol bölüm için) ve ilk uygulama 20 sn, ikinci uygulama 30 sn verilen sıralama ile uygulanmıştır; 1.Hareket: Baldır gerdirme hareketi (calf stretch), 2.Hareket: Kuadriseps gerdirme hareketi (quadriceps stretch), 3.Hareket: Yaklaşımcı kas gerdirme hareketi (adductor stretch), 4.Hareket: Arka baldır ve tendon gerdirme hareketi (hamstring stretch), 5.Hareket: Kalça döndürücü gerdirme hareketi (hip rotator stretch) (Chaouachi ve ark., 2010). Dinamik germe içeren ısınma protokolünde; vücudun kendi ağırlığı kullanılarak orta bir hızda, normal eklem hareket açıklığına kontrollü biçimde ulaşılan kadar kuvvet ve güç uygulamadan gerdirme uygulanmıştır. Toplamda 7 farklı hareket; kalça ekstansör ve fleksörü, bacak abdükör ve addükörleri, pasif diz rotasyonu ve gövde rotasyonu için 20m alan içerisinde 3set 30 saniye şeklinde uygulanmıştır. Bu aktiviteler için; Lunge Rotation, Backward Ninjas, Hip Rotations, Lateral Lunges, Backward Lunge Reach and Twist, Carioca ve Punters hareketleri uygulanmıştır (Samson ve ark., 2012).

Kombine Germe (statik+dinamik) içeren ısınma protokolünde; önce statik gerdirme protokolü 1 set olacak şekilde uygulanmış, daha sonra dinamik gerdirme protokolünde bulunan 4 egzersiz aynı prosedüre bağlı kalarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Tüm değişkenler için ortalama ve standart sapma hesaplanmasında tanımlayıcı istatistik yöntemi kullanılmıştır. Dört farklı ısınma sonrası elde edilen performans sonuçlarını karşılaştırmak için tekrarlanan ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi işaretlenmiştir. Tüm analizler 0.05 anlamlılık düzeyinde işlenmiştir.

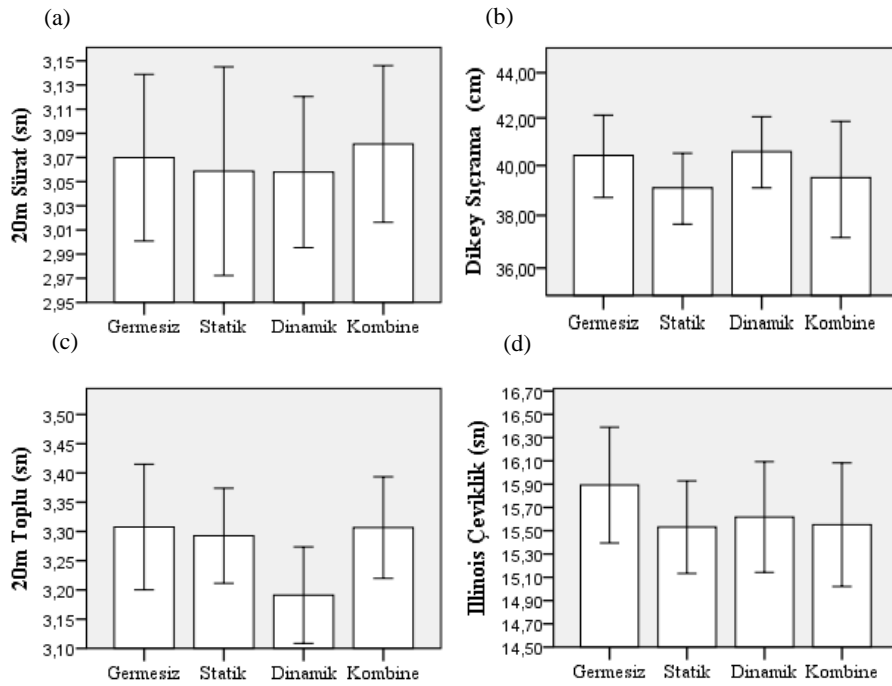
BULGULAR

Farklı germe içerikli ısınma protokolleri denemelerden sonra katılımcılardan elde edilen performans sonuçlarının ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1. Testler sonucu elde edilen performans ve fizyolojik verileri gösteren tablo.

	Dikey Sıçrama (cm)		20m Sürat (sn)		20m Toplu Sürat (sn)		Illinois Çeviklik (sn)	
	<i>ort</i>	<i>ss</i>	<i>ort</i>	<i>ss</i>	<i>ort</i>	<i>ss</i>	<i>ort</i>	<i>ss</i>
Germesiz	40.41	4.24	3.07	0.17	3.31	0.27	15.90	1.23
Statik	39.08	3.52	3.05	0.21	3.29	0.20	15.53	0.98
Dinamik	40.57	3.66	3.05	0.15	3.19	0.20	15.61	1.17
Kombine	39.50	5.83	3.08	0.16	3.31	0.21	15.55	1.31

Dikey sıçrama testi sonucunda elde edilen ortalama (\pm ss) sonuçları; 40.41 \pm 4.24 cm (germesiz), 39.08 \pm 3.52 cm (statik), 40.57 \pm 3.66 cm (dinamik) ve 39.50 \pm 5.83 cm (kombine) olarak tespit edilmiştir. Tekrarlayan denemeler arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır (F= 1.307, p = 0.28). 20m sürat; 3.07 \pm 0.17 sn (germesiz), 3.05 \pm 0.21 sn (statik), 3.05 \pm 0.15 sn (dinamik) ve 3.08 \pm 0.16 sn (kombine) olarak tespit edilmiştir. Tekrarlayan denemeler arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır (F= 0.160, p = 0.88). 20m Toplu Sürat 3.31 \pm 0.27 sn (germesiz), 3.29 \pm 0.20 sn (statik), 3.19 \pm 0.20 sn (dinamik) ve 3.31 \pm 0.21 sn (kombine) olarak tespit edilmiştir. Tekrarlayan denemeler arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır (F= 2.853, p = 0.06). İllinois çeviklik 15.90 \pm 1.23 cm (germesiz), 15.53 \pm 0.98 cm (statik), 15.61 \pm 1.17 cm (dinamik) ve 15.55 \pm 1.31 cm (kombine) olarak tespit edilmiştir. Tekrarlayan denemeler arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır (F= 2.241, p = 0.11).



Şekil 1. Farklı germe içerikli ısınma sonrası performans cevaplarını gösteren grafik.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın en önemli bulgusu farklı germe içerikli ısınma yöntemlerinin amatör erkek futbolcuların yüksek şiddetli performansları üzerine akut etki oluşturmamasıdır. Çalışmalar, ideal futbol ısınma tasarımlarında sürenin 12-22 dk arasında olması gerektiğini tespit etmiştir (Mcgowan ve ark., 2015). Bu çalışmada kullanılan süre ve aralıklar literatürde önerildiği şekilde belirlenmiştir. Ayrıca seçilen germe aktiviteleri literatürün önerilere uygun olarak hazırlanmıştır (Chaouachi ve ark., 2010; Samson ve ark., 2012; Tillaar ve ark., 2016).

Elde edilen çalışma bulguları, ısınma sırasında uygulanan 4 farklı germe tipinin dikey sıçrama performansı üzerinde olumlu veya olumsuz etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Literatürde germe yöntemlerinin dikey sıçrama performansı üzerindeki akut etkilerini inceleyen genel araştırma bulguları bu sonuçları desteklememektedir. Young ve Behm (2003) çalışma raporlarında statik germe uygulamasından sonra dikey sıçrama performansının olumsuz

etkilendiğini, buna göre sıçrama yüksekliği düştüğünü tespit etmişlerdir. Benzer olarak yapılan birçok çalışma dinamik germenin dikey sıçramayı geliştirdiğini göstermiştir (McMillan ve ark. 2006; Woolstenhulme ve ark., 2006). Turki ve arkadaşlarının (2011) çalışma sonuçları ise dinamik yöntemin statik yöntemle göre dikey sıçrama performansı üzerinde daha olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bradley ve arkadaşları (2007) statik germe sonrası dikey sıçrama performansının dinamik germeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir azalmaya neden olduğunu göstermişlerdir. Benzer metodolojik araştırmalarda, farklı gruplarda benzer sonuçlar elde edilmiştir (Holt ve Lambourne, 2008; Needham ve ark., 2009; Perrier ve ark., 2011). Bu çalışma sonucu elde edilen dikey sıçrama bulguları, literatürde sıklıkla bildirilen sonuçları desteklememektedir. Ancak sınırlı miktar çalışma benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bunlara göre ısınmada uygulanan statik germe dikey sıçrama yüksekliği, sıçrama hızı ve yerde kalış süresi üzerine değişikliğe neden olmamaktadır (Power ve ark. 2004; Robbins ve Scheuermann, 2008; Young ve ark., 2006; Unick ve ark., 2005). Yine çalışma bulgumuzu destekleyen diğer bir çalışmada; statik germe, germesiz yöntem ile karşılaştırıldığında dikey sıçrama performansları arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Perrier ve ark., 2011).

Uygulanan farklı germe içerikli ısınma tasarıları istatistiksel olarak sürat çıktısını etkilememektedir. Çalışmada uygulanan topsuz ve toplu sürat testleri sonuçlarına göre, dört uygulama sonrası elde edilen performans sonuçları değişmemektedir. Yapılan çalışmalar özellikle germesiz ve statik yöntemle karşılaştırıldığında dinamik germe yönteminin 20m sürat performansını geliştirdiğini göstermiştir (Little ve Williams, 2006; Fletcher ve Jones, 2006) Fletcher ve Colombo (2010) iyi antrene futbolculardan seçtikleri çalışma grubunda uyguladıkları dinamik germe yönteminin, germesiz ve statik yöntemle göre 20m sürat performansında olumlu artışlara neden olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca futbolcular üzerinde yapılan diğer bir çalışma sonucunda, 20m sürat hızı üzerinde statik germe yönteminin germesiz yöntemle göre performansı daha da artırdığı gösterilmiştir (Turki ve ark., 2012). Çalışma bulguları literatür sonuçlarını desteklememektedir. Ancak literatürde çalışmaya paralel olarak, uygulanan germe yöntemlerinin sürat performansını değiştirmediğini gösteren sonuçlarda rapor edilmektedir (Fletcher ve Annes 2007; Taylo ve ark., 2009). Literatürde germe yöntemlerinin toplu sürat performansı üzerinde akut etkilerini deneyen bir çalışma olmamasına rağmen, araştırmada toplu sürat testi kullanılmıştır. Bunun nedeni futbolda tekniksel becerinin önemli olması ve hızlı koordinatif ayarlamalara sıklıkla ihtiyaç duyulmasıdır. Bu bağlamda, amatör futbolcuların bu özelliklerini yansıtabilecek performans testi olarak, toplu sürat testine yer verilmiştir. Çalışma sonucunda dinamik yöntemin toplu sürat performansını istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek seviyede ($p= 0.059$), ve % 3.6 oranında geliştirdiği saptanmıştır. Bu sonuç literatür bulgularını destekleyici niteliktedir (Fletcher ve Colombo, 2010; Turki ve ark., 2012).

