SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Journal of Sport and Recreation Researches

http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt/Vol: 1 Sayı/No: 2 Yıl/Year: Aralık 2019 E-ISSN: 2667-8985

Scan me

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches

Hakemli E-Dergi
E-ISSN NO: 2667-8985

2019, Cilt 1, Sayı 2 / 2019, Volume 1, Issue 2
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Aralık (December) 2019 / Kocaeli
http://dergipark.gov.tr/srad
sradergisi@gmail.com

HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

Dergimiz ULAKBİM DERGİPARK' ta yer almaktadır.

Sorumluluk Reddi: Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.

Tarandığımız Dizinler
Google Scholar | İdealonline | Research Bible | Index Copernicus | Directory of Research Journals Indexing | Scientific Indexing Services (SIS)

İÇİNDEKİLER / CONTENT

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 20.07.2019
Kabul Tarihi: 27.09.2019
Online Yayım Tarihi: 02.10.2019

FORMASYON ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES İLE GASTROİNTESTİNAL SEMPTOM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER*

Serhat ÖZDENK **[1], Kazım KAYA [2]

[1]*Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, TÜRKİYE*
[2]*Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir, TÜRKİYE*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Dünya genelinde stresle ilintili gastrointestinal semptomlar yaygın olarak görülmekte olup kişilerin sağlığı ve yaşam kalitesi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, mezuniyet sonrası dönemde gelecek kaygısı taşıyan gençlerin özellikle de formasyon öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişkiyi ve etkileyen faktörleri incelemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan bu epidemiyolojik araştırmanın evrenini, bir üniversitede 2017-2018 Güz döneminde formasyon eğitimi alan 430 öğrenci oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılması hedeflendiği araştırmada 278 öğrenciye ulaşılmıştır (% 64.6). Veri toplama aracında, katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri, Algılanan Stres Ölçeği-ASÖ ve Gastrointestinal Semptomlar Anketi-GSA yer almaktadır. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenler için tanımlayıcı istatistikler ve grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis test kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %57,2'si kadındır. Katılımcıların %55.4'ü 22 yaş ve altında olup %78.7'si gelecek kaygısı taşıdıklarını beyan etmişlerdir. Gençlerin %56.8'si sağlık durumunu iyi olarak belirtmiştir. Çalışmaya katılan gençlerin %94.9'u son 3 ay içerisinde en az bir kez Gİ semptom yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların, %90.2'si üst dismotilite semptomlarından, %78.7'si bağırsak semptomlarından ve %78.0'ı özofagus semptomlarından en az bir adedini yaşadıklarını belirtmişlerdir. Gİ semptomlar 22 yaş ve altında, sağlığını ve akademik başarısını kötü olarak ifade edenlerde, gelir düzeyi kötü olanlarda ve ailesi ile birlikte yaşayanlarda daha sık görülmekte olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınların, 22 yaş ve altında ve gelecek kaygısı olanların, sağlık durumu ve gelir düzeyi kötü olanların, fiziksel aktivite yapmayanların algıladıkları stres daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç: Araştırmaya katılanların çoğunluğunda gastrointestinal semptomların görüldüğü belirlenmiştir. Algılanan stres ile hastalıkların görülme sıklığını artıran gastrointestinal semptomlar arasında ilişki tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyi yükseldikçe gastrointestinal semptom görülme sıklığı artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Algılanan stres, gastrointestinal semptom, pedagojik formasyon, öğrenci*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND GASTROINTESTINAL SYMPTOMS DETECTED IN FORMATION STUDENTS AND THE AFFECTING FACTORS

ABSTRACT **Original Article**

Aim: Stress-related gastrointestinal symptoms are common all over the world and affect health and quality of life negatively. The aim of this study is to investigate the relationship between stress levels and gastrointestinal symptoms and factors affecting the future anxiety of post-graduation youth, especially formation students.

Method: The universe of this descriptive epidemiological study consisted of 430 students who received formation education in a university in 2017-2018 Fall semester. In the study aimed to reach the whole universe, 278 students were reached (64.6%). In the data collection tool, some sociodemographic characteristics of the participants, Perceived Stress Scale-PSS and Gastrointestinal Symptoms Questionnaire-GSQ were included. The collected data was evaluated by using SPSS 20.0. Mann Whitney U test and Kruskal Wallis test were used to compare the groups and descriptive statistics for variables.

Findings: %57.2 of the participants were women. %55.4 of participants were 22 years and under and %78.7 of participants said which have a future anxiety. 56.8% of the youth said good that theirs health status. 94.9% of the youth participants stated that they experienced GI symptoms at least once in the last 3 months. 90.2% of the participants stated at least one of who had the symptoms of upper dysmotility, 78.7% had intestinal symptoms and 78.0% had esophageal symptoms. GI symptoms were found to be more frequent in patients who were 22 years of age or younger, who expressed poor health and academic achievement, poor income level, and living with their families ($p <0.05$). Stress perception was higher in women 22 years of age and younger, and in future anxiety, poor health, low income, and no physical activity ($p <0.05$).

Conclusion: Gastrointestinal symptoms were observed in the majority of the participants. There was a relationship between perceived stress and gastrointestinal symptoms that increased the incidence of diseases. As the perceived stress level increases, gastrointestinal symptoms increase.

Keywords: *Perceived stress, gastrointestinal symptom, pedagogical formation, student*

---

* Bu çalışma II. Uluslararası Şehir, Çevre ve Sağlık Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu yazar: *sozdenk@hotmail.com, Tel: +9053027481960*

1. GİRİŞ

İnsanlar, her geçen gün çeşitli politikaların ve daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek amaçlı yapılan işlemler ve kampanyalar sonucunda düzenli olarak yapılan egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının yararlarının farkına varmaktadır (Özdenk ve İmamoğlu, 2019). Fiziksel uygunluk hem sağlık hem de becerilerle yakından ilgilidir, çünkü bireyin günlük yaşamını, aktivitesini etkileyen en önemli faktörlerden biridir (İmamoğlu ve Şener, 2019). Günümüzde insanlar göçler, hızlı ve çarpık kentleşme, kontrolsüz nüfus artışı, savaşlar, işsizlik, ekonomik ve toplumsal gerilemeler gibi yaşanan olaylar nedeniyle yoğun stres altına girmektedir ve ruh sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir (Hacıalioğlu, 2016). Meydana gelen tüm bu hızlı değişimler stresi, yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir (Durmuş ve Gerçek, 2017; Hacıalioğlu, 2016). Kişilerin stresli olaylara daha az maruz kalmaları için erken dönemde karşılaştıkları stresörleri fark etmeleri ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017; Aydın, 2004).

Stres telaşlı hayatımızın ortak bir terimidir ve insanların çoğunluğu stresli zamanlarda üzgün olup gastrointestinal (Gİ) sistem problemleri yaşamaya daha yatkın hale gelmektedir (Armata ve Baldwin, 2008). Modern yüzyılın hastalığı olan stres (Evans ve Kelly, 2004), Gİ sistemi ve bağışıklık sistemini etkileyen, kişinin sağlığını üzerinde kısa ya da uzun vadede olumsuz sonuçlar çıkaran, homeostazisi (kararlı iç denge hali) tehdit eden akut bir durum olarak tanımlanmaktadır (Simon ve Knowles, 2018). Genellikle sağlık üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkaran distress (olumsuz stres) olup optimum stres kişiye katkı sağlamaktadır ve östres (olumlu stres) ise kişinin pozitif duygulanım yaşamasına yol açmaktadır (Kasl, 1984; Aydın, 2004). Olumsuz stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasını tetiklediği belirtilmektedir (İncesoy, 2014).

Stres yaşayan bireylerin stresle başa çıkma süreci ne denli başarısız ve uzun olursa, Gİ semptom görülme sıklığı o denli artmaktadır. Akut stres devam ettikçe Gİ sistem hassasiyeti artmaktadır. Stresörlere maruziyet süresi uzadıkça Gİ sistem fonksiyonları olumsuz yönde etkilenmekte ve semptom görülme sıklığı artmaktadır (Simon ve Knowles, 2018).

Dünya genelinde stresle ilintili Gİ semptomlar yaygın olarak görülmekte olup kişilerin sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Rentz ve ark., 2001). Farklı ülkelerde yapılan fonksiyonel Gİ bozuklukların saptandığı epidemiyolojik araştırmalarda, Gİ semptom görülme sıklığı %19.2- %70.0 arasında değişmektedir (Dent, El- Serag, Wallander ve Johansson, 2005; Peat ve ark., 2013, Tougas, Chen ve Liu, 1999; Papatheodoridis ve Karamanolis, 2005). Türkiye'de ise üniversite öğrencilerinde en az bir Gİ semptom görülme sıklığı %24.3-%70.2 olarak belirtilmektedir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017, Çam ve Nur, 2015). Bir başka çalışmada Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan insanların %8-15'inde gastoözefageal reflü hastalığı semptomlarını, %14-32 oranında dispepsi semptomlarını, %9-22'sinde irritabl bağırsak sendromu semptomlarını yaşamakta olduğu tahmin edildiği belirtilmektedir. Gİ semptomların etiyolojisi tam olarak açıklanamamakla birlikte (Babaoğlu ve Özdenk, 2017) toplam nüfus içerisinde yaygındır (Rentz ve ark., 2001).

Günümüzde üniversite öğrencilerinin mezuniyet sonrası istihdama ilişkin taşıdıkları kaygıların, umutsuzluğun ve karamsarlığın arttığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin istedikleri bir işe yerleşebilme umuduyla gelecek kaygısı daha fazla taşıdıkları düşünülmektedir. Mezun üniversite öğrencilerinin çalışma hayatına girmeden önce algıladıkları stres ve sağlık üzerindeki fiziksel

etkilerine ilişkin kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, mezuniyet sonrası dönemde gelecek kaygısı taşıyan gençlerin özellikle de formasyon öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve Gİ semptom görülme sıklığı ile etkileyen faktörleri incelemektir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tanımlayıcı araştırma modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Burada amaç; eldeki problemi, bu problemle ilgili durumları, değişkenleri ve değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlamaktır (Kurtuluş, 2006).

2.2. Araştırma Grubu

Ahi Evran Üniversitesi (AEÜ)'nde 2017-2018 Güz döneminde formasyon eğitimi alan toplam 430 öğrenci oluşturmaktadır. Belirlenen evrenin tamamına ulaşılması hedeflendiği araştırmada, devamsızlık ve araştırmaya katılmak istememe gibi nedenlerden dolayı 278 öğrenciye ulaşılmıştır (%64.6).

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracında, araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri, çalışmanın bağımlı değişkenleri olan Algılanan Stres Ölçeği-ASÖ (Erci, 2006) ve 16 maddeden oluşan Gastrointestinal Semptomlar Anketi-GSA (Bytzer ve ark., 2001; Babaoğlu ve Özdenk, 2017) yer almaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği-ASÖ:

1983 yılında Cohen ve arkadaşları tarafından 14 madde olarak geliştirilmiş, 1988 yılında ise Cohen ve Williamson tarafından soru sayısı 10'a düşürülmüştür (Cohen and Williamson, 1988). Türkiye'deki geçerlik ve güvenirliği Erci tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçek olup alınabilecek puanlar 10-100 arasındadır. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa değeri 0.70'tir. ASÖ kişinin son bir ay içinde yaşadığı bazı durumlarda belirtilen duygu ve düşünceleri ne kadar sıklıkla stresli algıladığını değerlendirmektedir. Ölçekteki her madde "Hiçbir zaman (1)" ile "Çok sık (5)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek ile değerlendirmektedir. Ölçeğin dört maddesi (4,5,7,8) pozitif, altı maddesi (1,2,3,6,9,10) negatif olarak puanlanarak toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10-100 aralığındadır (Erci, 2006). Ölçekten yüksek puan alınması, stres algısının fazla olduğunu göstermektedir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017).

Gastrointestinal Semptomlar Anketi-GSA:

GSA son üç ay içerisinde rahatsız edebilen Gİ semptomların görülme sıklığına ilişkin 16 maddeden oluşmaktadır. Anket 5'li likert şeklinde olup belirtilerin görülme sıklığına göre ["Asla" (0)-Çok sık" (4)] göre puanlaması yapılmaktadır (Babaoğlu ve Özdenk, 2017). Semptomlar; özofagus semptomları (mide ekşimesi ve/veya yutma güçlüğü); üst dismotilite semptomları (erken tokluk hissi, yemek sonrası şişkinlik, karın şişkinliği, bulantı veya kusma maddelerinden en az biri); bağırsak semptomları (ishal/kabızlık, >3 günlük dışkılama sayısı, bol ya da sulu dışkılama, acilen dışkılama ihtiyacı hissetme, <3 haftalık dışkılama sayısı, sert veya topak topak dışkılama veya anal tıkanma hissi semptomlarından en az biri); ishal (>3 günlük dışkılama sayısı, bol veya sulu dışkılama veya acilen dışkılama ihtiyacı hissetme); ve kabızlık (<3 haftalık dışkılama sayısı, sert veya topak topak dışkılama, anal tıkanma hissi semptomlarından en az biri) olmak üzere beş kategoriden oluşmaktadır (Bytzer ve ark., 2001).