Egzersiz öncesi uygulanan farklı germe içerikli ısınma tasarıların, çeviklik üzerine etkilerinin araştırıldığı sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu durum futbolcular özelinde daha da daralmaktadır. Çalışma sonucunda uyarılan ısınma tasarılarının istatistiksel olarak çeviklik performansı üzerinde herhangi bir farka neden olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde dinamik germenin çeviklik performansına olumlu etki sağlayacağı görüşü oldukça yaygındır. Buna göre Chatzopoulos ve arkadaşlarının (2014); araştırma raporlarında statik germeye göre dinamik germenin akut çeviklik performansını istatistiksel olarak geliştirdiği gösterilmiştir. Bu durum Van Gelder ve arkadaşlarının (2011); statik, dinamik ve germesiz yöntemleri 60 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışma sonuçları ile desteklenmektedir. Dinamik germe, statik ve germesiz yöntemle göre çeviklik üzerinde daha etkili bir yöntemdir. Çalışma bulguları bu durum ile paralel değildir. Ancak çalışma sonucu ile paralel bazı çalışmalar dinamik ve statik germenin

çeviklik performansını değiştirmediğini göstermektedir (Bishop ve Middleton, 2013; Chaouchi ve ark., 2010; Rana ve ark., 2018).

SONUÇ

Literatürde ısınma oldukça geniş bir kavramdır ve çoğu spor dalı için halen standart bir model ile uygulanamamaktadır (Silva ve ark., 2018). Isınma tasarılarının spor dallının gereksinimleri göz önüne alınarak oluşturulması gerektiği savunulmasına karşın, ısınmanın bireysel deneyimlere dayalı olarak geliştirilen tasarılar olduğu bilinmektedir (Fradkin ve ark., 2010; Kilduff ve ark., 2013). Bu nedenle, statik ve dinamik germe yöntemlerini değerlendiren çalışmalar farklı sonuçlara ulaşmaktadır. Çalışmamızda germe yöntemleri sonrası performans değerlerinde önemli bir farka rastlanmamasına rağmen, genel olarak statik germe yöntemi literatürde olumsuz etkiye sahip olarak görülmekte ve hipotezler statik yöntemin olumsuz etkileri üzerine kurulmaktadır. Bunun nedeni statik gerilmemin kas viskozitesini ve sertliğini etkilemesidir (Behm ve Chaouachi, 2011). Bu çalışmada amatör erkek futbolcularda uygulanan farklı germe yöntemlerinin akut olarak yüksek şiddetli performansı etkilemediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Amiri-Khorasani, M., Sahebozamani, M., Tabrizi, K. G., Yusof, A. B. (2010). Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2698-2704.

Behm, D. G., Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European journal of applied physiology*, 111(11), 2633-2651.

Bradley, P. S., Olsen, P. D., Portas, M. D. (2007). The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(1), 223-226.

Bishop, D., Middleton, G. (2013). Effects of static stretching following a dynamic warm-up on speed, agility and power.

Bosco, C., Luhtanen, P., Komi, P. V. (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 50(2), 273-282.

Chatzopoulos, D., Galazoulas, C., Patikas, D., Kotzamanidis, C. (2014). Acute effects of static and dynamic stretching on balance, agility, reaction time and movement time. *Journal of sports science and medicine*, 13(2), 403.

Chaouachi, A., Castagna, C., Chtara, M., Brughelli, M., Turki, O., Galy, O., ... Behm, D. G. (2010). Effect of warm-ups involving static or dynamic stretching on agility, sprinting, and jumping performance in trained individuals. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2001-2011.

Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140-148.

Fletcher, I. M., Anness, R. (2007). The acute effects of combined static and dynamic stretch protocols on fifty-meter sprint performance in track-and-field athletes. *Journal of strength and conditioning research*, 21(3), 784.

Fletcher, I. M., Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 885-888.

- Fletcher, I. M., Monte-Colombo, M. M. (2010). An investigation into the effects of different warm-up modalities on specific motor skills related to soccer performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2096-2101.
- Gray, S., Nimmo, M. (2001). Effects of active, passive or no warm-up on metabolism and performance during high-intensity exercise. *Journal of Sports Sciences*, 19(9), 693-700.
- Gray, S. R., Soderlund, K., Watson, M., Ferguson, R. A. (2011). Skeletal muscle ATP turnover and single fibre ATP and PCr content during intense exercise at different muscle temperatures in humans. *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*, 462(6), 885-893.
- Gelen, E. (2010). Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 950-956.
- Holt, B. W., Lambourne, K. (2008). The impact of different warm-up protocols on vertical jump performance in male collegiate athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 226-229
- Kilduff, L. P., Finn, C. V., Baker, J. S., Cook, C. J., West, D. J. (2013). Preconditioning strategies to enhance physical performance on the day of competition. *International journal of sports physiology and performance*, 8(6), 677-681.
- Little, T., Williams, A. G. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high speed motor capacities in professional soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 20(1), 203-7.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports medicine*, 45(11), 1523-1546.
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 492-499.
- Needham, R. A., Morse, C. I., Degens, H. (2009). The acute effect of different warm-up protocols on anaerobic performance in elite youth soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2614-2620.
- Nelson, A. G., Driscoll, N. M., Landin, D. K., Young, M. A., Schexnayder, I. C. (2005). Acute effects of passive muscle stretching on sprint performance. *Journal of sports sciences*, 23(5), 449-454.
- Özdemir, F. M., Yılmaz, A., Kınışler, A. (2014). Genç Futbolcularda Tekrarlı Sprint Performansının Yaşa Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (1), 1-10.
- Perrier, E. T., Pavol, M. J., Hoffman, M. A. (2011). The acute effects of a warm-up including static or dynamic stretching on countermovement jump height, reaction time, and flexibility. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(7), 1925-1931.
- Power, K., Behm, D., Cahill, F. A. R. R. E. L. L., Carroll, M., Young, W. (2004). An acute bout of static stretching: effects on force and jumping performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(8), 1389-1396.
- Racinais, S., Oksa, J. (2010). Temperature and neuromuscular function. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 20, 1-18.
- Rana, K. S., Lehri, A., Ramteke, S. (2018). Acute Effects of Dynamic versus Static Stretching on Explosive Agility of Young Football Players. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 14(1).

- Robbins, J. W., Scheuermann, B. W. (2008). Varying amounts of acute static stretching and its effect on vertical jump performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 781-786.
- Sale, D. (2004). Postactivation potentiation: role in performance. *British journal of sports medicine*, 38(4), 386-387.
- Samson, M., Button, D. C., Chaouachi, A., Behm, D. G. (2012). Effects of dynamic and static stretching within general and activity specific warm-up protocols. *Journal of sports science and medicine*, 11(2), 279.
- Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., Marinho, D. A. (2018). Effects of Warm-Up, Post-Warm-Up, and Re-Warm-Up Strategies on Explosive Efforts in Team Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 1-15.
- Smith, C. A. (1994). The warm-up procedure: to stretch or not to stretch. A brief review. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 19(1), 12-17.
- Taylor, J. M., Weston, M., Portas, M. D. (2013). The effect of a short practical warm-up protocol on repeated sprint performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(7), 2034-2038.
- Turki, O., Chaouachi, A., Behm, D. G., Chtara, H., Chtara, M., Bishop, D., ... Amri, M. (2012). The effect of warm-ups incorporating different volumes of dynamic stretching on 10-and 20-m sprint performance in highly trained male athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(1), 63-72.
- Turki, O., Chaouachi, A., Drinkwater, E. J., Chtara, M., Chamari, K., Amri, M., Behm, D. G. (2011). Ten minutes of dynamic stretching is sufficient to potentiate vertical jump performance characteristics. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2453-2463.
- Unick, J., Kieffer, H. S., Cheesman, W., Feeney, A. (2005). The acute effects of static and ballistic stretching on vertical jump performance in trained women. *Journal of strength and conditioning research*, 19(1), 206.
- Van den Tillaar, R., Lerberg, E., von Heimburg, E. (2016). Comparison of three types of warm-up upon sprint ability in experienced soccer players. *Journal of Sport and Health Science*.
- Van Gelder, L. H., Bartz, S. D. (2011). The effect of acute stretching on agility performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(11), 3014-3021.
- Woolstenhulme, M. T., Griffiths, C. M., Woolstenhulme, E. M., Parcell, A. C. (2006). Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 799-803.
- Yamaguchi, T., Ishii, K. (2005). Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 677-683.
- Young, W. B., Behm, D. G. (2003). Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(1), 21-27.
- Young, W., Elias, G., Power, J. (2006). Effects of static stretching volume and intensity on plantar flexor explosive force production and range of motion. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 46, 3.

Geliş Tarihi:26.01.2019
Kabul Tarihi:03.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),187-196
DOI: 10.33689/spormetre.518167

ADÖLESAN BASKETBOLCULARIN MORFOLOJİK YAPILARI, MOTORİK PERFORMANSLARI VE DİKKAT DÜZEYLERİNİN TEKNİK BECERİLER İLE İLİŞKİSİ

Umut CANLI¹

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

Öz: Çalışmanın amacı, adölesan basketbolcuların morfolojik yapıları, motorik performansları ve dikkat düzeylerinin teknik beceriler ile ilişkini belirlemektir. Çalışmaya 31 erkek basketbolcu (yaş = 13,1 ± 0,89) gönüllü olarak katılmıştır. Basketbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, çevre ölçümleri (calf ve fleksiyonda biceps), çap ölçümleri (humerus ve femur) ve deri kıvrım kalınlıkları (triceps, subscapular, suprailiac ve medial calf) ölçülmüştür. Beden kitle indeksi (BKİ) değeri hesaplanmıştır. Somatotip değerleri Heath-Carter somatotip metodu ile belirlenmiştir. Basketbolculara motorik performans testleri (durarak uzun atlama, sırt kuvveti, dikey sıçrama, anaerobik güç, şnav, mekik, sağlık topu ile atış), basketbol beceri testleri (top sürme ve şut atma) ve dikkat testi uygulanmıştır. Basketbol becerileri ile morfolojik yapıları, motorik performansları ve dikkat seviyeleri arasındaki ilişki Spearman Sıra Korelasyon Katsayısı kullanılarak belirlenmiştir. Basketbolcuların şut değerleri ile durarak uzun atlama, mekik ve sağlık topu ile atış değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiler belirlenmiştir (sırasıyla, rho = 0,46, p<0,01; 0,40, p<0,05; 0,47, p<0,01). Basketbolcuların top sürme becerisinin endomorfi ve mezomorfi değerleri ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişkisi belirlenmiştir (sırasıyla, rho = 0,49, p<0,01; rho = 0,45, p<0,05). Top sürme becerisinin ektomorfi değeri ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkisi (rho = -0,44; p<0,05) belirlenmiştir. Top sürme becerisinin dikkat ve konsantrasyon değerleri ile bir ilişkisi tespit edilmemiştir (p>0,05). Sonuç olarak, alt ekstremita, üst ekstremita ve core bölgesi kuvvetini temsil eden motorik performans değerlerinin artması ile beraber teknik becerilerin arttığı belirlenmiştir. Basketbolcuların endomorfik ve mezomorfik değerlerinin artması ile top sürme becerisinin azaldığı belirlenirken, ektormorfik değerinin artması ile top sürme becerisinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Basketbolcular, Dikkat, Morfolojik Yapı, Motorik performans, Teknik beceri.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MORPHOLOGICAL STRUCTURES, MOTORIC PERFORMANCES AND ATTENTION LEVELS OF TECHNICAL SKILLS OF ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS

Abstract: The aim of this study was to determine the relationship between morphological structures, motor performance and attention levels of adolescent basketball players with technical skills. 31 male basketball players (age = 13.1 ± 0.89) participated in the study voluntarily. Basketball player's body height, body weight, circumference measurements (calf and flexion biceps), diameter measurements (humerus and femur) and skinfold thicknesses (triceps, subscapular, suprailiac and medial calf) were measured. Body mass index (BMI) value was calculated. Somatotype values were determined by Heath-Carter somatotype method. Motoric performance tests (standing long jump, back strength, vertical jump, anaerobic power, push-up, sit up, throwing with medicine ball), basketball skill tests (dribbling and shooting) and attention test were applied to the basketball players. The relationship between basketball skills and morphological structures, motor performance and attention levels was determined using Spearman's Rank Correlation Coefficient. There were positive and mid level correlations between long jump, sit up and throwing with medicine ball values with shooting values of basketball players (rho = 0.46, p<0.01; 0.40, p<0.05, 0.47, p<0.01, respectively). There was a positive and mid level correlation between the dribbling skill and endomorphy and mesomorphy values of basketball players (rho = 0.49, p<0.01; rho = 0.45, p<0.05). A negative correlation was found between the dribbling skill and ectomorphy value (rho = -0.44; p<0.05). No relation was found between dribbling skills and attention and concentration values (p>0.05). As a result, it was determined that the technical skills increased with the increase of motoric performance values representing lower extremity, upper extremity and core strength. While increasing the endomorphic and mesomorphic values of the basketball players, the dribbling skills decreased, and the increase in ectomorphic increased dribbling skills.

Key words: Attention, Basketball players, Morphological Structure, Motoric performance, Technical skills.

GİRİŞ

Vücut biçimi ve vücut fonksiyonları, üst düzey sportif performans elde etmede önde gelen faktörlerdir (Fox, Bowers ve Foss, 2012). Bir sporcunun belirli bir spor dalına uygun olup olmadığını belirlemek için genellikle vücut kompozisyon değerleri kullanılır. İlk çalışmalardan bugüne kadar antropometrik ölçümler ve somatotip, yeteneğin belirlenmesinde önemli hale gelmiştir. İdeal vücut kompozisyonu ve ideal somatotip herhangi bir spor dalının önemli bir fonksiyonudur (Hopper, 1997). Günümüzde tüm spor dallarındaki sporcuların daha hızlı, daha becerikli olması ve daha iyi antropometrik, fizyolojik özelliklere sahip olması gerekmektedir (Ersöz, Koz, Sunay ve Gündüz, 1996). Basketbol, morfolojik özelliklerin sporcuların performansını hem dolaylı hem de doğrudan etkilediği bir spordur (Erculj ve Bracic, 2014). Basketbol, ribaunt, pas, şut, hızlı hücum ve yüksek hızlı oyun gibi patlayıcı hareketler ile hız ve ivmelenme gerektiren hareketleri içeren temposu sürekli değişen bir oyundur. Oyun ayrıca dinamik, patlayıcı ve tekrarlı olarak uygulanması gereken becerileri içerir (Gore, 2000).

Morfolojik yapı gibi motor beceriler de basketbol oyununun gelişiminde çok önemli bileşenlerdir. Basketbolcular oyunda savunma ve hücum becerilerini yerine getirmek için belirli fiziksel becerilere sahip olmalıdır. Basketbol için vücut kompozisyon parametreleri ile birlikte kardiyorespiratuar uygunluk, kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve esneklik gibi motorik parametrelerin gerekliliği ortaya çıkmıştır. Sporcuların motorik performans öğeleri ile ilgili kapasitelerini korumaları ve devam ettirmeleri, ortaya konulacak sportif performans noktasında çok önemlidir. (Brittenham 1997; Savucu 2001; Sevim 1991; Tusurawake 2003). Mekic (2001), 110 basketbol oyuncusu üzerinde yaptığı çalışmada temel motor yeteneklerin şut performansı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yine Mekic (2002) yaptığı çalışmada temel motorik yeteneklerin şut isabet oranında önemli ve yüksek derecede etkisi olduğunu belirtmiştir. Bukvic (2003) basketbola özgü teknik beceri ve motorik yeteneklerin değerlendirildiği çalışmasında, patlayıcı kuvvet, sürat, denge, top kontrolü ve şut performansı arasında yüksek ilişkiler olduğunu tespit etmiştir.

Spor, seçici dikkat ile ilgili çalışmaların ilgi odağı olmuştur. Çalışmada tartışılan konulardan birisi de, basketbol oyuncularının dikkat ve konsantrasyon seviyesi ile teknik performansları arasındaki ilişkidir. Martens (1987)'e göre, neye dikkat edileceğini, gerekirse dikkatin başka bir alana nasıl kaydırılacağını ve dikkatin nasıl yoğunlaştırılacağını bilmek, uygun performans sergilemek için gerekli temel becerilerdendir. Nideffer (1993), düşünce süreçlerini kontrol edebilme ve bir göreve konsantre olabilme yeteneğinin, sporda etkili performans için en gerekli anahtar öğe olduğunu belirtmiştir. Singer ve arkadaşları (1991)'na göre psikomotor becerileri başarılı bir şekilde sergilemek için bireyler, seçici olarak dikkat edebilmeli ve ilgili olmayan uyaranları göz ardı ederken ilgili uyaranlara konsantre olabilmelidirler.

Bu noktada sporcunun dikkat ve konsantrasyon yeteneği, morfolojik yapısı ve motorik performanslarının teknik beceriler ile ilişkisinin belirlenmesi farklı antrenman plan ve programlarının tasarlanmasına ayrıca sporcu seçimi ve yönlendirmesine de katkı sağlayabilir. Buradan hareketle basketbolcuların morfolojik yapıları, motorik performansları ve dikkat düzeylerinin teknik beceriler ile ilişki düzeylerini belirlemek çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu

Düzenli olarak antrenman yapan ve altyapı liglerinde müsabakalara katılan 31 erkek basketbolcu (yaş = 13,1 ± 0,89) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubu kapsamına alınacak basketbolcular belirlenirken “kolayda örnekleme” (Büyüköztürk, Kılıç

Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017) yöntemi dikkate alınmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, spor bilimleri alanında sıkça kullanılan (Canlı, Ersöz, Özmutlu ve Koçak, 2018; Koçak ve Canlı, 2019) bir örnekleme yöntemidir. Araştırmacı, her sporcu ve ailesi ile birebir görüşerek çalışmanın araçları ve yöntemleri ile ilgili gerekli bilgileri vermiştir. Çalışma başlamadan önce basketbolcuların aileleri yazılı onam formu imzalamışlardır. Çalışma Helsinki deklarasyonuna göre yürütülmüştür.

Antropometrik Ölçümler

Sporcuların antropometrik ölçümleri, “Uluslararası Biyolojik Program” (Lohman, Roche ve Martorel, 1988) ve “Uluslararası Kinantropometri Geliştirme Derneği” (Ross and Marfell Jones, 1991) tarafından akredite edilmiş tekniklere uygun olarak alınmıştır. Basketbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, çevre ölçümleri (calf ve fleksiyonda biceps), çap ölçümleri (humerus ve femur) ve deri kıvrım kalınlıkları (triceps, subscapular, suprailiac ve medial calf) ölçülmüştür. Beden kitle indeksi (BKİ) (kg/m^2) = vücut ağırlığı (kg) / (boy uzunluğu)² formülüne göre hesaplanmıştır. Katılımcıların somatotip değerleri Heath-Carter somatotip metodu ile belirlenmiştir (Carter ve Health, 1990).

Motorik Performans Testleri

Durarak Uzun Atlama Testi

Sporcuların ayak parmak uçları başlama çizgisinin gerisinde konumlandırılmıştır. Sporcuların dizlerini, kollarını, belini bükmesine izin verilmiştir. Komutla birlikte sporcu, kol çekerek başlama çizgisinden mümkün olduğu kadar uzağa atlamaya çalışmıştır. Başlama çizgisiyle sporcunun bu çizgiye en yakın topuğu arasındaki mesafe ölçülmüştür. Sporcu üç deneme yapmıştır ve denemelerin sonunda atlanılan en uzun mesafe santimetre cinsinden skor olarak kaydedilmiştir (Kamar, 2008).

Sırt Kuvveti Testi

Sporcuların izometrik sırt kuvveti dijital sırt dinamometresi ile ölçülmüştür (TKK 5402, Takei Scientific Instruments, Japonya). Sporcuların ölçümleri üç kez tekrarlanmıştır ve en iyi değer kilogram cinsinden kaydedilmiştir.

Dikey Sıçrama Testi

Testin yapılması için 200 cm uzunluğunda, 60 cm genişliğinde beyaz bir tahta yerden 155 cm yükseklikte olacak şekilde duvara monte edilmiştir. Sporcudan ilk önce ayakta kolunu uzatarak uzanabileceği en üst noktaya dokunması daha sonra sıçrayarak ulaşabildiği en üst noktaya dokunması istenmiştir. Sporcunun ayakta uzanabildiği yükseklik ile sıçrayarak dokunabildiği nokta arasındaki mesafe cm cinsinden ölçülmüştür. Bu test dinleme aralıklarıyla üç kez tekrarlanmıştır ve en iyi derece skor olarak kaydedilmiştir (Kamar, 2008).