2.4. Verilerin Toplanması

2017-2018 Güz Döneminde AEÜ'nin Aşıkpaşa yerleşkesi ziyaret edilerek toplanmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için AEÜ'nden etik onay (Toplantı/Karar sayısı:11/02) alınmıştır. Katılımcılara araştırmanın içeriği ve amacı açıklandıktan ve araştırma ile ilgili soruları yanıtlandıktan sonra araştırmaya katılımın gönüllülük esasına göre olduğu belirtilmiş, katılımcıların aydınlatılmış yazılı onamları alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul edenlerden, gözlem altında anket uygulama tekniği ile veri toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 20.0 paket programı kullanılarak değerlendirildi. Verilerin özetlenmesinde tanımlayıcı istatistikler (yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve standart sapma, ortanca, dağılım aralığı), gruplar arası karşılaştırmalarda normal dağılıma uygunluğu test edilerek Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanıldı. Tüm analizlerde $p< 0.05$ değerleri anlamlı kabul edildi.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların bazı sosyo demografik özelliklerinin dağılımı

Özellikler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet* (n=275)		
Erkek	116	42.2
Kadın	159	57.8
Yaş Grupları (n=278)		
22 yaş ve altı	154	55.4
23 ve üstü	124	44.6
Algılanan Sağlık Düzeyi (n=278)		
İyi	158	56.8
Orta	111	39.9
Kötü	9	3.2
Gelir Düzeyi (n=278)		
İyi	86	30.9
Orta	174	62.6
Kötü	18	6.5
Aile ile birlikte yaşama durumu* (n=274)		
Evet	118	43.1
Hayır	156	56.9
Sigara kullanım durumu* (n=275)		
Evet	102	37.1
Hayır	173	62.9
Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu* (n=275)		
Evet	102	37.0
Hayır	173	62.9
Gelecek Kaygısı Yaşama Durumu* (n=277)		
Evet	217	78.3
Hayır	60	21.7
Akademik Başarı Durumu* (n=273)		
İyi	95	34.8
Orta	162	59.3
Kötü	16	5.9

* Üç kişi cinsiyet, 4 kişi ailesi ile birlikte yaşama, 3 kişi sigara kullanım, 3 kişi düzenli fiziksel aktivite yapma, 1 kişi gelecek kaygısı yaşama ve 5 kişi akademik başarı sorusunu işaretlememiştir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere,

Çalışmaya katılan öğrencilerin %57.8'i kadındır ve %78.3'ü gelecek kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %30.9'u gelir düzeyini "iyi", %56.8'i sağlığını "iyi" ve % 59.3'ü akademik başarı durumunu "orta" olarak algıladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların, %62'si düzenli fiziksel aktivite yapma durumunu hayır olarak belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan gençlerin %94.9'u son 3 ay içerisinde en az bir kez Gİ semptom yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların, %90.2'si üst dismotilite semptomlarından, %78.7'si bağırsak semptomlarından ve %78.0'ı özofagus semptomlarından en az bir adedini yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve Gİ semptom görülme sıklığının dağılımı

Gİ Semptomlar	**Semptom Frekansları**					
	Semptom yok		**1-2 semptom**		**≥3 semptomlar**	
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Karın ağrısı	51	18.3	191	68.7	36	13.0
Özefagus semptomları						
Yutma Güçlüğü	115	41.4	145	52.2	18	6.5
Mide ekşimesi	92	33.1	151	54.3	35	12.6
Üst dismotilite semptomları						
Erken tokluk hissi	91	32.7	148	53.2	39	14.0
Yemek sonrası şişkinlik	59	21.2	163	58.6	56	20.1
Karın şişkinliği	72	25.9	151	54.3	55	19.8
Bulantı	99	35.6	145	52.2	34	12.2
Kusma	149	53.6	111	39.9	18	6.5
Bağırsak semptomları						
İshal\Kabızlık	128	46.0	126	45.3	24	8.6
Dışkı Tutamama	219	78.8	53	19.1	6	2.2
İshal semptomları						
Günlük dışkılama sayısı > 3	120	43.2	133	47.8	25	9.0
Bol ya da sulu dışkılama	125	45.0	140	50.0	12	4.3
Acilen dışkılama ihtiyacı hissetme	130	46.8	124	44.6	24	8.6
Kabızlık semptomları						
Haftalık dışkılama sayısı < 3	125	45.0	120	43.2	33	11.9
Sert veya topak topak dışkılama	147	52.9	101	36.3	30	10.8
Anal tıkanma	200	71.9	66	23.7	12	4.3

Tablo 2'de görüldüğü üzere,

Çalışmaya katılan gençlerin yaklaşık %95'i (n=264) son 3 ay içerisinde en az bir kez Gİ semptom yaşadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %78.4'ü (n=218) özofagus semptomlarından, %47,4'ü (n=90.3) üst dismotilite semptomlarından, %78.8'i (n=219) bağırsak semptomlarından, %70.5'i (n=196) ishal semptomlarından ve %62.9'u (n=175) kabızlık semptomlarından en az birini hayatlarının son 3 ayında sıklığı az olmasına rağmen en az bir kez yaşadıklarını beyan etmişlerdir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin son üç ayda yaşadıklarını belirttikleri gastrointestinal semptomların dağılımı Tablo 2'de yer almaktadır. Öğrenciler en fazla %68.7 ile karın ağrısı, özefagus semptomlarından %12.6 ile mide ekşimesi, üst dismotilite semptomlarından %20.1 ile yemek sonrası şişkinlik ve bağırsak semptomlarından %8.6 ile ishal/kabızlık sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca diyare semptomlarından öğrencilerin %9.0'ı günlük dışkılama sayısının üçün üzerinde olduğunu ve konstipasyon semptomlarından ise %11.9'u ise haftalık dışkılama sayısının 3'ün altında olduğu şeklinde ifade etmişlerdir.

4.TARTIŞMA

Bu çalışmada, formasyon eğitimi alan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ortalaması 19.49±5.60 olup son 3 ayda Gİ semptom görülme sıklığı %94.9 olarak bulunmuştur. Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda algılanan stres düzeyleri ortalaması ve Gİ semptom görülme sıklığı sırasıyla 18.98±4.80, %28.2 (Babaoğlu ve Özdenk, 2017) ve %70.2, 53.36±24.03 (Çam ve Nur, 2015)'tür. Yunanistan'da yetişkinlerde son 6 ayda en az bir kez Gİ semptom görülme sıklığının %55.0 (Papatheodoridis ve Karamanolis, 2005), Kore'de hemşirelik öğrencilerinde son 3 ayda birden fazla Gİ semptom görülme sıklığının %65.0 (Lee ve ark., 2011) ve İsviçre'de sağlıklı öğrencilerde fonksiyonel Gİ semptom görülme sıklığının ise %64.2 (Suarez ve ark., 2010) olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışmadaki öğrencilerde Gİ semptom görülme sıklığı diğer çalışmalardan daha yüksek bulunmuştur, mezuniyet sonrası gençlerin çoğunluğunun gelecek kaygısı taşımaları ve istihdam edilmeye ilişkin stresin artması nedeniyle algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu durumla ilişkili olarak Gİ sistem fonksiyonlarının etkilendiği düşünülmektedir.

Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi ortalaması kadınlarda, 22 yaş ve altında, gelecek kaygısı yaşadığını belirtenlerde, düzenli fiziksel aktivite yapmayanlarda, sağlığını ve gelir düzeyini kötü olarak ifade edenlerde daha yüksek bulunmuştur. Durmuş ve Gerçek (2017) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin ailelerinin olumsuz tutumu durumunda algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bir başka çalışmada da algılanan stres düzeyinin sağlığını iyi olarak belirtenlerde düşük, yurtta kalanlarda ise yüksek olduğu belirtilmiştir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017). Elde edilen bulgular literatüre uyumludur.

Formasyon alan öğrencilerde Gİ semptom görülme sıklığı 22 yaş ve üzerinde, ailesiyle birlikte yaşayanlarda, sağlığını ve gelir düzeyini kötü olarak beyan edenlerde daha fazladır. Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada Gİ semptom görülme sıklığının 19 yaş ve altında daha düşük, gelir düzeyini ve sağlık düzeyini orta olarak belirtenlerde daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017). Suarez ve ark.'larının (2010) çalışmasında kadınlarda, kronik stresi olanlarda, iş yükü fazla olanlarda, işinden memnun olmayanlarda, sosyal aşırı yükü fazla olanlarda, ve artmış stres tepkisi olan kişilerde fonksiyonel Gİ hastalık görülme sıklığının yüksek olduğu belirtilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da Gİ semptomların görülme sıklığı kadınlarda (Peat ve ark. 2013), düşük sosyoekonomik düzeyde yer alanlarda (Bytzer ve ark., 2001), ileri yaştakilerde ve beden kitle indeksi yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur (Papatheodoridis and Karamanolis, 2005).

Literatüre uyumlu olarak (Babaoğlu ve Özdenk, 2017; Çam ve Nur, 2015; Papatheodoridis ve Karamanolis, 2005; Peat ve ark., 2013; Suarez ve ark., 2010) bu çalışmada da katılımcılarda en sık rastlanan Gİ semptomlar üst dismolite (%90.2) ve bağırsak semptomları (%78.7) olarak saptanmıştır.

Yapılan diğer çalışmalara uygun olarak algılanan stres düzeyi yükseldikçe, Gİ semptomların görülme sıklığının arttığı bulunmuştur (Babaoğlu ve Özdenk, 2017; Lee ve ark., 2011; Suarez ve ark., 2010). Psikososyal stres, riskli sağlık davranışları ve aşırı iş yükü düşük sosyoekonomik düzeydeki kesimlerde peptik ülserin oluşmasında önemli bir risk faktörü olarak rol oynayabileceği belirtilmektedir. Fonksiyonel Gİ bozuklukların etiyolojisi tam olarak bilinmemekle birlikte beslenme alışkanlıkları, sigara içme, psikososyal sıkıntı-distress gibi çok sayıda faktörün rol oynadığı düşünülmektedir (Bytzer ve ark., 2001).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan gençlerin neredeyse tamamı son 3 ay içerisinde en az bir kez Gİ semptom yaşadığı ortaya çıkmıştır. Algılanan stres ile gençlerin sağlığını olumsuz yönde etkileyen Gİ semptomlar arasında ilişki tespit edilmiştir, algılanan stres düzeyi yükseldikçe Gİ semptom görülme sıklığı artmaktadır. Özellikle sağlığını ve gelir düzeyini kötü olarak algılayanlarda hem stres düzeyi ortalaması hem de Gİ semptom görülme sıklığı yüksektir. Algılanan stresin azaltılabilmesi için gençlere zaman ve stres yönetimi ile stresle başa çıkma stratejileri konusunda gerekli desteğin sağlanması gerekmektedir. Bu konuya ilişkin geniş kapsamlı çalışmaların yapılmasının ve anket içerisinde sağlığın sosyal belirleyicilerine yer verilmesinin yol gösterici ve uygun olacağı düşünülmektedir.

Öneriler;

Algılanan stresin azaltılabilmesi için gençlere zaman ve stres yönetimi ile stresle başa çıkma stratejileri konusunda gerekli desteğin sağlanması ve bu konuya ilişkin geniş kapsamlı çalışmaların yapılmasının ve anket içerisinde sağlığın sosyal belirleyicilerine yer verilmesinin yol gösterici ve uygun olacağı düşünülmektedir.

6. KAYNAKÇA

Armata, P. M., Baldwin, D. R. (2008). Stress, Optimism, Resiliency, and Cortisol with Relation to Digestive Symptoms or Diagnosis. *Individual Differences Research*, 6(2).

Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler* Dergisi, 6(3):49-74

Babaoğlu, Ü. T., Özdenk, S. (2017). Algılanan Stres İle Gastrointestinal Semptom Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2017(3):138-145*

Bytzer P, Howell S, Leemon M, et al. (2001) Low socioeconomic class is a risk factor for upper and lower gastrointestinal symptoms: a population based study in 15 000 Australian adults. *Gut 49(1):66–72.*

Cohen, S., Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In: The Social Psychology of Health. Editors. Spacapan S, Oskamp S, Newbury, CA: Sage. p. 31–67.

Çam, H. H., Nur, N. (2015). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinde Algılanan Stres İle Gastrointestinal Semptomlar Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 14(6).*

Dent, J., El-Serag, H. B., Wallander, M.-A., Johansson, S. (2005). Epidemiology of gastro-oesophageal reflux disease: a systematic review. *Gut, 54(5), 710–717. http://doi.org/10.1136/gut.2004.051821*

Durmuş, Ö. G. M., Gerçek, Ö. G. A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Durumları, Biyo-Psiko Sosyal Durumları ve Stresle Baş Etme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. *The Journal of Academic Social Science, 53(5):616-633*

Erci, B. (2006). Reliability and validity of the Turkish version of Perceived Stress Scale. *Journal of Anatolia Nursing And Health Sciences, 9(1).*

Evans, W., Kelly, B. (2004). Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Education Today, 24(6)*

Hacıalioğlu N. (2016). Toplum Ruh Sağlığı. Behice Erci (Ed.), Halk Sağlığı Hemşireliği içinde (s.330). Ankara: Göktuğ.

İmamoğlu, M., Şener, O. A. (2019). Comparison of Childrens Motor Performances by Age and Gender. *Universal Journal of Educational Research, 7(1), 10–15. doi: 10.13189/ujer.2019.070102*

İncesoy, M. (2014). Pirimer baş ağrılı ergenlerin algılanan stres ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

K. Kurtuluş, Pazarlama Araştırmaları. Literatür Yayıncılık, İstanbul, 2006, p.252

Kasl, S. V. (1984). Stress and health. *Annual Review of Public Health, 5(1), 319-341.*

Lee EY, un MS, Lee SH, (2011). Perceived stress and gastrointestinal symptoms in nursing students in Korea: A cross-sectional survey. *BMC Nursing 10:2–8. doi: 10.1186/1472-6955-10-22*

Özdenk, S., Imamoğlu, M. (2019). The Effects of Pilates, Step and Zumba Exercises on Self-esteem, Happiness and Communication Skill Levels. *Asian Journal of Education and Training, 5(2), 369–373. doi: 10.20448/journal.522.2019.52.369.373*

Papatheodoridis, G.V., Karamanolis, D.G. (2005). Prevalance and Impact of Upper and Lower Gastrointestinal Symptoms in the Greek Urban General Population, *Scandinavian Journal of Gastroenterology,40(2):412-421,DOI: 10.1080/00365520510012271*

Peat, C. M., Huang, L., Thornton, L. M., Von Holle, A. F., Trace, S. E., Lichtenstein, P., Bulik, C. M. (2013). Binge Eating, Body Mass Index, and Gastrointestinal Symptoms. *Journal of Psychosomatic Research, 75(5), 10.1016/j.jpsychores.2013.08.009. http://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.08.009*

Rentz, A. M., Battista, C., Trudeau, E., Jones, R., Robinson, P., Sloan, S., Revicki, D. A. (2001). Symptom and health-related quality-of-life measures for use in selected gastrointestinal disease studies. *Pharmacoeconomics, 19(4), 349-363.*

Stern, J., Hebbard G. (2018). What Is The Stres Management in Functional Gastrointestinal Disorders: A biopsychosocial approach. Ed: Knowles, S. R. ISBN: 978-138-94703-0. Erişim Tarihi: 15.02.2018 Erişim linki: https://books.google.com.tr/books?id=CuIrDwAAQBAJ&pg=PT279&dq=stress+and+gastrointestinal+symptom&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjx__TPv6LZAhVMCSwKHTydDNAQ6AEIODAC#v=onepage&q=stress%20and%20gastrointestinal%20symptom&f=false

Suarez K, Mayer C, Ehlert U, (2010). Psychological stress and selfreported functional gastrointestinal disorders. J Nerv Ment Dis 198:226–9. doi: 10.1097/NMD.0b013e3181d106bc

Tougas, G., Chen, Y., Liu, M. M. (1999). Prevalence and impact of upper gastrointestinal symptoms in the Canadian population: findings from the DIGEST study. *The American journal of Gastroenterology, 94(10), 2845-2854.*

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 19.08.2019
Kabul Tarihi: 15.10.2019
Online Yayım Tarihi: 20.10.2019

FARKLI KÜLTÜRLERDE BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARI: ALEVİLER ÖRNEKLEMİ*

Sevim KÜL AVAN**[1], Suat KARAKÜÇÜK[2],

[1] *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Nevşehir, TÜRKİYE*
[2] *Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Bireylerin boş zaman davranışları yetişmiş oldukları kültürün değer yargıları ile şekillenmektedir. Bu çalışmada, inanç bağlamında farklı bir kültür olan Alevi halkının rekreasyon deneyimleri ve boş zaman değerlendirme alışkanlıkları incelenmiş olup, kültürel açıdan farklılık olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Yöntem: Öncelikle konu ile ilgili çalışmaların literatür taraması yapılmış ve Alevi kültürü hakkında bilgi toplanmıştır. Araştırmada, Aleviler için en önemli inanç merkezi olan Hacıbektaş ilinde yaşayan 20 Alevi birey örnek olarak seçilmiştir. Rasgele örnekleme ile seçilen bireylerden önce demografik özellikleri hakkında bilgi alınmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Başkan ve Karaküçük (2015) tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formundan uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek soruları yüz yüze görüşme yöntemiyle yanıtlanmış ve elde edilen bilgiler veri kaybını önlemek için bilgisayar ortamında kaydedilmiştir

Bulgular: Çalışma bulgularına göre katılımcıların Alevi kültürüne göre katıldıkları boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin şenliklere katılmak, dini sohbetlere katılmak, dini ziyaretler yapmak ve ibadet etmek olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırma sonucunda genel olarak, Alevi kültürüne sahip olan bireyler ile diğer kültürden olan bireylerin boş zaman davranışları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: *Boş Zaman, Alevi Kültürü, Rekreatif Faaliyetler, Kültürel Yapı*

LEISURE TIME BEHAVIOURS IN DIFFERENT CULTURES: ALEWI SAMPLE

ABSTRACT **Original Article**

Aim: Individuals' leisure time behaviors are shaped by the cultural value judgments that they are trained. In this study, recreation experiences and leisure time habits of Alewi people, which is a different culture in the context of belief, were examined and it was tried to determine whether there is cultural difference.

Method: Literature review of the studies about the subject have been carried out and information about culture has been collected. In the study, 20 Alewi individuals living in the province of Hacıbektaş, which is the most important center of faith for Alewis, were selected as samples. Individuals selected with random sampling and they were first asked to inquire about their demographic characteristics. A scale adapted from the semi-structured interview form developed by Başkan and Karaküçük (2015) was used as data collection tool in the study. The scale questions were answered by face-to-face interview method and the information obtained was recorded in computer environment to prevent data loss.

Findings: According to the Alevi culture, participants were invited to participate in festivals, participate in religious conversations, visit religious activities and worship.

Conclusion: As a result of the study, there was no significant difference between the leisure time behaviors of individuals with Alevi culture and other cultural.

Keywords: *Leisure time, Alewism Culture, Recreation Activity, Cultural Structure*

* Bu çalışma 2. Uluslararası EMI Girişimcilik ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

**Sorumlu yazar: *sevim.kul@nevsehir.edu.tr, Tel: +905054837875*

1. GİRİŞ

Kültürlerarası etkileşimin yoğun olduğu teknoloji çağında, çoğu toplumların boş zaman alışkanlıklarının birbirleriyle benzer özellikte olduğu görülse de, kültürel geçmişlerinin farklı olmasından kaynaklanan ve kendi kültürlerini yansıtan alışkanlıklarının da boş zaman davranışlarına yansıdığı gözlenmektedir. Yaşanılan coğrafya, tarih ve kültürel değerler ile yetiştirilme tarzındaki nüansların bileşimiyle kişiler farklı boş zaman davranışları göstermektedir. Günümüzde sanayinin ve ulaşımın gelişmesiyle birlikte insanlar bulundukları yerden farklı bölgelere göç etmeye başlamıştır. Bunun sonucunda değişik kültürler bir arada yaşamaya başlamış, insanların birbirleri arasındaki iletişim artmış bununla birlikte çok kültürlülük kavramı ortaya çıkmıştır. "Çok kültürlülük kavramı sıklıkla toplum içinde var olan çeşitlilik gerçeğine dikkat çeken tanımlayıcı bir terim olarak kullanılır ve bu terimin bu biçimde yerleşik kullanımı özellikle özgürlükçü ve demokrat Batı toplumlarında görülmektedir" (Song, 2017) ifadesi toplum içerisindeki çok kültürlülüğe dikkat çekmektedir.

1.2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.2.1. Boş Zaman ve Kültür

Karaküçük ve Gürbüz (2007: 19) boş zamanı, "genellikle özgürlük ve özgürce seçme hakkı gibi kavramlarla ilişkilendirilen, kısaca yapılması zorunlu olan eylemlerin olmadığı, istenildiği gibi kullanılan bir zaman dilimi" olarak tanımlamışlardır. Boş zaman, insanların işten arta kalan zamanlarını ifade eder. Yurtseven (1992: 6) 'e göre boş zaman faaliyetleri ise, herhangi bir ödül ya da başarı kazanma amacının taşınmadığı, kişilerin fiziksel ve zihinsel güçlerini dış etkenlerin baskısı ile değil de kendi isteklerinden dolayı dışarıya verebilme fırsatını yaratan, katılımında istek, uygulanmasında zevk, sonucunda ise doyum sağlayabileceği her türlü aktivitedir.

Boş zaman içerisinde yapılan etkinlikler rekreatif etkinlikler olarak tanımlanır. Bu rekreatif etkinlikler farklı amaçlarla açık ya da kapalı alanda, bireysel ya da grupla, aktif ya da pasif şekilde, kısa ya da uzun süreli gerçekleştirilmektedir. Boş zaman davranışları içerisinde yer alan bu rekreatif etkinlikler, bireyin yaşamındaki birçok sıkıntıdan kurtulmasını ve bireyin kendisini geliştirmesini sağlayarak bireylerin kendilerini, ilişkilerini ve sosyo-kültürel uyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Tütüncü vd., 2011: 71).

Koçel (2003: 29) 'e göre kültür, öğrenilen ve paylaşılan değerler, inançlar, davranış özellikleri ve semboller toplamıdır. Kültürün oluşumda rol oynayan birkaç faktör vardır, bu faktörler ekoloji ve fiziksel çevre, aile, din, eğitim ve politik sistemdir (Tayep, 1992 Akt. Yeşil, 2009: 103). Earley ve Mosakowski (2004: 139) kültürün, insanın davranışları, mimikleri ve konuşma tarzları üzerinde çok büyük etkisi olduğunu, kültürel açıdan farklı özelliklere sahip olan bireylerin bunları anlamaları ve yorumlamalarının zor olduğunu belirtilmişlerdir. "Dil ve din konuları, kültürel uyum açısından azınlık grupların ve göçmen topluluklarının en temel hak talepleri arasında yer almaktadır" (Blum, 1992: 14) ifadesiyle kültürler içerisinde din konusunun hassas olduğu vurgulanmıştır. Kültürler arasındaki farklılıkların temeli, sadece bir ülkenin coğrafya, dil, inanç, yeme alışkanlıkları vb. unsurlara dayanmamakta, bir ülkede yetişen ve o ülkenin kültürünü benimseyen kişilerin algı, değer, tutum ve davranışları ile yakından ilişkili olmaktadır (Temel Eğinli, 2011). Buna dayanak kültürler arası günlük aktivite, sportif ve sanatsal etkinliklerde benzerlikler olabileceği gibi, özellikle yemek, ibadet, düğün ve cenaze törenleri gibi etkinliklerde farklılıklar gözlenebileceği söylenebilir.

Boş zaman davranışı olarak inanç bağlamında yapılan bazı ibadet ve eylemler yapıldığı kültürel ortamda gerekli ve anlamlı olduğu gibi, farklı kültürden olan bir birey için bu eylemler gereksiz ve anlamsız görülebilir. Bununla birlikte bazı kültürlerde din anlamında yapılan eylemler zorunlu iken, bazı kültürlerde planlı şekilde isteyerek ve gönüllü yapılabilir. Şen Demir ve Demir (2014: 72) yaptıkları çalışmada bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma eğiliminde kültürel farklılıkların önemli bir etkisinin olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Serbest zaman kavramı algılama farklılıkları, etkinlikleri değerlendirme şekli, ilişkiler, zevk ve alışkanlıkların oluşturduğu kültürel algılamaların bireylerin serbest zaman etkinliklerini belirlemede etkin rol oynadığını ortaya koymuşlardır.