Anaerobik Güç Ölçümü

Anaerobik güç, dikey sıçrama testi kullanılarak ve değerler aşağıdaki formülde yerine yerleştirilerek ölçülmüştür (Fox ve ark., 2012). $P \text{ (kg-m/sn)} = \sqrt{4.9 \text{ (vücut ağırlığı)}} \cdot \sqrt{\text{dikey sıçrama yüksekliği}}$

Şınav Testi

Sporcu yerde bulunan cimnastik minderi üzerinde, kollar omuz genişliğinde açık, dirsekler gergin, dizler yere temas etmeyecek ve bel bölgesi de aşağı sarkmayacak biçimde başlangıç pozisyonu almıştır. Başla komutu ile birlikte sporcu gövdesini 90 derece zemine yaklaştırmış ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönmüştür. Bu şekilde test 30 saniye boyunca devam ettirilmiştir

ve test süresinin bitiminde katılımcının elde ettiği değer test skoru olarak kaydedilmiştir (Mackenzie, 2005).

Mekik Testi

Sporculara, sırt üstü yatar durumda, dizler 90 derece bükülü, eller ensede ve ayak tabanları yere temasta iken başla komutuyla 30 saniye süreyle tekrar edebildikleri kadar mekik yaptırılmıştır. Mekik çekme esnasında ayakların yerden temasının kesilmemesi için ayaklar tutulmuş ve test başlamadan önce her katılımcıya bir deneme yaptırılmıştır. Sporcuların yere yattıklarında omuzlarının yere, doğrulduklarında ise dirseklerinin dizlerine değmesine dikkat edilmiştir. 30 saniye içerisinde tekrar edebildiği mekik sayısı test skoru olarak kaydedilmiştir (Pekel, 2007).

Sağlık Topu Atış Testi

Sporcu 2 kg ağırlığındaki sağlık topunu, baş üstünden her iki eliyle birlikte, durduğu yerden mümkün olduğu kadar uzağa atmaya çalışmıştır. Sporcu başlama çizgisinin hemen gerisinde ve bir adımı arkada olmak üzere pozisyonunu almıştır. Atış esnasında koşmasına izin verilmemiştir. Sporcu gövdesini geriye doğru bükerek, atış için gerekli ivmeyi temin edebilmiştir. İki deneme sonunda atılan en uzun atış mesafesi santimetre cinsinden skor olarak kaydedilmiştir. (Kamar, 2008).

D2 Dikkat Testi

Katılımcıların dikkat düzeylerini belirlemede d2 dikkat testi kullanılmıştır. Bu test, 1962 yılında Brickenkamp tarafından geliştirilmiştir. D2 testi, 14 satırdan ve 47 işaretli harften oluşmaktadır. Zihinsel konsantrasyon ve seçici dikkati değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır (Çağlar ve Koruç, 2006). Türkiye’de d2 testinin sporcular (Çağlar ve Koruç, 2006) ve sedanterler üzerine (Yaycı, 2013) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Sporcular üzerinde yapılan çalışma sonucunda; Cronbach’s Alpha değeri Toplam Madde (TM) = 0,95, Toplam Madde-Hata (TM-H) = 0,96, Konsantrasyon Performansı (KP) = 0,96 olarak tespit edildiği vurgulanmıştır (Çağlar ve Koruç, 2006). D2 testinin, 9-60 yaş arası kişilere, bireysel ya da grup olarak uygulanabileceği bildirilmektedir (Çağlar ve Koruç, 2006; Yaycı, 2013). D2 Dikkat Testi Uygulama Protokolü: 14 satırdan oluşan testte, her bir satırda p ve d harfleri bulunmaktadır. Ancak bu harflerin üzerinde ya da altında farklı sayıda virgüle işareti bulunan 16 farklı işaretli harf vardır. Katılımcıdan, uygulama sırasında aşağıdaki örnek harfleri göz önüne alarak doğru harf üzerine işaretleme (/) yapması istenir. Diğer harf ve işaretler göz ardı edilmelidir. Her bir satır için, katılımcıya 20 saniye süre tanınır. 20 saniye içerisinde hem hızlı, hem de doğru bir şekilde işaretleme yapması beklenir. Test, 5’er kişilik küçük gruplara günün aynı saatinde ve sessiz bir ortamda uygulanmıştır.

Basketbol Beceri Testleri

Top Sürme Testi

Top sürme testi, Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği (ASBERDB) basketbol yetenek bataryasının bir parçasıdır. Her katılımcıya üç deneme yaptırılmıştır. Birinci deneme kayıt altına alınmazken son iki deneme skorları kaydedilmiştir. Top sürme parkuru serbest atış bölgesinde 6 adet koni kullanılarak oluşturulmuştur. Katılımcı, 6 koni etrafında test protokollerine uygun olarak top sürer ve her iki ayağı da bitiş çizgisinden geçince parkur tamamlanmış olur. Skorlar, her deneme için saniye cinsinden kaydedilmiştir ve final skoru iki deneme süresinin toplamı olarak kaydedilmiştir. Top sürme beceri testi için test-tekrar test güvenilirliği $r = 0,81$ ’ dir (Hopkins, Shick ve Plack, 1984).

Şut Testi

Şut testi, ASBERDB basketbol yetenek bataryasının bir parçasıdır. Testin amacı, zaman kısıtlaması altında, çeviklik ve top kontrolü ile hızlı ve isabetli şut performansını değerlendirmektir. Çemberin orta noktasının iz düşümünden 3,66 m uzaklıkta beş nokta işaretlenmiştir. Katılımcı işaretlenmiş noktanın arkasında başla komutu ile beraber şut atmaya başlamıştır ve şut atışından sonra dönen topu alarak bir sonraki noktaya giderek şut atışına devam etmiştir. Bu test 60 saniye boyunca devam etmiştir. Deneme sırasında katılımcılar dört turnike atışı gerçekleştirebilir ve skor, başarılı atış 2 puan artı kaçırılan atış 1 puan olmak üzere tüm puanlar toplanarak hesaplanır. Katılımcılara bir deneme hakkı verilir ve daha sonra iki deneme daha yaptırılır. Toplam puan, son iki deneme skorlarının toplanması ile hesaplanır. (Hopkins, Shick ve Plack, 1984).

Prosedür

Sporcular antropometrik ölçümler, dikkat testi, basketbol beceri testleri ve motorik performanslarını değerlendirmede yaygın olan saha testlerini içeren 3 seansa katılmışlardır. Seanslar en az 24 saat ara verilerek gerçekleştirilmiştir. Her performans testinin protokolleri, her test seansının başlangıcında sözlü olarak açıklanmış ve gösterilmiştir. Birinci seansta katılımcıların antropometrik ölçümleri gerçekleştirilmiştir. İkinci seansta motorik performanslarını belirlemek için testler uygulanmıştır. Üçüncü seansta önce dikkat testi uygulanmış sonrasında ise basketbol beceri testleri uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler SPSS sürüm 21.0 yazılımı (Statistical Package for Social Sciences; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) kullanılarak yapılmıştır. Veriler, tanımlayıcı istatistiklerle analiz edilmiş ve sonuçlar ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak rapor edilmiştir. Tüm veriler normal olarak dağılmamıştır (Skewness ve Kurtosis değerlerine göre) ve bu yüzden basketbol becerileri (top sürme ve şut) ile morfolojik yapıları, motorik performansları ve dikkat seviyeleri arasındaki ilişki Spearman Sıra Korelasyon Katsayısı kullanılarak belirlenmiştir. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların yaş, spor yaşı, antropometrik ölçümleri, morfolojik yapıları, motorik performansları, basketbol becerileri ve dikkat düzeylerine ait tanımlayıcı değerler Tablo 1’de ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların motorik performans değerleri ile basketbol beceri arasındaki ilişkinin değerlendirildiği Tablo 2’de, katılımcıların şut değerleri ile durarak uzun atlama değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($\rho = 0,46$; $p < 0,01$), mekik değerleri ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($\rho = 0,40$; $p < 0,05$), sağlık topu ile atış değerleri arasında yine pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($\rho = 0,47$; $p < 0,01$) bulunmaktadır. Katılımcıların top sürme değerleri ile durarak uzun atlama değerleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($\rho = -0,53$; $p < 0,01$), mekik değerleri ile de negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($\rho = -0,43$; $p < 0,05$) tespit edilmiştir. Katılımcıların şut ve top sürme becerileri ile diğer motorik performansları arasında ise bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Katılımcıların şut ve top sürme becerilerinin somatotip yapı, dikkat ve konsantrasyon değerleri ile arasındaki ilişkinin ortaya konduğu Tablo 3’de, katılımcıların şut performanslarının somatotip yapı, dikkat ve konsantrasyon değerleri ile bir ilişkisi tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Katılımcıların top sürme becerisinin endomorfi değeri ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkisi ($\rho = 0,49$; $p < 0,01$), mezomorfi değeri ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkisi ($\rho = 0,45$; $p < 0,05$) ve ektomorfi değeri ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkisi ($\rho = -0,44$; $p < 0,05$)

belirlenmiştir. Top sürme becerisinin dikkat ve konsantrasyon değerleri ile bir ilişkisi belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 1. Basketbolcuların tanımlayıcı değerlerinin istatistiksel verileri

Değişkenler	Ortalama	Ss	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	11,7	14,4	13,1	0,89
Spor yaşı (yıl)	3,0	2,1	0,3	8,0
Boy uzunluğu (cm)	164,4	9,7	147,0	180,0
Vücut ağırlığı (kg)	56,8	12,2	36,2	80,1
Vücut kütle indeksi (kg/m^2)	20,9	3,6	14,8	28,0
Endomorfi	3,3	1,5	1,1	6,8
Mezomorfi	3,8	1,4	1,0	6,2
Ektomorfi	3,0	1,8	0,5	6,5
Durarak uzun atlama (cm)	168,8	27,9	122,0	232,0
Sırt kuvveti (kg)	79,7	19,6	36,5	121,5
Dikey sıçrama (cm)	31,2	6,7	17,0	41,0
Anaerobik güç	69,6	15,8	42,6	109,2
Şınav (n)	14,4	6,9	1,0	28,0
Mekik (n)	16,9	4,3	10,0	27,0
Sağlık topu atış (cm)	596,3	138,6	345,0	913,0
TN-E	24,0	482,0	311,6	103,99
KP	134,3	26,4	66,0	186,0
Top sürme (sn)	20,8	2,2	17,6	26,2
Şut (n)	37,9	7,6	22,0	54,0

cm = santimetre; kg = kilogram; km / m^2 = kilometre / metrekare; n = sayı; sn: saniye; TN-E = Toplam işlenen öge sayısı-Toplam hata puanı (Toplam performans); KP = Konsantrasyon puanı

Tablo 2. Basketbolcuların şut ve top sürme becerileri ile motorik performansları arasındaki ilişkisi

Değişkenler	Durarak uzun atlama	Sırt kuvveti	Dikey sıçrama	Anae. güç	Şınav	Mekik	Sağlık topu ile atış
Şut (n)	0,46**	0,23	-0,30	0,07	0,20	0,40*	0,47**
Top sürme (sn)	-0,53**	-0,14	-0,24	0,13	-0,34	-0,43*	-0,23

$p<0,01$ ** ; $p<0,05$ * n = sayı; sn = saniye; Anae. güç = Anaerobik güç

Tablo 3. Basketbolcuların şut ve top sürme becerileri ile morfolojik yapı, dikkat ve konsantrasyonları arasındaki ilişki

Değişkenler	Endomorfi	Mezomorfi	Ektomorfi	TN-E	KP
Şut (n)	-0,32	-0,22	0,27	-0,08	-0,02
Top sürme (sn)	0,49**	0,45*	-0,44*	0,06	-0,13

$p<0,01$ ** ; $p<0,05$ * n = sayı; sn = saniye; TN-E = Toplam işlenen öge sayısı-Toplam hata puanı (Toplam performans); KP = Konsantrasyon puanı

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, adölesan dönemde bulunan basketbolcuların morfolojik yapılarının, motorik performanslarının ve dikkat seviyelerinin teknik beceriler ile ilişkisini ortaya koymaktır.