1.2.2. Alevi Kültürü

Alevi adı için ağırlıklı olan görüş sözcüğün kökeninin Arapçada Ali'ye ait ya da Ali'ye mensup anlamlarına geldiğidir (Bozkurt, 2005:1). Modernleşme öncesi Tahtacı, Çepni, Kızılbaş, Bektaşi adları altında yaşayan gruplar modernleşme ile birlikte Alevi kimliği altında anılmaya başlamışlardır (Aktürk, 2014: 405).

Alevîleri, 1960'lı yıllara kadar kırsal alanlarda ve kapalı topluluklar halinde yaşadıkları bilinmektedir. Bu durumda onların geleneksel inanç ve ibadet anlayışlarını etkilediği gibi, kültürel yapılarını da etkilemiş; dış çevre ile olan ilişkilerini zayıflatmıştır (Yıldız, 2013). Soyyer (1996: 15) Alevilerin sadece kendi aralarında komşuluk ilişkileri kurduklarını, kendi içlerinde evlendiklerini, alışverişte bulunduklarını ve bu şekilde kendilerine özgü bir kültür geliştirdiklerini belirtmiştir.

Son zamanlardaki kentleşme ile birlikte din mezhep grupları arasında yer alan Aleviler, toplumsal, siyasal ve din bakımından farklı görüşlere sahip olsalar da günlük hayatta farklı dinlerden ya da diğer mezhepten bireylerle iş, okul, mahalle yaşamı sık sık bir araya gelmektedirler. Bu da sosyal yaşam içerisinde var olan boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının diğer gruplarla aynı olabileceği, fakat kendi kültürel değerlerine göre yapılan boş zaman değerlendirme faaliyetleri açısından birbirlerinden ayrılacağı anlamını taşımaktadır.

Alevilerin diğer mezheplerden farklı kendilerine özgü ayrı bir inanç ve ibadet kuralları vardır. Alevilikte en önemli ibadet yeri Cem evleridir. Genellikle kırsal kesimlerdeki Aleviler Perşembe gecesi, büyük şehirlerdeki Aleviler ise hafta sonu ve tatil günleri cem evlerine gitmektedirler. Cem evleri sadece ibadet için toplanılan yer olması dışında sosyal, eğitsel ve hukuksal faaliyetlerin de yapıldığı yer olması açısından önemlidir. Alevi kültüründe Pirler (Dedeler) çok önemli şahsiyetlerdir. Dedeler belli zamanlarda halkın sıkıntıları dinlemek, onlara çözüm yolu aramak, dini sohbetlerde bulunmak ve dua etmek amacıyla kendilerine bağlı bölgelerine ziyarette bulunurlar. Ziyaret sırasında "semah" denilen dini danslar eşliğinde tören yapılır. Tören Alevi kültüründe çok önemli bir yer tutan sazlar ve şiirler eşliğinde yapılır. Bu kültürün en önemli bayramlarınlar biri Hz. Ali'nin doğum günü ve bahar başlangıcı sayılan Nevruz bayramı, bir diğeri ise Hıdrellez Bayramıdır. Bunun dışında Alevi inancına göre Hacı Bektaş Veli öğretisinin temellerinin atıldığı, ülkemizde en fazla ziyaret edilen, her yıl düzenli olarak ulusal ve uluslararası boyutta gerçekleşen Hacı Bektaş Veli Anma törenleri gerçekleşmektedir. Cenaze, düğün, sünnet ve buna benzer törenler de Alevi kültüründe önemli görülen eylemlerdir. Bu inanç ritüelleri ve şenlikler sayesinde Alevi kültürüne bağlı bireyler hem ibadet anlamında hem de sosyalleşmek adına kendi kültürlerini koruyabilmekte ve sürdürebilmektedirler.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Nitel araştırma yöntemiyle yapılan bu çalışma durum çalışmaları araştırmaları kapsamında yer almaktadır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini Türkiye'de din grubu statüsünde bulunan, Aleviler için önemli bir ibadet yeri olan Nevşehir'in Hacıbektaş ilçesinde yaşayan 13 Alevi kökenli kişi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Boş zaman davranışlarına ilişkin olarak hazırlanan veri toplama formu yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna ilişkin soruları içeren birinci bölüm ve Başkan ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan "Farklı Kültürlerde Boş Zaman Davranışları: Ermeniler Örneklemi" çalışması için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formundan uyarlanarak hazırlanan ve toplam 8 sorudan oluşan ikinci bölüm yer almaktadır.

Bu sorular;

1. Genel toplum adetlerine ve alışkanlıklarına göre katıldığınız etkinlikler nelerdir? Lütfen sayınız.
2. Kendi mensubu bulunduğu cemaat, grup veya etnisiteye uygun olan ve bu özellikleri taşıyan etkinliklere katılır mısınız? Lütfen belirtiniz.
3. Boş zamanınızda kimlerle daha çok beraber olursunuz (arkadaş, ailem, tek başıma vs.)?
4. Boş zamanlarınızın yeterli olduğuna inanıyor musunuz?
5. Boş zaman etkinliklerinizi için bir bütçe ayırır mısınız?
6. Katıldığınız boş zaman etkinlikleri, oyun – eğlence vb. kendi kültürünüzü yansıttığını düşünüyor musunuz?
7. Boş zaman etkinliklerinizin sizi yeterince sizi dinlendirdiğini, eğlendirdiğini veya mutlu ettiğini düşünüyor musunuz?
8. İbadetinizi sadece perşembe günü mü yaparsınız? Yoksa diğer günlerde boş zamanlarınız da ibadet yapar mısınız?

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı, Nevşehir'in Hacıbektaş ilçesine giderek ilçe yaşamını incelemiş, rastgele yöntemiyle katılımcılar belirlenmiştir. Katılımcı 20 kişiyle sessiz bir ortamda yüz yüze görüşerek soruların yanıtlanmasını sağlamıştır. Görüşmelerden elde edilen yazılı kayıtlar, Word belgesi olarak bilgisayar ortamına aktarılarak veri kaybı önlemiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Nitel bir araştırma olan bu çalışmada veriler, içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak görüşme metinleri araştırmacı tarafından dikkatle okunup incelenmiştir. Sonrasında elde edilen veriler kodlanmış, bu kodlanan verilerden temalar oluşturulmuş ve ardından bulgular tanımlanarak

çalışma yorumlanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğu gelir düzeyi hakkında cevap vermek istememiştir, bundan dolayı gelir düzeyiyle ilgili analiz yapılamamış olup araştırma kapsamından çıkarılmıştır.

3. BULGULAR

Bu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerine dayalı bulgular ve boş zamanlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Profili

Çalışmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitim durumlarına ait bulgulara ilişkin bilgiler Tablo 1 de görülmektedir.

Araştırmanın bulguları saptanırken görüşme yapılan gönüllü katılımcı kişiler "K" olarak kodlanmıştır. Örnek, K1: Görüşme yapılan katılımcı kişi 1.

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireyler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu
K1	41	Kadın	Üniversite
K2	25	Kadın	Üniversite
K3	48	Kadın	Ortaokul
K4	66	Erkek	Lise
K5	86	Erkek	Ortaokul
K6	72	Erkek	Ortaokul
K7	26	Erkek	Ortaokul
K8	57	Erkek	İlkokul
K9	40	Erkek	Lise
K10	35	Erkek	Lise
K11	67	Erkek	İlkokul
K12	35	Kadın	Lise
K13	38	Erkek	Üniversite
K14	41	Kadın	Ortaokul
K15	45	Erkek	Lise
K16	58	Kadın	İlkokul
K17	60	Erkek	Ortaokul
K18	47	Erkek	Lise
K19	28	Kadın	Üniversite
K20	31	Erkek	Üniversite

Tablo 2: Çalışmaya katılan alevi bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumuna göre frekans ve yüzde dağılımları

Kişisel Bilgiler		F	%	n
Cinsiyet	Kadın	11	55	20
	Erkek	9	45	
Yaş, Yıl(X ±SS)		47.3 ± 16.75		
Yaş	≤30	3	15	20
	31-55	10	50	
	≥ 56	7	35	
Eğitim Durumu	İlkokul	3	15	20
	Ortaokul	6	30	
	Lise	6	30	
	Üniversite	5	25	

Tablo 2'de görüldüğü üzere,

Çalışmaya katılan Alevi bireylerin demografik özelliklerinden yaş, cinsiyet, eğitim durumu değişkenlerine ilişkin bilgiler Tablo 2'de belirtilmektedir. Bulgulara göre Alevi bireylerin % 45'i erkek, % 55' i ise kadındır. Alevi bireylerin yaş ortalaması 47.3 ± 16.75 yıl olup; bu bireylerin % 15'i 30 yaş ve altı, % 50 'si 31-55 yaş, % 35'i ise 56 yaş ve üstü yaş grubunda yer almaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu % 30 oranla ortaokul ve lise mezunu olduğu saptanmıştır. Bireylerin % 25'i üniversite, %15' i ilkokul mezunudur.

3.2. Diğer Araştırma Bulguları

Tablo 3. Görüşmelerdeki ana temalar ve elde edilen kodlar

Temalar	Kodlar	Katılımcılar
Alevi Kültürüne Göre Boş Zaman Değerlendirme	Şenliklere katılma	K1,K4,K5,K7,K8,K9,K10,K12,K13,K15,K17,K18, K19
	İbadet etme	K1,K2,K3,K4,K8,K11,K14,K16, K17
	Dini söyleşi, sohbete katılma	K3,K4,K7,K8,K11,K14,K15,K16,K20
	Dini ziyaret	K5,K6,K8,K9,K10,K11,K12,K14,K15,K17,K18
Genel Toplumsal Yaşama Göre Boş Zaman Değerlendirme	Gazete, Kitap okuma	K1,K2,K5,K9,K15,K20
	Sinema, Tiyatro	K1,K12
	TV izleme	K3,K6,K8,K9,K12,K14, K18,K19
	Film izleme	K2,
	Spor yapmak (yürüyüş vd.)	K2,K3,K4,K6,K8,K11,K13,K19,K20
	Alışveriş	K2,K3,K6,K8,K10,K11,K12,K15
	Tarım uğraşları	K3,K6,K14,K16, K17,K18
	Kahvehane	K4,K5,K6,K7,K8,K10,K11,K13,K15, K17,K18,K20
	Ev işleri	K3,K8,K14,K16, K19
	El işi	K3,K14,K16,K19
	Müzik dinleme	K7,K12
	İnternet	K10,K12,K13,K18
	Balık tutma	K10
	Maç izleme	K11,K13,K18,K19, K20

Tablo 3'de görüldüğü üzere,

Görüşme yapılan katılımcılara temalar ve kodlar verilmiştir. Bu temalar ve kodlarda bireylerin kültürlerine göre ya da toplumsal yaşama göre boş zaman değerlendirmeleri ölçülmüştür. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların kendi kültürüne göre boş zaman değerlendirme aktiviteleri; şenliklere katılma, ibadet etme, dini söyleşi, sohbete katılma ve dini ziyaret olarak saptanmıştır. Çalışma analizine göre katılımcıların genel toplumsal yaşama göre boş zaman değerlendirme aktivitelerinden en çok kahvehaneye gitme, spor yapmak, alışveriş yapma ve tv izleme etkinliklerini yaptıkları görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme durumları ve yeterlilik durumları

Katılımcılar	**Değerlendirme Durumu**			**Yeterlilik Durumları**	
	Tek başına	Ailem ile birlikte	Arkadaş/lar ile birlikte	Evet Yeterli	Hayır Yeterli Değil
K1		✓			✓
K2		✓	✓		✓
K3	✓	✓	✓	✓	
K4		✓	✓	✓	
K5	✓		✓	✓	
K6		✓	✓	✓	
K7		✓	✓	✓	
K8		✓	✓		✓
K9		✓	✓		✓
K10		✓	✓	✓	
K11		✓	✓	✓	
K12		✓	✓	✓	
K13		✓	✓	✓	
K14		✓	✓	✓	
K15		✓	✓	✓	
K16		✓	✓	✓	
K17		✓	✓	✓	
K18	✓		✓		✓
K19	✓	✓	✓	✓	
K20	✓	✓	✓	✓	