Çalışmada basketbolcuların morfolojik yapıları ile şut becerileri arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Top sürme becerisi ile endomorfi komponenti arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilirken, ektomorfi komponenti ile ise negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. 12-14 yaş arasındaki genç basketbolcularda antropometrik parametreler ve teknik beceriler arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan çalışmada 18 antropometrik parametre ve 4 teknik beceri testi (hızlı şut, hızlı ve isabetli pas, top sürme ve kayma adımı) 118 basketbolcuya uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda 14 yaşındaki oyunculara bazı antropometrik parametrelerin belirli saha testlerine orta derecede olumsuz etkisi olduğunu ve 118 pubertal öncesi basketbolcunun antropometrik değerleri ile seçilen basketbol becerileri arasında negatif korelasyon olduğu ifade edilmiştir. (Karalejic, Jakovljenic ve Macura, 2011). Kavrama kuvveti, hızlı top sürme, kontrollü top sürme ve hızlı şut atma performansının öngörülebilirliği ortaya koyarken özellikle, vücut yüksekliği, uzatılmış kol uzunluğu ve yükseltilmiş kol yüksekliği de hızlı ve kontrollü top sürme becerilerinde öngörülebilirlik göstermektedir. Diğer tüm ölçülen antropometrik özellikler ise ölçülen teknik becerilerin zayıf yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır (Apostolidis ve Zacharakis, 2015). Basketbolcuların somatotip yapılarını oluşturan komponentlerle teknik becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı branşlardaki sporcuların antropometrik özellikleri ile teknik performanslarını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Hentbol oyuncularının antropometrik özelliklerinin teknik performanslarının tahmin edilebilirliği konusunda zayıf düzeyde olduğu belirtilirken (Vinsapuu ve Jurimae, 2009), genç voleybolcuların hücum, blok ve yön değiştirme yeteneği ile boy uzunluğu, vücut kütlesi, gövde çevresi, alt-üst ekstremite uzunluğu gibi antropometrik özellikleri arasında % 32-83 korelasyon olduğu belirlenmiştir (Stamm, Veldre, Stamm, Kaarma ve Koskel, 2001).

Çalışmada basketbolcuların şut becerileri ile uzun atlama, mekik ve sağlık topu ile atış değerleri arasında pozitif yönlü zayıf ilişkiler belirlenmiştir. Coşkun (1999), dengeli ve isabetli şut atmaya sağlayan güçlü ve dayanıklı kas gruplarının şut atış kalitesini ve başarı oranını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Temel motorik özelliklerin gelişimi teknik ve taktik olgularının uygulanmasını kolaylaştırdığı bilinmektedir (Mülazımoğlu, 2012). Dolayısıyla çalışmada alt ekstremite, core bölgesi ve üst ekstremite kuvvetini temsil eden motorik özellikler ile şut becerisi arasında ilişki belirlenmesi beklenmektedir. Çalışmada şut becerisi ile sırt kuvveti, dikey sıçrama, anaerobik güç ve şınav arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Alt ekstremite kuvvetinin dikey sıçrama yüksekliğine ve bu noktaya çıkma süresine dolayısıyla da şut performansına olumlu katkısı olduğu belirtilmektedir (Struzik, Pietraszewski ve Zawadzki, 2014). Çalışmada top sürme becerisi ile uzun atlama ve mekik değerleri arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak yorumlama kısmında bu değerlerin ilişkisi pozitif olarak yorumlanmaktadır. Çünkü top sürme süresinin azalması ile top sürme becerisi artmaktadır. Patlayıcı güç, hız ve çeviklik, toplu ve topsuz hareketlere önemli katkı yapan yeteneklerdir, bu nedenle basketbol tekniği ve taktikleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadırlar (Erculj, Blas ve Bracic, 2010). Yunan genç basketbolcularda wingate testinde hesaplanan ortalama güç ile kontrollü top sürme ve hızlı top sürme arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (Apostolidis, Nassis, Bolatoglou ve Geladas, 2004). Literatürde top sürme becerisi ile motorik beceriler arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Çalışmada basketbolcuların dikkat değerleri ile teknik becerileri arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Uygun uyarana dikkati yönlendirme ve dikkat etmeyi sürdürme becerisinin

sporda başarı için önemli bir etken olduğu görülmektedir (Çağlar ve Koruç, 2006). Çalışmada dikkat ve teknik beceriler arasında bir ilişki olmamasının nedenleri arasında katılımcıların, yetersiz güdülenmesi, uygun bir ödül veya ceza sisteminden yoksunluk, aşırı kaygı ve gerginlik, başarısızlık endişesi ya da başarı hazzından yoksunluk (Aydın, 2007) gibi faktörlerin etkisi düşünülebilir. Dikkat eğitiminin, fiziksel aktivitenin ve farklı spor branşlarına özgü antrenmanların dikkat düzeyi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar olmasına rağmen (Asan, 2011; Azrin, Ehle ve Beaumont, 2006; Clikeman ve ark., 1999; Dereceli, 2011; Karaduman, 2004; Tunç, 2013), dikkat ve teknik becerilerin birbirleriyle olan ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Basketbolcuların konsantrasyon değerleri ile teknik becerileri arasında da bir ilişki tespit edilmemiştir. Konsantrasyon dikkati daraltabilme, belirli bir uyarana dikkati odaklayabilme yeteneğidir (Harris ve Harris, 1984; Klinger Barba ve Glass, 1981). Şut atışında başarılı ve başarısız atış yapan elit basketbolcuların konsantrasyon düzeylerinin karşılaştırılmasında başarılı atış yapan basketbolcuların lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farkın, şut atmadan önce hedefe daha uzun süre bakmakla ilişkili olduğu ve hedefe odaklanmak için daha uzun süreler gerekli olduğuna karar verilmiştir (Wilson, Vine ve Wood, 2009). Bu çalışmanın sonuçları çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada alt ekstremite, üst ekstremite ve core bölgesi kuvvetini temsil eden değerlerin artması ile beraber teknik becerilerin arttığı belirlenmiştir. Basketbolcuların endomorfik ve mezomorfik değerlerinin artması ile beraber top sürme becerisinin azaldığı belirlenirken, ektormorfi değerlerinin artması ile beraber ise top sürme becerisinde artış olduğu tespit edilmiştir. Ancak dikkat ve koordinasyon değerleri ile teknik beceriler arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Basketbol antrenörleri sporcularının teknik becerileri ve motorik performanslarını birlikte geliştirebilecek antrenman programları tasarlayarak sporcularının performans düzeylerini daha üst seviyeye çıkarabilirler. Ayrıca basketbola yönelik sporcu yönlendirmesinde belirlenen somatotip özellikler dikkate alınarak sporcu seçimleri yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Apostolidis, N., Zacharakis, E. (2015). The influence of the anthropometric characteristics and handgrip strength on the technical skills of young basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 330-337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02050>
- Apostolidis, N., Nassis, G.P., Bolatoglou, T., Geladas, N.D. (2004). Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(2), 157-163.
- Asan, R. (2011). Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydın, A. (2007). Eğitim psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.
- Azrin, N.H., Ehle, C.T., Beaumont, A.L. (2006). Physical exercise as a reinforcer to promote calmness of an ADHD child. *Behavior Modification*, 30(5), 564-570.
- Brittenham, G. (1997). Complete conditioning for basketball. United Kingdom: Human Kinetics.
- Bukvic, O. (2003). Relations between basic and specific motormotor-skills of basketball players and their impact on the success in basketball. *Homo Sporticus*, 1, 17-28.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.
- Canlı, U., Ersöz, G., Özmutlu, İ., Koçak, Ç. V. (2018). Ortaokul öğrencilerinde akademik başarı, okuma performansı ve motorik beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 209-218.

Çağlar, E., Koruç, Z. (2006). d2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliği. Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 58-80.

Carter, J. E. L., Heath, B. H. (1990). Somatotyping: development and applications. Cambridge University Press.

Clikeman, M.S., Nielsen, K.H., Clinton, A., Sylvester, L., Parle, N., Connor, R.T. (1999). An intervention approach for children with teacher and parent-identified attentional difficulties. Journal of Learning Disabilities, 32(6), 581-590.

Coşkun, A. (1999). Basketbolda şut. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Bilimleri Semineri.

Dereceli, C. (2011). Tai chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim I. kademe öğrencilerinin iç - dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erculj, F., Blas, M., Bracic, M. (2010). Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. J Strength Cond Res, 24(11), 2970–2978. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e38107>

Erculj, F., Bracic, M. (2014). Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Coll Antropol, 38(2), 517–523.

Ersöz, G., Koz, M., Sunay, H., Gündüz, N. (1996). Erkek voleybol oyuncularının sezon öncesi, sezon ortası ve sezon sonu fiziksel uygunluk düzeyi parametrelerindeki değişimler. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4), 1-7.

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M. L. (2012). Çeviri: Mesut Cerit. Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri. Ankara: Spor Yayınevi.

Gore, C. (2000). Physiological tests for elite athletes. Champaign Illinois: Human Kinetics.

Harris, D.V., Harris, B.L. (1984). Sports psychology: mental skills for physical people. Newyork, NY: Leisure Press.

Hopkins, D.R., Shick, J., Plack, J.J. (1984). Basketball for boys and girls skills test manual. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Hopper, D.M. (1997). Somatotype in high performance female netball players may influence player position and the incidence of lower limb and back injuries. British Journal of Sports Medicine, 31(3), 197-199.

Kamar, A. (2008). Sporda yetenek beceri ve performans testleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Karaduman, B. D. (2004). Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karalejic, M., Jakovljenic, S., Macura, M. (2011). Anthropometric characteristics and technical skills of 12 and 14 year old basketball players. J Sports Med Phys Fitness, 51(1), 103-10.

Klinger, E., Barba, S. V., Glass, R. A. (1981). Thought content and gap time in basketball. Cognitive Therapy and Research, 5, 109-114.