Tablo 4'de görüldüğü üzere,

Görüşmeye katılan gönüllü katılımcıların boş zamanlarını kimlerle değerlendirdikleri ile ilgili değerlendirme durumları ve katılımcıların boş zamanlarının yeterlilik durumları görülmektedir. Araştırma bulgularına göre katılımcılar boş zamanlarını en çok ailesiyle ve arkadaşlarıyla birlikte geçirmektedir. Boş zaman yeterlilik durumlarına bakıldığı zaman ise katılımcıların büyük bir kısmı boş zamanlarının yeterli olduğunu, bir kısmının ise yetersiz olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Durumlarının Dağılımı

Katılım Durumu	F	%	n
Ailem ile birlikte	1	5	20
Tek başına ve Arkadaş/lar ile birlikte	2	10	20
Ailem ile birlikte ve Arkadaş/lar ile birlikte	14	70	20
Tek başına, Ailem ile birlikte ve Arkadaş/lar ile birlikte	3	15	20

Tablo 5'de görüldüğü üzere,

Çalışmaya katılan kişilerin % 5' i boş zamanlarını sadece ailesi ile birlikte geçirdiği, katılımcıların büyük çoğunluğunun boş zamanlarını hem ailesiyle hem de arkadaşlarıyla birlikte geçirdiği (%70), katılımcılardan % 15'i boş zamanlarını tek başına, ailesiyle ve de arkadaşlarıyla geçirdiği, katılımcılardan bir kişi (% 10) 'nin hem tek başına hem de arkadaşlarıyla geçirdiği bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların boş zaman yeterlilik durumu dağılımları

		F	%	n
Yeterlilik Durumu	Evet Yeterli	15	75	20
	Hayır Yeterli Değil	5	25	

Tablo 6'da görüldüğü üzere,

Görüşmeye katılanların % 25' i boş zamanlarının yeterli olmadığını söylerken, % 75 'i boş zamanlarının yeterli olduğunu söylemektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Boş Zaman Aktiviteleri İçin Bütçe Ayırma Durumu

		F	%	n
Bütçe Ayırma Durumu	Evet	3	15	20
	Hayır	17	85	

Tablo 7'de görüldüğü üzere,

Görüşmeye katılanlara yöneltilen "Boş zaman etkinliklerinizi için bir bütçe ayırır mısınız?" sorusu bulgularına göre, % 15' i evet cevabı verirken, % 85 'i hayır cevabı vererek bütçe ayırmadığını belirtmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların boş zaman oyun – eğlence vb. kültürlerini yansıtma durumu

		F	%	n
Kültürlerini Yansıtma Durumu	Evet	5	25	20
	Hayır	15	75	

Tablo 8'de görüldüğü üzere,

Görüşmeye katılanlara yöneltilen "Katıldığınız boş zaman etkinlikleri, oyun–eğlence vb. kendi kültürünüzü yansıttığını düşünüyor musunuz?" sorusu bulgularına göre, % 25' i evet cevabı verirken, % 75 'i hayır cevabı vermektedir.

Tablo 9. Katılımcıların İbadetlerini Yapma Durumu

		F	%	n
Sadece Perşembe günleri İbadet Yapma Durumu	Evet	9	45	20
	Hayır	11	55	

Tablo 9'da görüldüğü üzere,

Görüşmeye katılanlara yöneltilen "İbadetinizi sadece perşembe günü mü yaparsınız?" sorusuna katılımcıların % 45 evet cevabı verirken %55'i hayır cevabı vermişlerdir.

4.TARTIŞMA

Dines and Humez (2011: 9) 1960' lardan bu yana süren kültürel çatışmalar boyunca çok kültürlülük kavramının eğitim, sanat ve ifade özgürlüğünün limitleri gibi yaşamın farklı alanlarında hep kendisini gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu ifade çok kültürlülüğün yaşamımızdaki yerini vurgulamaktadır. Belirli bir toplumda aynı kültür değerleri içerisinde yaşayan bireylerin, günlük yaşamları, birbirleri arasındaki iletişim şekilleri, aktiviteleri ve alışkanlıkları, içinde bulundukları kültürün değer ve yargılarından etkilenip şekillenmektedir.

Boş zaman faaliyetlerine katılıma ilişkin Çin'de yapılan çalışma sonucu katılımcıların %49'unun alışveriş yaptığı, %41'i akraba ve arkadaş ziyaretinde bulunduğu, %28'i turizm yaptığı, %23'ü eğlence temelli aktivitelere katıldığı belirlenmiştir (Yin, 2005). Almanya'da yapılan boş zaman aktiviteleri incelendiğinde, bireylerin % 30'unun bahçe işleri yaptığı, % 27.1'inin alışveriş işleriyle uğraştığı, %16.6'sının bulmaca çözdüğü belirlenmiştir (Statista,t.y., 2015). Baştuğ vd. Almanya ve Avustralya' da yaşayan bireylerin açık hava faaliyetlerine ve sportif aktivitelerine diğer faaliyetlerden daha fazla katıldıklarını belirtmiştir. Fox ve Rickards (2002) 'ın İngiltere'de yaptığı çalışma sonucu, bireylerin en çok katıldığı faaliyetlerin sinema, tiyatro, müzikal, resim, heykel ve fotoğraf sergilerine gitmek olduğu belirlenmiştir. ABD, Almanya, İngiltere ve Türkiye'de yapılan boş zaman faaliyetlerinin karşılaştırıldığı bir araştırma sonucu, ABD'nin ilk beş tercihleri sırayla internet, basketbol ve müzik dinleme, sinemaya gitme ve diğer seçeneği olduğu, Almanya'da yaşayan bireylerin ilk beş tercihinin sırasıyla internet, müzik dinlemek, futbol oynamak, sinemaya gitmek ve fitness yapmak olduğu, İngiltere'de yaşayan bireylerin ise internet, müzik dinlemek, futbol oynamak, sinemaya gitmek ve yürüyüş yapmak olduğu belirlenmiştir (Gönülateş, 2016:40).

Şen Demir ve diğ. (2013: 141) ' nin yaptığı çalışmada bireylerin kültürel özellikleri etkinlik türlerinin belirlenmesi, katılma şekli ve amacına etki edebildiğini ve bireylerin aile yapısı, yaşam tarzı, zevk ve alışkanlıkları, sosyal çevresi vb. etkenler iş yaşamı dışındaki her türlü etkinliklere katılma eğiliminin belirlenmesinde etkin rol oynayabildiğini belirtmişlerdir. Çelik (2010: 219)' in Konya'da yaşayan kadınların sosyal yaşamı üzerine yaptığı çalışma sonucunda kadınların boş zamanlarında daha çok evlerde gün olarak nitelendirilen sohbet etmek, parti düzenlemek, Kur'an okumak, tefsir sohbeti yapmak, hadis okumak

gibi amaçlarla yapılan toplantılara katıldıkları belirlenmiştir. Başkan ve Karaküçük (2015)'ün farklı kültürlerin boş zaman davranışları hakkında yaptığı çalışmada da erkek bireylerin genellikle çay bahçesinde ya da kahvehanede oyun oynayarak boş zamanlarını değerlendirmekte olduğu ifade edilmiştir. Kahvehaneler insanların sosyalleştiği en önemli yerlerden biridir. Okumuş (2013) yaptığı çalışmada, Türkiye'nin her yerinde kahvehane veya kıraathane gibi yerlerin insanların bir araya gelip oyun oynadıkları, sohbet ettikleri, arkadaşlıklarını geliştirdikleri, hayat-memat meselelerini konuştukları, toplumsal sorunları ele alıp çözüm üretmeye çalıştıkları, siyaset konuştukları, hatta yaptıkları, dertleştikleri, sevinçlerini paylaştıkları, dinlendikleri, zaman harcadıkları boş zaman mekanları olduğunu belirtmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma sonucu Alevi katılımcıların kendi kültürlerine göre boş zaman değerlendirme etkinliği olarak en çok şenliklilere katıldıkları ve dini ziyaretlerde bulundukları tespit edilmiştir. Bu sonucun çıkmasında çalışma alanının Alevi kültüründe çok önemli bir şahsiyet olan Hacı Bektaşi Veli türbesinin bulunduğu yer olması ve buna bağlı olarak dini ziyaretlerin ve bu kültüre yönelik şenliklerin bu bölgede yoğun olmasının etkisi büyüktür. Bunun yanında katılımcılar genel toplumsal yaşama göre boş zamanlarını kahvehanede geçirdiklerini söylemişlerdir. Buna dayanarak kahvehane tercihinin sadece Alevi mezhepli vatandaşlara özel bir boş zaman değerlendirme mekanı olmadığı her kültürden insanın bu davranışı gösterebileceği belirlenmiş olup bizim sonucumuzu desteklemektedir. Cinsiyete göre ayrım yapılacak olursa boş zamanlarında kadınların daha çok ibadet ettikleri, genel toplumsal yaşama göre boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak ise spor (yürüyüş vb.) ve alışveriş yaptıkları belirlenmiştir. Yaptığımız çalışmayı yaşa göre değerlendirdiğimizde 30 yaş ve üstü Alevi katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmek için genel toplumsal faaliyetler içinde daha çok kahvehaneleri tercih ettikleri, 30 yaş altı katılımcıların ise daha çok gazete okuma, film izleme, spor yapma etkinliklerine yöneldiği görülmüştür. Buna bağlı olarak orta yaş ve yaşlı Alevi bireylerin daha çok sohbet edip eğlenebilecekleri, genç yaştaki bireylerin ise daha çok kendilerini fiziksel ve kültürel açıdan geliştirebilecekleri etkinliklere yöneldiklerini söyleyebiliriz. Çalışmamız sonucunda bireylerin boş zaman faaliyetlerine daha çok aile ve arkadaşlarıyla katıldıkları gözlenmiştir. Bu sonuca dayanarak Alevilerin grup ile yapılan boş zaman değerlendirme etkinliklerine bireysel yapılan etkinliklerden daha çok yöneldiklerini söyleyebiliriz. Eğitim durumu göz önüne alınarak üniversite mezunlarının boş zaman davranışları sonucuna göre kendi kültürlerine göre tercih davranışlarında daha çok ibadet ettikleri, genel toplumsal davranış olarak da gazete, kitap okuduğu görülmüştür. İlkokul mezunlarının da daha çok spor (yürüyüş vb.) yapmak ve kahvehaneye gittikleri, kendi kültürleri çerçevesinde dini sohbet ve dini ziyaretlerde bulundukları belirlenmiştir. Üniversite mezunu Alevilerin ilkokul mezunlarına göre daha çok entelektüel davranışlarda bulunduklarını bunun yanında ilkokul mezunlarının da inanç anlamında kendilerini geliştirme çabası içinde olduklarını söyleyebiliriz. Genel olarak katılımcıların boş zaman davranışları için yeterli zamanlarının olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun çıkmasındaki en büyük etken Alevilerin eğlenmek, sosyalleşmek, kültürlerini korumak ve onları devam ettirmek için kültürlerine yönelik aktivitelere katılmak için kendilerine zaman ayırdıkları görülmüştür. Bulgular ışığında özellikle erkek katılımcıların boş zaman etkinlikleri için yeterli zamanlarının olduğu, kadınların ise yeterli olmadığı belirlenmiştir. Bu durum sadece Alevi kültürüne özel bir durum değildir, genel olarak kadınların daha çok ev işleri, yemek, çocuk bakma gibi işlerden dolayı boş zaman davranışları için

erkeklere göre kısıtlı zamanlarının olduğu bilinmektedir. Sonuç olarak her kültürün kendine özgü inanç, değer, tutum ve yargıları vardır. Bu olguların insanın davranışlarının ve yöneldikleri etkinliklerin belirlenmesinde önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Genel olarak boş zaman değerlendirme durumları göz önüne alınırsa Aleviler ile diğer kültürler arasında çok fazla farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Günümüzde kültürlerarası etkileşimden dolayı bazı kültürlerde yozlaşma görülmeye başlansa da, Alevilerin hala kültürlerine sahip çıktıkları ve kendi kültürel değerlerinden taviz vermedikleri saptanmıştır.

Öneriler;

- Verilerin elde edilmesi aşamasında Alevi kültürü barındıran yalnızca Hacı Bektaş Veli ilçesinde yaşayan bireylerin olması çalışmanın kısıtları arasında görülmektedir. Bu nedenle konu hakkında çalışma yapacak araştırmacılara öneri olarak Alevi kültürüne sahip farklı yerleşim alanlarını da çalışmaya dahil edilerek daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Benzer çalışma farklı coğrafyalarda farklı kültürlere uygulanabilir.

6. KAYNAKÇA

Aktürk, H. (2014). Alevî Bektaşî Hiyerarşik Yapılanmasında Rol Model Olarak Hacı Bektaş Veli. Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması. 26-28 Mayıs 2014. Eskişehir 2013 Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı (TDKB). Eskişehir, 405-415.

Aktaş, A. (1999). Kent Ortamında Alevilerin Kendilerini Tanımlama Biçimleri ve İnanç Ritüellerini Uygulama Sıklıklarının Sosyolojik Açıdan Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Merkezi Yayını, Ankara, 449-482**.**

Başkan, A. H. ve Karaküçük, S. (2015). Farklı Kültürlerde Boş Zaman Davranışları: Ermeniler Örneklemi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2 (1), 10-22.*

Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M. & Çakır, Ö. (2017). Farklı Kültürlerde Rekreasyon: Serbest Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. Journal of Human Sciences, 14(4), 3895-3904.

Blum, L.A. (1992). Antiracism, Multiculturalism, and Interracial Community: Three Research, University of Massachusetts, Boston, 14.

Bozkurt, F. (2005). Toplumsal Boyutlarıyla Alevilik, Kapı Yayınları, İstanbul.

Çelik, C. (2010). Sosyal Zaman ve Din, Konya: Çizgi Kitapevi.

Dines, G. and Humez J.M. (2011). Gender, race, and class in Media: A Critical Reader, Edition 3, Sage Publications, Inc., Thousand Oaks, CA, USA, 9.

Earley, P. C. and Mosakowski, E.(2004). Cultural Intelligence, Harvard Business Review.

Fox, K. and Rickards, L.(2002). Sport and leisure. Results from the sport and leisure module of the 2002 General Household Survey. Norwich: National Statistics Publications. http://hydeparkandwoodhouseonline.com/wpcontent/uploads/2010/09/General-Household-Survey-2002.pdf

Gönülateş, S. (2016). Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme, Ankara: Gazi Kitapevi.

Koçel, T. (2003). İşletme Yöneticiliği, 9. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayın.

Okumuş, E. (2013). Odunpazarı Evleri'nde Ramazan Gecelerinde Boş Zaman Mekanları, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14, 103-140.*

Seddon, C. (2011). Lifestyles And Social Participation. London, England.

Song, S. (2017). Multiculturalism, The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2017 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL: https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/multiculturalism/>

Soyyer, Y. (1996). Sosyolojik Açıdan Alevî Bektaşî Geleneği, İstanbul: Seyran Yayınevi.

Statista.(t.y.). https://de.statista.com/ (Erişim Tarihi: 22.01.2019).

Şen Demir, Ş. ve Demir, M. (2014). Kamu Kesimindeki Yöneticilerin Serbest Zaman Etkinliklerini Yöneticilerin Serbest Zaman Etkinliklerini Algılaması ve Değerlendirmesi, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(11),61-76.*

Tayep, M. H. (1992). The global business environment, Sage Publications, London.(Akt. Yeşil, S.(2009). Kültürel Farklılıkların Yönetimi ve Alternatif Bir Strateji: Kültürel Zeka, *KMU İİBF Dergisi, 11(16), 100-131.*

Temel Eğinli, A. (2011). Kültürlerarası Yeterliliğin Kazanılmasında Kültürel Farklılık Eğitimlerinin Önemi, *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi, 9(35), 215-227.*

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi, *Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 69-83.*

Yıldız, H . (2013). Samsun Yöresi Alevîleri: Gelenek ve Değişim, *Alevilik Araştırmaları Dergisi, 3(6), 1-16.*

Yin, X. (2005). New trends oflLeisure consumption in China. *Journal of Family and Economic Issues, 26(1), 175-182.*

Yurtseven, A. (1992). Kent Çevrelerinde Rekreasyon Potansiyelinin Değerlendirilmesi ve Küçük çekmece Örneği, İstanbul Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 18.11.2019
Kabul Tarihi: 05.12.2019
Online Yayım Tarihi: 10.12.2019

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNE YÖNELİK TUTUM VE ENGELLERİNİN İNCELENMESİ (MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)*

Faruk KARADENİZ[1], Mine MÜFTÜLER**[2], Kürşad GÜLBEYAZ[3]

[1]*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Mezunu, Muğla, TÜRKİYE faru-k-aradeniz@hotmail.com*
[2]*Dr. Öğr. Üye. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Muğla, TÜRKİYE, minemuftuler@gmail.com*
[3]*Doç. Dr. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Muğla, TÜRKİYE, kursadgulbeyaz@hotmail.com*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zamana yönelik tutum ve engellerini bazı demografik değişkenlere göre incelemektir.

Yöntem: Bu araştırmaya toplamda 807 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilere kişisel bilgi formu ile iki farklı anket uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencinin yaş, cinsiyet, okuduğu fakülte ve serbest zaman etkinliklerine nerede katıldığı gibi sorular yer almaktadır. Öğrencilerin serbest zamana yönelik tutumlarını incelemek için Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçe uyarlanması yapılan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Öğrencilerin serbest zaman engellerini tespit etmek için Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından revize edilen "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" uygulanmıştır. Değişkenler arası farklılıkları tespit etmek için bağımsız değişken *t*-test analizi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Serbest zaman tutumları bulgularında cinsiyete göre bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda, yer tercihine ve fakültelere göre duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Serbest zaman engelleri bulgularında ise yer tercihine göre anlamlı fark bulunamazken, cinsiyete göre birey psikolojisi ve bilgi eksikliği alt boyutlarında ve fakültelere göre ise sadece tesis/hizmet eksikliği alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak; öğrencilerin serbest zamanlarını kampus içerisinde değerlendirmemesindeki engellerin başında, üniversite kampusu içindeki rekreasyonel etkinliklerin ve spor alan çeşitlerinin yetersiz olması gelmektedir. Bununla birlikte hâlihazırdaki rekreasyonel etkinliklerin ve spor alan çeşitlerinin ise öğrencilerin tercihleri doğrultusunda olmaması bir diğer önemli etkendir.

Anahtar Kelimeler: *üniversite öğrencileri, serbest zaman tutum, serbest zaman engel*

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES AND CONSTRAINTS OF LEISURE ACTIVITIES (MUGLA SITKI KOCMAN UNIVERSITY CASE)

ABSTRACT **Original Article**

Aim: The purpose of this study was to investigate Mugla Sitki Kocman University students' leisure attitudes and leisure constraints in terms of some demographical variables.

Method: A total of 807 university students has voluntarily participated in this study. Demographical form and two different questionnaires were applied to the students. In demographical form; the students were asked about their age, gender, which department to enrol, and the preferences to spend their leisure time. In order to examine leisure attitudes, "Leisure Attitudes Scale" which was adapted to Turkish by Akgül ve Gürbüz (2011) was used. "Leisure Constraints Scale-18" which was revised by Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) was used to examine leisure constraints of the participants. To determine the differences in variables, independent samples t-test and analysis of variance (ANOVA) were used.

Findings: According to the leisure attitudes findings; cognitive and affective subscales were significantly different in terms of gender, affective and behavioural subscales were statistically different in terms of their preferences to spend leisure time and their faculty ($p < 0,05$). The results of leisure constraints showed that personal psychology and lack of knowledge subscales were significantly different in terms of gender, lack of facility/service subscale were significantly different in terms of their faculty ($p < 0,05$).

Conclusion: As a result; the reason why the university students did not spend their leisure time in the campus area might be based on the fact that recreation and sports areas in the campus was insufficient. In addition, the other facts that the available recreation and sports services were not preferred by the university students might be the other important reason.

Keywords: university students, leisure attitudes, leisure constraints

* Bu çalışma Mayıs 2019'da Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalından mezun olan Faruk Karadeniz tarafından hazırlanan aynı başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.
Sorumlu yazar: *minemuftuler@gmail.com, Tel: +905398509533*

1. GİRİŞ

Serbest zaman ile ilgili yapılan araştırmalarının sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bunun en temel sebeplerinden bir tanesi bireylerin serbest zaman kavramı hakkında farkındalıklarının artması (Munusturlar, 2017) iken bir diğer sebebi ise serbest zamanları değerlendirmenin öneminin insanlar ve kurumlar tarafından daha iyi algılanmasından kaynaklanmaktadır (Dinç, Koca, Poyraz ve Aydemir, 2019; Güler, Demirel, Çakır ve Budak, 2019).

Özellikle üniversite yıllarında serbest zamanlarını daha verimli değerlendiren öğrencilerin, mezun olduktan sonra hem sosyal hem de çalışma hayatlarında daha dinamik, daha güçlü ve daha sağlam kişiliklere sahip oldukları görülmektedir (Lapa ve Ardahan, 2009). Ayrıca serbest zamanları olumlu bir şekilde değerlendirmenin gençleri zararlı alışkanlıklardan koruyabileceği (Tuncay, 2000), sosyo-kültürel, ekonomik, sağlık ve eğitim problemlerini önleyebileceği de ileri sürülmektedir (Korkmaz, 2000). Bu nedenle üniversiteler, gençlerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirme imkânları sağlaması açısından, oldukça önemli bir rol üstlenmektedir.

Üniversitelerin sunduğu serbest zaman değerlendirme etkinlikleri, gençlerin aralarındaki iletişimi artırmak, arkadaşlarıyla ilişki kurmada kolaylık sağlamak, kişisel gelişimlerini desteklemek gibi birçok faydasının olduğu da bilinen gerçektir. (Akyürek, Kars ve Bumin, 2018; Balcı, 2003; Tektaş, Tektaş ve İncaz, 2017). Üniversite öğrencileri serbest zaman etkinliklerine katılarak ilgi ve becerilerini geliştirebilirler (Hendry ve Marr, 1985). Özellikle sportif aktivitelere katılımlarının sağlanması öğrencilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkiler, öğrencilerin akademik başarılarını arttırır ve aynı zamanda üniversitelerin kalitesinin artmasına da katkıda bulunur (Guo ve Liu, 2016).

1.1. Serbest Zaman Tutumu İle İlgili Alan Yazın:

"Serbest zaman tutumu" kavramı; bireylerin serbest zamana ve serbest zaman etkinliklerine yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını, katıldıkları etkinliklerde edindikleri bilgi, beceri, tecrübe, anı ve duygulardan oluşan, olumlu ya da olumsuz tepkiler veya eğilimler olarak tanımlanmıştır (Teaff, Ernst ve Ernst, 1975). Yapılan çalışmalarda bireylerin serbest zaman tutumlarının; bireyin yaşam biçimi, aldığı eğitimi, geçmiş deneyimleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Akgül, 2011).

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları üzerine yapılmış çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. Akyürek ve diğerleri (2018), Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamana dair tutum, serbest zaman yönetimi ve serbest zamandan aldıkları memnuniyet düzeylerini incelemişlerdir. Bu çalışmada araştırmacılar, öğrencileri üniversitenin sunduğu bir imkânla serbest zamanlarını fiziksel aktivite yaparak geçiren ve geçirmeyen olarak iki gruba ayırmışlardır. Serbest zaman tutumlarını ise fiziksel aktivite oyunlarına yönelik tutum ölçeği ile incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre, serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile geçiren öğrencilerin tutumları, geçirmeyenlere göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Akyürek ve diğ., 2018).

Akyüz ve Türkmen (2016) ise Bartın Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin, serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını cinsiyet, yaş aralığı, okudukları fakülte ve akademik başarı oranlarına göre incelemiştir. Elde ettikleri veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik tutumları, cinsiyet ve fakülte değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermiş ve akademik başarı oranlarıyla da anlamlı ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu

çalışmanın genel bulguları kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ise diğer fakülte öğrencilerine oranla daha olumlu serbest zaman tutumlarına sahip olduklarını şeklinde ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte serbest zamana dair olumlu tutumu olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir (Akyüz ve Türkmen, 2016).

Çimen ve Sarol (2015) Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin, cinsiyet ve okudukları fakültelere göre serbest zaman tutum farklılıklarını incelemiştir. Elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninde ve fakülteler değişkeninde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Buna göre kadın katılımcıların ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin serbest zaman tutumlarının daha olumlu olduğunu tespit etmişlerdir.

Tektaş ve diğ. (2017) Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman tutumlarını; cinsiyet, akademik başarıya etkisi ve günlük serbest zaman sürelerine göre farklılıklarını incelemiştir. Elde ettikleri bulgulara göre kadın öğrencilerin serbest zamana dair daha olumlu tutumlara sahip olduğu görülmüştür.