Koçak, Ç.V., Canlı, U, (2019). Investigation of academic self efficacy of university students in the sports area. Asian Journal of Education and Training, 5(1): 56-62.

Lohman, T.G., Roche, A.F. Martorel, R. (1988). Anthropometric standardization reference manual. Illinois: Human Kinetics Books Champaign.

Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation Test. London: Electric Word Plc. erişim <http://shahroodut.ac.ir/fa/download.php?id=111125195>

Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mekic, M. (2001). Influence of basic motor skills on the accuracy of basketball shooting the basketball. Homo Sporticus, 1, 31-40.

- Mekic, M. (2002). Effect of basic motor skills on the precision of a ball in basketball. Proceedings of, International Scientific Symposium (pp 33-35). Skoplje.
- Mülazımoğlu, O. (2012). Genç basketbolcularda yorgunluğun şut tekniğine etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 37-41
- Nideffer, R.M. (1993). Concentration and attention control training. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology personal growth to peak performance (pp. 243-261). California: Mayfield Publishing Company.
- Pekel, H.A. (2007). Atletizmde yetenek aramasına bağlı olarak 10-12 yaş grubu çocuklarda bazı değişkenler üzerinde normatif çalışma (Ankara ili örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir
- Ross, W.D., Marfell-Jones, M. J. (1991). Physiological testing of the high performance athlete. In J. D. MacDougall, H. A. Wenger, & H. J. Green (Eds.), Kinanthropometry (pp. 230- 264). Illinois: Human Kinetics Books.
- Savucu, Y. (2001). Özel düzenlenmiş plyometrik antrenmanların genç basketbolcuların anaerobik güç performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Sevim, Y. (1991). Basketbol. Ankara: Gazi Büro Kitabevi.
- Singer, R.N., Cauraugh, J.H., Tennant, L.K., Murphey, M., Chen, D., Lidor, R. (1991). Attention and distractors: considerations for enhancing sport performances. Int J Sport Psychol, 22, 95-114.
- Stamm, R., Veldre, G., Stamm, M., Kaarma, H., Koskel, S. (2001). Young female volleyball players' anthropometric characteristics and volleyball proficiency. International Journal of Volleyball Research, 4(1), 8-11.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., Zawadzki, J. (2014). Biomechanical analysis of the jump shot in basketball. Journal of Human Kinetics, 42(1), 73-79. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0062>
- Tunç, A. (2013). Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tusurawake, N., Tahara, Y., Moji, K. (2003). Body composition and physical fitness of female volleyball and basketball players of the Japan Interhigh School Championship Teams. Journal Physical Anthropometric and Appl Human Science, 22(4), 195-201.
- Visnapuu, M., Jurimae, T. (2009). Relations of anthropometric parameters with scores on basic and specific motor tasks in young handball players. Perceptual and Motor Skills, 108, (3), 670-676. <https://doi.org/10.2466/PMS.108.3.670-676>
- Wilson, M.R., Vine, S.J., Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. Journal of Sport and Exercise Psychology, 31(2), 152-168. doi:10.1123/jsep.31.2.152
- Yaycı, L. (2013). D2 Dikkat Testinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 3(1), 43-80.

Geliş Tarihi:21.11.2018
Kabul Tarihi:19.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),197-207
DOI: 10.33689/spormetre.486264

LIFE SATISFACTION AND POSITIVITY LEVELS OF MUS WORKERS OF PROVINCIAL DIRECTORATE OF YOUTH AND SPORTS

Mustafa Önder ŞEKEROĞLU¹

¹Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, MUŞ

Abstract: The purpose of this study is to determine the life satisfaction and positivity levels of the personnel working in different units of the Mus Youth and Sports Provincial Directorate. In this study conducted on 87 staff; The levels of life satisfaction and positivity of the personnel were determined, and the levels of life satisfaction and positivity were examined in terms of socio-economic, demographic and descriptive characteristics. In this research, a general scanning model, which is one of the descriptive research methods, is applied. In the study, with the personal information form developed by the researchers, Life Satisfaction Scale developed by Diener, Emmons, Laresen and Griffin (1985) and Positivity Scale developed by Caprara, Alessandri, Eisenberg, Kupfer, Steca, Caprara and Abela (2012) were used. In the analysis of data, T-test and multiple comparisons anova test were used for two independent groups. Whether the data provides the assumption of normality is measured by the skewness and kurtosis test. The data collected from the participants within the scope of positivity level research; mann whitney u test and multiple comparisons for two independent groups were analyzed using Kruskal Wallis. As the result of the analysis did not provide the normality assumption, it was decided that it was suitable for the application of nonparametric tests. In this study, life satisfaction and positivity levels of the participants were affected by income levels; It was found that age, gender, marital status and educational status did not cause statistically significant difference in life satisfaction and positivity level.

Key Words: Life Satisfaction, Positivity, Youth and Sports

Öz: Bu çalışmanın amacı, Muş Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün farklı birimlerinde görev yapan personelin yaşam doyumu ve pozitiflik düzeylerini belirlemektir. 87 personel üzerinde yürütülen bu çalışmada; personelin yaşam doyumu ve pozitiflik düzeyleri belirlenmiş, yaşam doyumu ve pozitiflik düzeyleri sosyo-ekonomik, demografik ve tanımlayıcı özellikleri açısından incelenmiştir. Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan, genel tarama modeli uygulanmıştır. Çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Diener, Emmons, Laresen and Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği ile Caprara, Alessandri, Eisenberg, Kupfer, Steca, Caprara and Abela (2012) tarafından geliştirilen Pozitiflik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız iki grup için T-testi ve çoklu karşılaştırmalar anova testi kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı çarpıklık ve basıklık testi ile ölçülmüştür. Pozitiflik düzeyi araştırması kapsamında katılımcılardan toplanan veriler; bağımsız iki grup için mann whitney u testi ve çoklu karşılaştırmalar Kruskal Wallis kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucu çıkan değerlerin normallik varsayımını sağlamadığı için nanparametrik testlerin uygulanmasına uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların yaşam doyum ve pozitiflik düzeylerinin gelir düzeylerinden etkilendiği; yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim durumlarının yaşam doyum ve pozitiflik düzeyi üzerinde istatistiksel olarak farklılığa neden olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Pozitiflik, Gençlik ve Spor

INTRODUCTION

The effects of rapidly developing communication and technology are seen in every field today. Especially the socio-economic and cultural values that have changed together with the social problems and negativities of the individuals have changed their life perspective and

unhappiness has emerged throughout the society. (Başoğlu, Şekeroğlu ve Altun, 2016a). Maintaining a happy life is undoubtedly one of the leading life goals for many people. It is known that happiness, which is tried to be understood and obtained through questions such as how happy one can be, what happiness means and what factors are affected, is an important subject for people (Çivitçi, 2012). Happiness is one of the conditions required for life satisfaction. One of the best ways for people to evaluate their living conditions and happiness levels is to learn the levels of life satisfaction and positivity.

In order to define the concept of life satisfaction, first of all, the concept of satisfaction must be explained. Satisfaction is the satisfaction of meeting expectations, needs, desires and desires. The concept of satisfaction; it is the inner peace and pleasure that one cannot directly observe (Şad, 2017). Life satisfaction, the quality of life, the degree of being positive is a set of processes related to people's life patterns and standards. Life satisfaction is a cognitive assessment of how a person looks at his / her life and how good his or her life is. The variables such as income status, occupational status, place of work, environmental conditions and expectation levels of individuals are the factors affecting their life satisfaction. Therefore, the way employees feel job satisfaction and occupational burnout levels affect their life satisfaction (Avşaroğlu, Deniz and Kahraman, 2005; Şimşek and Aktaş, 2014).

It is seen that the science of psychology investigating the nature and behaviors of the individual has adopted an approach towards the improvement of the people for a long time, especially because of the negativity in the Second World War. However, this pathology-oriented attitude has ignored the happiness and developmental characteristics of people, and in order to overcome this deficiency, a positive psychology movement has emerged which aims to develop positive characteristics of people and brings a balanced and coherent approach to human behavior (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000).

Positivity is a positive attitude towards the person, past and future experiences, or evaluating them positively. People who have a positive approach to events try to stay away from stress and have a comfortable and peaceful life. Persons with negative approach to events are in a stressful, aggressive and dissatisfied structure. Studies show that there is a significant relationship between positive thinking and feeling and life satisfaction (Özdevecioğlu, 2003; Froh, Yurkewicz and Kashdan, 2009; Caprara et al., 2010).

One of the factors that affect life satisfaction and positive thinking is working life which has a very important place in one's life. Self-esteem, life satisfaction and optimism are highly related among themselves; Health, business success and positive interpersonal relationships are related to many factors (Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan, 2015). In order for life satisfaction to be positive, work and life balance should be established. The individual, who is considered important in his work, meets the job satisfaction, and this is reflected in the work of the individual as a positive factor (Morgenstern, 2004; Keser, 2005).

Organizational and individual productivity should be increased, and life satisfaction and positive thinking should be kept at a high level to ensure productivity. It can be said that individuals who work in sport organizations work under pressure due to many different reasons in their working environment and daily life and they are experiencing physical, psychological and social transitions due to this pressure. In this respect, considering the Provincial Directorate of Youth and Sports that manages and directs the sport in the provinces, life satisfaction and positivity levels of the employees working in the sports institutions are of great importance in achieving the determined goals and targets. In this context, it was aimed to investigate the life satisfaction and positivity levels of the individuals working in different units of Mus Youth and Sports Provincial Directorate.

METHOD

Research Model

In this research, a general scanning model, which is one of the descriptive research methods, was applied. Information about the subject has been obtained from the screening of resources and the application of the data collection tool. In relational screening models, which is one of the types of scanning model; the presence and / or degree of interchange between two or more variables is determined. Relational screening is done in two ways: correlation type relationship and relationship obtained by comparison (Karasar, 1999; İslamoğlu, 2003).

Universe and Sample

The universe of the study consists of 133 staff working in different positions in different departments of Muş Youth and Sports. The sample group consists of 87 employees who agreed to participate voluntarily.

Data Collection Tools

In this study as a data collection tool, “Personal Information Form” developed by researchers and “Positivity Scale” developed by Caprara et al. (2012) in order to evaluate the positivity levels of individuals directly and “Life Satisfaction Scale” developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) in order to measure the overall life satisfaction of individuals.

The Satisfaction with Life Scale

“The Satisfaction with Life Scale (SWLS) was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) to measure the overall life satisfaction of individuals. The Life Satisfaction Scale is a 5-item, single-factor, and Likert-type self-assessment scale. The scale is answered by marking the degrees between exactly inappropriate (1) and completely appropriate (7). Low scores from the scale (minimum 5) indicate low life satisfaction and high scores (highest 35) indicate high life satisfaction. Turkish adaptation of the scale was performed by Köker (1991) .

The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was calculated as 0,870 in this study. Depending on the alpha coefficient, the reliability of the scale is interpreted as: $0,00 \leq \alpha \leq 0,40$ if the scale is not reliable, $0,40 \leq \alpha \leq 0,60$ the reliability of the scale is low, $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$ the scale is quite reliable. $0,80 \leq \alpha \leq 1,00$ the scale is highly reliable (Kalaycı, 2008). According to this result (0,829), it can be said that the result of the study is quite reliable.

Positivity Scale

Positivity Scale was developed by Caprara et al. (2012) in order to evaluate the positivity levels of individuals directly. The original form of the measurement tool has a five-point Likert-type assessment. The Positivity Scale consists of four sub-dimensions that measure eight items and individuals themselves, their expectations from the future, their perceptions of trust towards other people and their perception of satisfaction from life. The validity and reliability study of the Positivity Scale adapted to the Turkish population was conducted by Çıkrıkçı, Çiftçi and Gençdoğan (2015).

The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was calculated as “0,829”. The reliability of the scale is interpreted according to the alpha coefficient: $0,00 \leq \alpha \leq 0,40$ the scale is not reliable, $0,40 \leq \alpha \leq 0,60$ the reliability of the scale is low, $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$ the scale is highly reliable, $0,80 \leq \alpha \leq 1$, the scale is highly reliable (Kalaycı, 2008). According to this result (0,829), it can be said that the result of the study is quite reliable.

Data Analysis

First of all arithmetic mean, standard deviation, frequency / percentage, normal distribution test (skewness and kurtosis coefficients) were investigated. Then the skewness and kurtosis values of the variables are checked (± 1) as the assumption of normality (Büyüköztürk, 2010). The data in this study show that the skewness and kurtosis values of the variables are above the recommended criterion value (Table 1). Therefore, t-test (Mann-Whitney U test) was used for pairwise comparisons, and variance analysis (Kruskal Wallis-H test) was used for multiple comparisons. After the variance analysis test, in order to determine the significant difference between the income level variables, the paired comparisons were made and the bonferroni correction method was used to prevent the type I and type II errors that could result from these binary comparisons [level of significance (0.05) Mann-Whitney U test was divided into (10) and significance level was determined as (0.005)].

RESULTS

Table 1. Socio-economic, demographic and descriptive statistics for participants

Demographic Variables	N	%	Life satisfaction		Pozitiveness		
			Skewness	Kurtosis	Skewness	Kurtosis	
Gender	Female	13	14,9	-604	-740	-1.238	1.439
	Male	74	85,1	-1.238	-1.403	-1.900	2.974
Age	20-24 years	8	9,2	-.809	1.316	-1.890	4.368
	25-29 years	16	18,4	-.271	-1.575	-1.260	1.604
	30-34 years	29	33,3	-.944	-.112	-2.213	5.076
	35- 39 years	12	13,8	-1.230	.521	-.896	.178
	40 years and over	22	25,3	-.219	-.982	-.803	-.139
Education status	Primary school	3	3,4	1.090	.000	1.732	.000
	Secondary School	5	5,7	.592	-.809	-.523	-3.148
	High school	24	27,6	-.765	-.277	-.934	1.729
	Associate Degree	11	12,6	-.632	-1.245	-1.536	1.751
	License	40	46,0	-.938	-.169	-1.891	3.119
Marital status	Master’s Degree	4	4,6	-.475	-3.321	-2.000	4.000
	Single	22	25,3	-.994	-.147	-1.420	1.718
Income rate	Married	65	74,7	-.599	-.733	-1.345	1.685
	Lower	16	18,4	.817	-.454	.401	-.930
	Lower - Medium	43	49,4	-1.047	.340	-1.318	1.504
	Middle	20	23	-.811	.062	-1.316	1.626
	Medium - Top	5	5,7	1.573	3.378	.437	-2.681
	Upper	3	3,4	-1.732	.000	-1.458	.000

85.1% of the participants were male and 14.9% were female. 9.2% of the participants were 20-24 years old, 18.4% were 25-29 years, 33.3% were 30-34 years, 13.8% were 35-39 years, 25.3%. and 40 years of age and over. 3.4% of the participants were primary school graduates,

5.7% were secondary school graduates, 27.6% were high school graduates, 12.6% were associate degrees, 46% were undergraduate, 4.6% He also holds a master's degree. 25.3% of the participants were single and 74.7% of them were married. 18.4% of the participants were in the lower level, 49.4% in the lower-middle level, 23% in the middle level, 5.7% in the middle-upper level and 3.4% in the upper level group.

Table 2. Comparison of positive and life satisfaction levels of the participants according to gender variable

Dependent Variables	Gender	N	Mean Rank	Sum of Ranks	U	p
Positiveness	Female	13.	45.69	594,00	459.00	.792
	Male	74	43.70	3234,00	0	
Life satisfaction	Female	13	49.85	2056.50	405.00	.363
	Male	74	42.97	5693.50	0	

*P<0,05; N (87)

According to the gender variable, t-test results for determining the significant difference between the positive and life satisfaction levels of the participants are presented in Table 2. The Mann-Withney U test was used to test whether there was a significant difference in the positivity and life satisfaction levels of the participants. No statistically significant difference was found.

Table 3. Comparison of positive and life satisfaction levels of participants according to marital status variable

Dependent Variables	Marital status	N	Mean Rank	Sum of Ranks	U	p
Positiveness	Single	22	46.66	1026.50	656.500	.566
	Married	65	43.10	2801.50		
Life satisfaction	Single	22	43.05	947.00	694.000	.837
	Married	65	44.32	2881.00		

*P<0,05; N (87)

According to the marital status variable of the participants, t-test results for determining the significant difference between positivity and life satisfaction levels are presented in Table 3. As a result of the Mann-Whitney U test, there was no statistically significant difference between the participants' positivity (U = 656.500, p> 0.05) and life satisfaction (U = 694.000, p> 0.05) and age variables.

Table 4. Variance analysis results of the participants' positivity and life satisfaction levels according to the educational status variable

Dependent Variables	Education status	N	Mean Rank	df	χ ²	p	(I-J)
Positiveness	1.Primary school	3	22.50	5	8.708	.121	
	2.Secondary School	5	39.00				
	3.High school	24	39.08				
	4.Associate Degree	11	56.41				
	5.License	40	47.53				

	6.Master's Degree	4	26.50			
Life satisfaction	1.Primary school	3	31.67	5	9.312	.097
	2.Secondary School	5	23.80			
	3.High school	24	42.25			
	4.Associate Degree	11	56.67			
	5.License	40	46.94			
	6.Master's Degree	4	25.88			

*P<0,05; N (87)

The results of the variance analysis for determining the significant difference between the educational status variable and the positivity and life satisfaction levels are presented in Table 4. As a result of the Kruskal Wallis H test, the educational variable of the participants and the positivity variable 0.052 (sd = 5, n = 87) = 8.708, p> 0.05) and the life satisfaction variable (sd = 5, n = 87) = 9.312, p> In 0.05), no statistically significant difference was found.

Table 5. Variance analysis results of the participants' positivity and life satisfaction levels according to the income level variable

Dependent Variables	Income rate	N	Mean Rank	df	χ^2	p	(I-J)
Positiveness	1. Lower	16	25.47	4	14.009	.007	1-2, 1-3
	2.Lower-intermediate	43	45.88				
	3.Intermediate	20	52.48				
	4.Mid-upper	5	60.40				
	5.Top	3	32.00				
Life satisfaction	1.Lower	16	23.97	4	14.577	.006	1-2, 1-3
	2.Lower-intermediate	43	50.02				
	3.Intermediate	20	49.00				
	4.Mid-upper	5	45.60				
	5.Top	3	28.50				

*P<0,005; N (87)

The results of variance analysis to determine the meaningful difference between the income level of the participants and the positivity and life satisfaction variables are presented in Table 5. As a result of the Kruskal Wallis H test, the income level and positivity were χ^2 (sd = 4, n = 87) = 14.009, p < 0.05) and life satisfaction variables χ^2 (sd=4, n=87) = 14.577, p<0.05) significant differences were found. Mann Whitney U tests were applied to determine the income level category of the differences in positivity and life satisfaction variables of the participants. As a result of the tests, in the positivity variable, with lower income level and lower-middle income (U=179.500, p<0.005) have middle income with participants and lower income level (U=63.500, p<0.005) statistically significant difference was found between the participants. Similarly, in life satisfaction variable, it has lower-middle income with lower income level (U=153.500, p<0.005) have middle income with participants and lower income level (U=65.500, p<0.005) there was a statistically significant difference between participants.

Table 6. Variance analysis results according to age variable of positivity and life satisfaction levels of participants

Dependent Variables	Age	N	Mean Rank	df	χ^2	p	(I-J)
Positiveness	1. 20-24 years	8	56.14	4	7.312	.120	
	2. 25-29 years	16	43.28				

	3. 30-34 years	29	48.43			
	4. 35- 39 years	12	46.42			
	5. 40 years and over	22	32.84			
	1. 20-24 years	8	50.69			
	2. 25-29 years	16	43.50			
Life satisfaction	3. 30-34 years	29	47.17	4	2.971	.563
	4. 35- 39 years	12	45.96			
	5. 40 years and over	22	28.50			

*P<0,05; N (87)

Results of the variance analysis for determining the significant difference between the age variable of the participants and positivity and life satisfaction levels are presented in Table 6. As a result of the Kruskal Wallis H test, the variables of age variable and positivity χ^2 (sd=4, n=87) = 7.312, p>0.05) and life satisfaction variable χ^2 (sd=4, n=87) = 2.971, p>0.05) statistically significant difference was not found.

DISCUSSION

As a result, life satisfaction and positivity levels of Muş Youth and Sports Provincial Directorate employees were examined in terms of some socio-economic and demographic variables.

As a result of the findings, there was no statistically significant relationship between gender and life satisfaction level. In a study conducted by Basoglu, Şekeroğlu and Altun (2016b) with the Ankara Provincial Directorate of Youth and Sports, no significant relationship was found between gender and life satisfaction. In addition, Giusta, Jewell, and Kambhampati (2011), Bergan and McConahta (2001) stated that there is no significant relationship between gender and life satisfaction in their studies. The findings of these studies support study. When the literature is examined, it is seen that gender variable causes differentiation on life satisfaction level (Telef, 2011; Tiefenbach and Kohlbacher, 2013). As a matter of fact in his, study Koçak (2016) stated that female students' life satisfaction is significantly higher than male students.