Serbest zamana dair tutum ile ilgili yapılan diğer araştırmalar ise bazı şehirlerde yaşayan halkın tutumları üzerinedir. Bolu ve Düzce şehirlerinde yaşayan halk üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların, serbest zaman tutumları ve serbest zaman motivasyonları bazı demografik özelliklere göre incelenmiştir (Munusturlar, Munusturlar ve Özçakır, 2016). Elde edilen bulgulara göre katılımcıların serbest zamana dair tutumları; yaş aralığına, gelir düzeylerine ve çalıştıkları işlerine göre farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman tutumu ve motivasyonu arasında da anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

1.2. Serbest Zaman Engelleri İle İlgili Alan Yazın:

Günümüzde bireyler, serbest zaman değerlendirme etkinliklerine katılım sonucu birçok fayda elde etmiş olmalarına rağmen teknolojik gelişmeler, sosyal yaşantının hızla değişmesi, serbest zaman olanaklarının yeterince sunulmaması ve benzeri etkenlerden ötürü serbest zaman değerlendirme engelleriyle karşı karşıya kalmışlardır. Bu durum üniversite öğrencileri için de benzer sonuçlar göstermektedir. Alan yazında, üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları serbest zaman engelleri ile ilgili yapılan araştırmalar son yıllarda artış göstermiştir. Yapılan araştırmalar genellikle serbest zaman engellerinin bazı demografik değişkenlere göre kıyaslanması üzerine yapılmıştır.

Arslan, Namlı ve Doğaner (2018) Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında neden aktif olmadıklarına dair yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin serbest zaman engellerini; cinsiyet, okudukları fakülte, gelir düzeyi ve sporla ilgilenme düzeyine göre incelemiştir. Elde ettikleri bulgulara göre kadınlar için birey psikolojisi; spor bilimleri fakültesi öğrencileri için spor tesislerinin yetersizliği; gelir düzeyi yüksek olan öğrenciler için ise zaman yönetimi boyutları serbest zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil etmektedir. Ayrıca sporla ilgilenme düzeylerine bakıldığında ise birey psikolojisi, tesis yetersizliği ve ilgi eksikliği boyutları da engel oluşturmaktadır.

Üsküdar Üniversitesinde okuyan öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılmalarına engel olan faktörler; cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre incelenmiştir (Bosna, Bayazıt ve Yılmaz, 2018). Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri sadece sınıf değişkenine göre

farklılık göstermiştir. Buna göre 5. sınıf ve üzerinde okuyan öğrencilerin serbest zaman engellerinin diğer sınıflara oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bulut ve Koçak (2016) Ankara Üniversitesinde hazırlık öğrenimi gören kadın öğrenciler üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen faktörleri yaş, refah düzeyi, yaşadığı yerleşim yeri, spora katılım durumu ve barınma durumlarına göre incelemiştir. Araştırmada kadın öğrencileri en çok etkileyen engelin tesis yetersizliği olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca daha önceden hiç spor yapmayan öğrencilerin spor etkinliklerine katılanlara oranla daha fazla engelle karşılaştıkları da bulunmuştur. Bunların yanı sıra refah düzeyi de diğer bir belirleyici faktör olmuştur. Buna göre refah düzeyi iyi/çok iyi olan öğrenciler daha az engelle karşılaştıklarını belirtmişlerdir.

Farklı üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerinin serbest zaman engellerini inceleyen bir araştırmada; öğrencilerin serbest zaman engelleri olarak ilgi eksikliği, sosyal ortam/bilgi eksikliği, birey psikolojisi, arkadaş eksikliği, tesis/hizmet/ulaşım yetersizliği ve zaman eksikliği faktörlerini sıraladıkları görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin serbest zaman engellerinin üniversiteler arası farklılıklarına da bakılmıştır. Buna göre küçük ve yerel üniversitelerde okuyan öğrenciler tesis/hizmet/ulaşım yetersizliği ile sosyal ortam/bilgi eksikliği faktörlerini diğer büyük ve köklü üniversitede okuyan öğrencilere oranla daha fazla engel teşkil ettiğini belirtmişlerdir (Demirel ve Harmandar, 2009).

Köse ve Yerlisu Lapa (2018) üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile serbest zaman kolaylaştırıcıları arasında ilişkisel bir araştırma yapmıştır. Yapılan analizlerin sonucuna göre Akdeniz Üniversitesinde okuyan öğrenciler için serbest zaman engellerinden en önemlileri olarak tesis/hizmet/ulaşım eksikliği yer alırken, sırasıyla ilgi eksikliği, zaman eksikliği ve birey psikolojisi diğer önemli faktörleri oluşturmaktadır.

Bartın Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engelleri; cinsiyet, bölüm, yaş, refah düzeyi, tesislerin yetersizliği gibi demografik özellikler bakımından incelenmiştir (Solakumur, Özen, Yıldız ve Ünlü, 2019). Elde edilen bulgulara göre cinsiyet ve bölüm değişkenlerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre tesis/hizmet eksikliği, zaman eksikliği ve ilgi eksikliği; bölüm değişkenine göre ise tesis/hizmet eksikliği ve zaman eksikliği boyutları ayırt edici faktörler olarak ortaya çıkmıştır.

Soyer ve diğ. (2017) Sakarya Üniversitesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman engellerinin; cinsiyet, yaş, sınıf, refah düzeyi ve sportif etkinliklere düzenli katılım durumlarına göre farklılıklarını incelemiştir. Ayrıca bu çalışmada serbest zaman engelleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişkisel bir analiz de yapmışlardır. İlişkisel analizler sonucunda yaşam doyumu ile serbest zaman engelleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve yaşam doyumu düştükçe serbest zaman engellerinin arttığı görülmüştür. Karşılaştırmalı analizler sonucunda ise üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerinin, cinsiyet değişkenine ve spora düzenli katılım durumlarına göre farklılaştığını tespit etmişlerdir. Buna göre kadın öğrenciler zaman eksikliğini; spora düzenli katılmayanlar ise ilgi eksikliğini engel olarak belirtmişlerdir.

Adnan Menderes Üniversitesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman engelleri cinsiyet ve refah düzeyine göre incelenmiş; elde edilen verilere göre değişkenler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Özşaker, 2012). Buna göre kadın öğrenciler birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve zaman eksikliği boyutlarında erkek öğrencilere oranla daha fazla engelle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca

öğrencilerin refah düzeyi de birey psikolojisi, arkadaş eksikliği ve zaman eksikliği boyutlarında ayırt edici diğer bir etken olarak tespit edilmiştir.

Serbest zaman değerlendirme etkinliklerinin üniversite öğrencileri üzerinde olumlu etkileri bilindiği için öğrencilerin serbest zaman tutum ve engellerinin daha detaylı bir şekilde gerekli olduğu düşüncesindeyiz. Alan yazında yapılan araştırmaların; genellikle üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarını ve serbest zaman engellerini demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf, refah düzeyi, spora katılım durumu vb.) göre incelendiği görülmüştür. Bununla birlikte bir üniversite örneğini ele alarak, o üniversitede okuyan öğrencilerin genelinin hem serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını hem de engellerini inceleyen araştırmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın amacı; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin ders saatleri dışında kalan serbest zamanlarını değerlendirme tutum ve engellerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutum ve engelleri; cinsiyet, okudukları fakülte ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerlere göre incelemeler yapılmıştır. Bu amaçları incelemek üzere aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen faktörlerde cinsiyet, okudukları fakülte ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerlere göre farklılık var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımına dair tutumlarında cinsiyet, okudukları fakülte ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerlere göre farklılık var mıdır?

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engelleri ile serbest zaman tutumları incelendiği için nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılmıştır. Belli bir grubun belli özellikleri anket yolu ile tespit edildiği için tarama deseni kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde lisans eğitimi alan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli Yerleşkesindeki öğrenci sayıları en yüksek olan 6 farklı fakültede lisans eğitimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada kolayda örnek yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 470 kadın 337 erkek olmak üzere 807 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Üniversite öğrencilerine yaş, cinsiyet, fakülte, bölüm, kaçıncı yılınız, haftalık serbest zaman süresi, bir hafta içerisinde rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve serbest zamanlarını nerede geçirdikleri sorularını içeren kişisel sorular bulunmaktadır.

Boş zaman tutum ölçeği: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarını değerlendirmek için Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen "Leisure Attitude Scale: LAS" ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz

(2011) tarafından yapılan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Boş Zaman Tutum Ölçeği bilişsel (örn., insanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler, boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır), duyuşsal (örn., boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar, boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır) ve davranışsal (örn., boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim, seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım) olmak üzere eşit dağılımlı (12'şer maddelik) 3 alt boyuttan ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadeler 5'li Likert tipine göre 1'den (kesinlikle katılmıyorum), 5'e doğru (kesinlikle katılıyorum) dereceli olarak yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 36 puan, en fazla ise 180 puan alınabilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen puanların güvenirliği Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ile test edilmiş. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları duyuşsal alt boyut için a = 0,93, bilişsel alt boyut için a = 0,95 ve davranışsal alt boyutu için ise a = 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise a = 0,97 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler yüksek güvenirlik düzeyindedir.

Boş zaman engel ölçeği: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerini incelemek için Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen "Leisure Constraints Scale: LCS" ve Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan ölçek formu ise 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (1) birey psikolojisi (örn., aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi, sakatlanmaktan korkmak), (2) bilgi eksikliği (örn., nerede katılacağını bilmemek, öğretecek kimsenin olmaması), (3) tesis/hizmet eksikliği (örn., tesis donanımının yetersiz olması, tesislerin yetersiz olması), (4) arkadaş eksikliği (örn., beraber katılacak kimsenin olmaması, arkadaşlarımın bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması), (5) zaman (örn., sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda kalmak, program zamanlarının uygun olmaması) ve (6) ilgi eksikliğidir (örn., geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek, ilgili olamamak,). Her alt boyut 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadeler 4'lü Likert tipine göre 1'den (kesinlikle önemsiz) 4'e doğru (kesinlikle önemli) dereceli olarak yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 18 puan, en fazla ise 72 puan alınabilmektedir.

Araştırmadan elde edilen puanların güvenirliği Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ile test edilmiş ve yapılan analizler sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, birey psikolojisi alt boyut için a = 0,65, bilgi eksikliği alt boyut için a = 0,79, tesis/hizmet eksikliği için a = 0,74, arkadaş eksikliği alt boyut için a = 0,82, zaman alt boyut için a = 0,54 ve ilgi eksikliği alt boyutu için ise a = 0,69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise a = 0,81 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler sonucunda güvenirlik düzeylerinde zaman alt boyutu düşük, birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutu orta, bilgi eksikliği, tesis/hizmet eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutu için yüksek güvenirlik düzeyleri bulunmuştur. Elde edilen bu değerler yüksek güvenirlik düzeyindedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında öğrencilerin ders saatleri dışında kafeterya, bahçe, dersliklerde müsait oldukları zaman diliminde anketler gönüllü öğrencilere doldurulmuştur. Çalışmaya üniversiteye yeni gelen hazırlık sınıfı ve 1. sınıf

öğrencileri dâhil edilmemiştir. Bunun nedeni olarak üniversiteyi ve yerleşkenin rekreatif alanlarını daha iyi tanıyan öğrenciler olması tercih edilmiştir. Ancak yeni gelen öğrencilerin üniversiteyi ve yerleşkeyi henüz çok iyi tanımadıkları varsayılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada anketlerin demografik bilgilerinden elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik analizlerinden yüzde ve frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Çıkarımsal analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Çıkarımsal analizlere başlamadan önce her bir değişkene ait verilerin normal dağılım varsayımını değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri incelenmiştir. Bu analizlerin sonuçlarına göre değişkenlere ait verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup veri analizi parametrik testler ile yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen faktörler ve serbest zaman etkinliklerine katılımına dair tutumlarının cinsiyetler arası farklılığını analiz etmek için bağımsız değişken *t*-test analizi kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen faktörler ve serbest zaman etkinliklerine katılımına dair tutumlarının yer tercihine göre ve fakültelere göre farklılıkları analiz etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bağımsız değişken *t* testi analizinde varyansların eşitliğinin sağlanamadığı durumlarda *t* değeri ve serbestlik derecesi (sd) değerinin dönüştürülmüş hali kullanılmıştır. Fakülteler arası varyans dağılımı eşit olduğu için Tukey HSD testi ile yer tercihi değişkeninde varyans dağılımı ise eşit olmadığı için Games-Howell testi ile çoklu karşılaştırılması yordanmıştır (Field, 2009).