No significant difference was found in the comparison of life satisfaction of the participants according to age groups. According to this result, there is not a significant difference between the life satisfactions of the age groups who are not much difference between them. In the Toker's study in order to determine the life satisfaction of academicians; life satisfaction of academics aged 51 years and older was higher than the life satisfaction of academicians between 31-40 and 41-50 years old. Unal, Karlıdağ and Yoloğlu (2001) in his study on physicians; The life satisfaction of those in the age group of 40 and over were higher than the age groups of 22-29 and 30-39. While these results were in contrast with our study, in the studys made by Avşaroğlu, Deniz and Kahraman (2005), Yiğit, Dilmaç and Deniz (2011), Kaplan (2014), they found no significant relationship between age and life satisfaction level. These results support our findings.

Significant difference was not found in the comparison of life satisfaction and positivity levels of the participants according to the educational status variable. The results obtained from the studies of Kocaçal (2016), Ekin (2018) and Aslan (2017) show that the education level has no effect on positive thinking and these results are in parallel with the findings of our study. However, the results of the study on the relationship between education and happiness are contradictory. People with undergraduate and graduate degrees are generally expected to have a higher income and social status and are therefore more happy (Koçak, 2016). Cheung and

Chan (2009) in 45 countries in the research conducted in countries with high levels of life satisfaction is also found to be high. In another study by Gong, Cassells and Keeagan (2011), it was found that the relationship between education and life satisfaction was at different levels in different age groups. As a result of the studies conducted by Uygungil (2017), it was found that there was a significant relationship between education level and life satisfaction. These results are not similar to the findings of our study.

In our study, it was determined that life satisfaction and positivity level had significant difference compared to the income level variable. According to these findings, it can be concluded that as the level of income increases, the level of life satisfaction and the level of positivity increase. When the other studies related to the subject are examined, it is seen that there are studies in parallel with the results of our study (Yılmaz and Altınok, 2009; Toker, 2012; Kabasakal and Baş, 2013; Kuzulu, Kurtuldu and Özkan 2013; Şekeroğlu, 2013). It is known that the strongest socio-structural predictor of goodness, positive thinking, and pleasure from life is the income and social status (Staudinger, Fleeson and Baltes, 1999). The economic and financial situation can be interpreted as a possible result because it can be a determinant of life satisfaction and positivity as it is determinative in many subjects such as meeting the basic needs of individuals, making future plans and living their social lives.

According to the age and gender, there is no significant differences in positivity level of the participants. This result is consistent with the results of the researches conducted by Polatçı (2011), Kara (2014) and Uygungil (2017). This shows that the level of positivity is independent of these two variables, which do not vary by gender and age.

In our study, no significant difference was found between the life satisfaction and positivity levels and marital status of the participants. This result can be interpreted as that the life satisfaction and positivity levels of the participants who are married with single participants are similar. The findings of Aslan (2017), Şad (2017) and Ekin (2018) also support our study. Studies investigating the relationship between marital status and life satisfaction and positivity generally have a positive relationship between these two concepts. When the studies are examined, there is a positive relationship between life satisfaction and positivity and marital status (Koçak, 2016).

CONCLUSION

As a result, age, gender, marital status and educational status did not cause any difference on life satisfaction and positivity. However, income level was found to be an effective variable on life satisfaction and positivity. Considering that the individuals' happiness and happiness in life and their positive attitude towards events and situations are affected by psychological and physiological factors, studies on the subject can be done in this direction. Considering the fact that working environments have an important place in the lives of individuals, negativity in the workplace may cause unrest in the general life and affect the life satisfaction and positivity, managers taking measures in this sense, meeting social expectations in the working environment with cultural and sportive activities can increase the life satisfaction levels of the employees.

REFERENCES

Aslan, İ. (2017). Investigation of the relationship between teachers' positive psychological capital perceptions and their organizational commitment (Master Thesis). Siirt University Social Sciences Institute, Siirt.

- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. and Kahraman A. (2005). Life Satisfaction In Technical Teachers Investigation Of Professional Deployment Levels. Selçuk University Journal of Social Sciences Institute, 14, 115-129.
- Başıoğlu, B., Şekeroğlu, M.Ö. ve Altun, E. (2016a). Effects of Teachers on Work-Family Conflict, Family-Work Conflict and Life Satisfaction and Some Demographic Variables. The Journal of Academic Social Science, 4(32), 277-291.
- Başıoğlu, B., Şekeroğlu, M.Ö. ve Altun, E. (2016b). The Investigation of Work-Family Conflict, Family-Work Conflict and Life Satisfaction According to Different Variations. Ömer Halis Demir University Journal of Physical Education and Sport Sciences. 1(10), 153-163.
- Bergan, A. and Mcconatha, J. T. (2001). 'Religiosity and Life Satisfaction, Activities', Adaptation and Aging, 24(3), 23-34.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Manual of Data Analysis for Social Sciences: Statistics, Research Pattern SPSS Applications and Comments. Pegem A Publishing.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. Z. and McWhinnie, C. M. (2010). Positive Orientation: Explorations On What Is Common To Life Satisfaction, Self-Esteem, And Optimism. Epidemiologia e Psichiatria Sociale, 19, 63-71.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G. and Abela, J. (2012). The Positivity Scale. Psychological Assessment, 24, 701-712.
- Cheung, H. Y. and Chan, A. W. H. (2009). The Effect of Education on Life Satisfaction Across Countries. The Alberta Journal of Educational Research, 55, (1), 124-136.
- Chubon, R. A. (1987). Development of a Quality-of-Life Rating Scale for Use in Health-care Evaluation. Evaluation and the Health Professions, 10, 186-200.
- Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M. ve Gençdoğan, B. (2015). Psychometric properties of Turkish version of Positivity Scale. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 57-76.
- Diener, E., Emmons, R. A., Laresen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.
- Ekin, A. (2018). Investigation of Positive Psychological Capital Perceptions of Physical Education and Sports Teachers in terms of Some Variables. Master Thesis, Karamanoğlu Mehmetbey University, Karaman.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. and Kashdan, T. B. (2009). Gratitude And Subjective Well-Being In Early Adolescence: Examining Gender Differences, Journal of Adolescence 32(3), 633-650.
- Giusta, D. M., Jewell, S. L. and Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction In The UK, Feminist Economics, 17(3), 1-34.
- Gong, H., Cassells, R. and Keeagan, M. (2011). Understanding Life Satisfaction and the Education Puzzle in Australia, Çalınatsem Working Paper 11/12 HILDA Conference, July
- Harriett, K. Light, Hertsgaard D. and Martin R. E. (1985). Education And Income: Significant Factors In Life Satisfaction Of Farm Men and Women, Research in Rural Education, 3, 7-12.
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Problem Solving Skills as a Predictor of Life Satisfaction in Teacher Candidates, Journal of Educational Research, 1, 27-35.
- Kaplan, H. (2014). Job Satisfaction – Relation of Life Satisfaction (Denizli Servergazi State Hospital Nurse – Midwife Nurses Example). Master Thesis, Beykent University Istanbul.
- Kara, U. A. (2014). Relationship between Positive Psychological Capital and Individual Performance: The Case of Central Union of Agricultural Credit Cooperatives. Master Thesis, Gazi University, Ankara.
- Keser, A. (2005). Relationship Between Job Satisfaction and Life Satisfaction: An Application in the Automotive Sector. Kocaeli University Faculty of Economics and Administrative Sciences, 2, 78-96.

Kocaçal, Ç. (2016). The Effect of Positive and Negative Thinking on Labor Productivity in Business Employees: Istanbul Province Case. Master Thesis, Beykent University, Istanbul.

Koçak, Ö. F. (2016). The Relationship Between Interpersonal Conflicts and Life Satisfaction: A Research on University Students. *The Journal of International Social Research*, 9(43),1956-1977.

Kuzulu, E., Kurtuldu, S. ve Vural Özkan, G. (2013). A Study on the Relationship between Life Balance and Life Satisfaction, *Sakarya Journal of Economics*, 5, 88-127.

Light, H. K., Hertzgaard, D. and Martin, R. E. (1985). Education And Income: Significant Factors İn Life Satisfaction Of Farm Men and Women, *Research in Rural Education*, 3, 7-12.

Morgenstern, J. (2004). Time Management From Inside Out: The Foolproof System For Taking Control of Your Schedule and Your Life. Second Edition. NY: Holt Paperbacks.

Özdevecioğlu, M.(2003). A Study on Determining the Relationship Between Job Satisfaction and Life Satisfaction, 11th National Management and Organization Congress, Afyon

Polatçı, S. (2011). The Effect of Work Family Propagation and Psychological Well-Being on the Effect of Psychological Capital on Performance. Doctorate Thesis. Erciyes University, Kayseri.

Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: Anintroduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Staudinger, U. M., Fleeson, W. and Baltes, P. B. (1999). Predictors Of Subjective Physical Health And Global Well-Being: Similarities And Differences Between The United States And Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 305-319.

Şad, B. (2017). The Effect of Burnout Levels on Life Satisfaction of Individuals Working in Hospitality Industry. Master Thesis, Balıkesir University, Balıkesir.

Şekeroğlu, M. Ö. (2013). Investigation of the Relationship of Work-Family and Family-Work Conflicts with Life Satisfaction of Youth and Sports Ministry, General Directorate of Sports General Directorate Workers. Doctorate Thesis, Gazi University, Ankara.

Telef, B. B.(2011). Teachers' Self-efficacy, Job Satisfaction, Life Satisfaction and Investigation of Burnout. *Elementary Education Online*, 10(1), 91-108,

Tiefenbach, T. and Agekohlbacher, F. (2013). "Happiness and Life Satisfaction in Japan by Gender" *German Institute for Japanese Studies (DIJ)*, 7 (1), 1-21.

Toker, B. (2012). Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on The Universities, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190–195.

Tolan, B. (1980). Depression of Contemporary Society. Ankara: Faculty of Economics and Administrative Sciences Publications.

Uyungil, S. (2017). Investigation of Relationships Between Positive Psychological Capital and Employee Attitudes: An Application in Adana Province. Doctorate Thesis, Atatürk University, Erzurum.

Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). The Relationship Between Burnout and Job Satisfaction Levels with Life Satisfaction in Physicians, *Journal of Clinical Psychiatry*, 4, 113-118.

Yetim, Ü. (1991). Life Satisfaction in the Organization of Personal Projects. Doctorate Thesis. Ege University, Izmir.

Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Investigation of Levels of Loneliness and Life Satisfaction of School Administrators, *Educational Administration in Theory and Practice*, S. 59, s. 451-469.

Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz .E. M. (2011). Job and Life Satisfaction: Konya Police Department Field Survey, *Turkish Journal of Police Studies*, 13(3), 1-18.

Vara, Ş. (1999). Investigation of the Relationships Between Job Satisfaction and General Life Satisfaction in Intensive Care Nurses, Master Thesis, Ege University, Izmir.

Veenhoven, R. (1996). The Study Of Life Satisfaction. In: W. E. Saris, R.Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). A Comparative Study of satisfaction With Life İn Europe Pp. Eotvos University Press, 11-48.