3. BULGULAR

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri cinsiyet, okudukları fakülte ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerler) Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik tablosu

Değişkenler		*f*	%
Cinsiyet	Erkek	337	41,8
	Kadın	470	58,2
Fakülte	Edebiyat	133	16,5
	Eğitim	134	16,6
	Spor Bilimleri	135	16,7
	Sağlık Bilimleri	135	16,7
	Turizm	135	16,7
	İİBF	135	16,7
Yer Tercihi	Yerleşke içi	175	21,7
	Yerleşke dışı	294	36,4
	Her ikisi	338	41,9

Tablo 1'e göre; çalışmaya katılan öğrencilerin 337'si erkek (% 41,8), 470'i ise kadın (% 58,2) öğrencilerden oluşmaktadır. Toplamda 807 öğrenci gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Katılımcılardan Edebiyat Fakültesinde okuyan 133 öğrenci, Eğitim Fakültesinde okuyan 134 öğrenci, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 135 öğrenci, Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan 135 öğrenci, Turizm Fakültesinde okuyan 135 öğrenci ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde (İİBF) okuyan 135 öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin 175'i (%21,7) serbest zamanlarını yerleşke içinde, 294'ü (%36,4) yerleşke dışında, 338'i ise (%41,9) hem yerleşke içinde hem de yerleşke dışında geçirmeyi tercih ettiklerini belirtmiştir.

3.1. Serbest Zaman Tutum Bulguları:

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarının cinsiyete göre farklılığı bağımsız değişken *t* testi ile okudukları fakültelerine göre ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerlere göre farklıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete göre serbest zaman tutumu farklılığı bulguları

	Cinsiyet	***n***	$\bar{x}$	***SS***	***t***	***sd***	***p***
Bilişsel	Erkek	337	45,82	10,41	-3,75	676,09	0,00*
	Kadın	470	48,49	9,37			
Duyuşsal	Erkek	337	45,56	9,70	-1,97	678,67	0,05*
	Kadın	470	46,87	8,78			
Davranışsal	Erkek	337	42,73	9,28	-0,69	805	0,48
	Kadın	470	43,18	9,04			

Serbest zaman tutumunun cinsiyet değişkenine göre farklılığı bulgularında bilişsel ($t_{(676,09)}$=-3,75, p<0,05) ve duyuşsal ($t_{(678,67)}$=-1,97, p<0,05) alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kadınlar bilişsel ($\bar{x}$=48,49; *SS*=9,37) ve duyuşsal ($\bar{x}$=45,56; *SS*=8,78) alt boyutlarında erkeklere oranla (bilişsel: $\bar{x}$=45,82; *SS*=10,41; duyuşsal: $\bar{x}$=46,87; *SS*=9,70) daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır (Tablo 2). Serbest zaman tutum puanlarının yüksek olması daha olumlu tutumlara sahip olduğu anlamına geldiği için kadınların hem bilişsel hem de duyuşsal olarak erkeklere oranla daha olumlu serbest zaman tutumlarına sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Fakültelere göre serbest zaman tutumu farklılığı bulguları

Alt boyutlar	**Fakülteler**	***n***	$\bar{x}$	***SS***	***F***	***p***	***Tukey***
Bilişsel	1. Edebiyat	133	46,38	11,34	2,07	0,07	
	2. Eğitim	134	48,50	8,57			
	3. Spor Bilimleri	135	46,96	10,55			
	4. Sağlık Bilimleri	135	45,96	10,94			
	5. Turizm	135	49,12	8,24			
	6. İ.İ.B.F	135	47,31	9,13			
	Toplam	807	47,37	9,90			
Duyuşsal	1. Edebiyat	133	45,90	9,90	2,48	0,03*	4 – 5 *
	2. Eğitim	134	47,32	7,98			
	3. Spor Bilimleri	135	47,11	9,48			
	4. Sağlık Bilimleri	135	44,49	10,65			
	5. Turizm	135	47,67	7,32			

	6. İ.İ.B.F	135	45,46	9,18			
	Toplam	807	46,33	9,19			
Davranışsal	1. Edebiyat	133	42,63	9,89	3,34	0,01*	3 – 4 * 3 – 6 *
	2. Eğitim	134	42,92	8,37			
	3. Spor Bilimleri	135	45,13	8,70			
	4. Sağlık Bilimleri	135	41,74	10,14			
	5. Turizm	135	44,13	7,81			
	6. İ.İ.B.F	135	41,38	9,30			
	Toplam	807	42,99	9,14			

Serbest zaman tutumunun öğrencilerin okudukları fakültelere göre karşılaştırılması sonuçları duyuşsal ($F_{(5,806)}$=2,48, p<0,05) ve davranışsal ($F_{(5,806)}$=3,33, p<0,05) alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (Tablo 3). İstatistiksel olarak anlamlı farklılıkların hangi fakülteler arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Buna göre duyuşsal tutum alt boyutunda Turizm Fakültesi öğrencileri ($\bar{x}$=47,67; *SS*=7,32) Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre ($\bar{x}$=44,49; *SS*=10,65) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Davranışsal tutum alt boyutunda ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ($\bar{x}$=45,13; *SS*=8,70) hem Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden ($\bar{x}$=41,74; *SS*=10,14) hem de İ.İ.B. Fakültesi öğrencilerinden ($\bar{x}$=41,38; *SS*=9,30) daha yüksek puanlara sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular Turizm Fakültesi öğrencilerinin duyuşsal olarak daha olumlu tutumlara, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ise davranışsal olarak daha olumlu tutumlara sahip olduğunu göstermiştir.

Tablo 4. Yer tercihine göre serbest zaman tutumu farklılığı bulguları

Alt boyutlar	Yer tercihi	*n*	$\bar{x}$	*SS*	*F*	*p*	*Games Howell*
Bilişsel	1. Yerleşke içi	175	47,05	9,96	2,61	0,07	
	2. Yerleşke dışı	294	46,52	9,89			
	3. Her ikisi	338	48,28	9,83			
	Toplam	807	47,37	9,90			
Duyuşsal	1. Yerleşke içi	175	46,07	9,13	5,17	0,01*	2 – 3*
	2. Yerleşke dışı	294	45,15	9,13			
	3. Her ikisi	338	47,48	9,17			
	Toplam	807	46,33	9,20			
Davranışsal	1. Yerleşke içi	175	42,50	9,34	5,25	0,01*	2 – 3*
	2. Yerleşke dışı	294	41,91	8,95			
	3. Her ikisi	338	44,18	9,07			
	Toplam	807	42,99	9,14			

Öğrencilerin serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerlere göre yapılan analizlere göre bilişsel ($F_{(2, 806)}$=2,61, p=0,07) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak; duyuşsal ($F_{(2, 806)}$=5,17, p<0,05) ve davranışsal ($F_{(2, 806)}$=5,24, p<0,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 4). Anlamlı farklılıkların hangi yer tercihleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Games-Howell çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma bulgularına göre duyuşsal tutum alt boyutunda her ikisini de (yerleşke dışı ve yerleşke içi) tercih eden öğrencilerin ($\bar{x}$=47,48; *SS*=9,17) yerleşke dışını tercih eden öğrencilerden ($\bar{x}$=45,15; *SS*=9,13) daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Davranışsal tutum alt boyutunda ise yine her ikisini (yerleşke dışı ve yerleşke içi) tercih eden öğrencilerin ($\bar{x}$=44,18; *SS*=9,07) yerleşke dışını tercih eden öğrencilerden ($\bar{x}$=49,91; *SS*=8,95) daha yüksek puana sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar öğrencilerin serbest zamanlarını hem yerleşke içinde hem de yerleşke dışında geçirmeyi tercih eden öğrencilerin duyuşsal ve davranışsal olarak daha olumlu tutumları olduğunu göstermektedir.

3.2. Serbest Zaman Engelleri Bulguları:

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerinin cinsiyete göre farklılıkları bağımsız değişken *t* testi ile okudukları fakültelerine göre ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerlere göre farklıkları ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 5. Cinsiyete göre serbest zaman engelleri farklılığı bulguları

	Cinsiyet	***n***	$\bar{x}$	***SS***	***t***	***sd***	***p***
Birey Psikolojisi	Erkek	337	2,52	0,68	-3,48	640,79	0,01*
	Kadın	470	2,68	0,56			
Bilgi Eksikliği	Erkek	337	2,76	0,68	-2,65	805	0,01*
	Kadın	470	2,89	0,67			
Tesis/Hizmet Eksikliği	Erkek	337	3,02	0,67	-1,33	805	0,18
	Kadın	470	3,08	0,60			
Arkadaş Eksikliği	Erkek	337	2,59	0,71	-1,25	805	0,21
	Kadın	470	2,66	0,74			
Zaman	Erkek	337	2,75	0,60	-1,77	675,91	0,07
	Kadın	470	2,82	0,54			
İlgi Eksikliği	Erkek	337	2,60	0,70	0,51	805	0,60
	Kadın	470	2,58	0,66			

Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engellerinden birey psikolojisi ($t_{(640,79)}$=-3,48, p<0,05) ve bilgi eksikliği ($t_{(805)}$=-2,65, p<0,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre kadınların birey psikolojisi engeli ($\bar{x}$=2,68; *SS*=0,56) ve bilgi eksikliği engeli ($\bar{x}$=2,89; *SS*=0,67) erkeklerin birey psikolojisi engelinden ($\bar{x}$=2,52; *SS*=0,68) ve bilgi eksikliği engelinden ($\bar{x}$=2,76; *SS*=0,68) istatistiksel olarak yüksek çıkmıştır (Tablo 5). Bu bulgular kadınların serbest zamanlarında birey psikolojisi engeliyle ve bilgi eksikliği engeliyle karşılaştıklarını göstermektedir.

Tablo 6. Fakültelere göre serbest zaman engelleri farklılığı bulguları

Alt boyutlar	Fakülteler	*n*	$\bar{x}$	*SS*	*F*	*p*	*Tukey*
Birey psikolojisi	1. Edebiyat	133	2,54	0,60	1,32	0,25	
	2. Eğitim	134	2,63	0,61			
	3. Spor bilimleri	135	2,55	0,66			
	4. Sağlık bilimleri	135	2,65	0,63			
	5. Turizm	135	2,61	0,64			
	6. İ.İ.B.F.	135	2,70	0,60			
	Toplam	807	2,62	0,62			
Bilgi eksikliği	1. Edebiyat	133	2,83	0,68	1,77	0,12	
	2. Eğitim	134	2,79	0,64			
	3. Spor bilimleri	135	2,85	0,63			
	4. Sağlık bilimleri	135	2,73	0,63			
	5. Turizm	135	2,88	0,70			
	6. İ.İ.B.F.	135	2,95	0,75			
	Toplam	807	2,84	0,68			
Tesis/hizmet eksikliği	1. Edebiyat	133	2,94	0,65	2,28	0,05*	1 – 6*
	2. Eğitim	134	3,02	0,63			
	3. Spor bilimleri	135	3,10	0,60			
	4. Sağlık bilimleri	135	3,02	0,62			
	5. Turizm	135	3,09	0,62			
	6. İ.İ.B.F.	135	3,17	0,64			
	Toplam	807	3,06	0,63			
Arkadaş eksikliği	1. Edebiyat	133	2,61	0,77	1,33	0,25	
	2. Eğitim	134	2,66	0,68			
	3. Spor bilimleri	135	2,69	0,71			
	4. Sağlık bilimleri	135	2,70	0,68			
	5. Turizm	135	2,60	0,73			
	6. İ.İ.B.F.	135	2,51	0,80			
	Toplam	807	2,63	0,73			
Zaman	1. Edebiyat	133	2,76	0,57	1,74	0,12	
	2. Eğitim	134	2,70	0,57			
	3. Spor bilimleri	135	2,88	0,52			
	4. Sağlık bilimleri	135	2,79	0,58			
	5. Turizm	135	2,85	0,58			
	6. İ.İ.B.F.	135	2,78	0,58			
	Toplam	807	2,79	0,57			
İlgi eksikliği	1. Edebiyat	133	2,60	0,64	1,34	0,24	
	2. Eğitim	134	2,49	0,65			
	3. Spor bilimleri	135	2,70	0,64			
	4. Sağlık bilimleri	135	2,62	0,68			
	5. Turizm	135	2,58	0,70			
	6. İ.İ.B.F.	135	2,56	0,75			
	Toplam	807	2,59	0,68			

Öğrencilerin serbest zaman engellerinin okudukları fakültelere göre farklılığı bulguları Tablo 6'da gösterilmiştir. Tablo 6'ya göre serbest zaman engelleri alt boyutlarından sadece tesis/hizmet eksikliği ($F_{(5,\ 806)}$=2,27, p<0,05) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tukey HSD çoklu karşılaştırmalı testi sonuçlarına göre İ.İ.B. Fakültesi öğrencileri ($\bar{x}$=3,17; *SS*=0,64) Edebiyat Fakültesi öğrencilerine oranla ($\bar{x}$=2,94; *SS*=0,65) tesis/hizmet eksikliğinin daha fazla engel teşkil ettiğini belirtmişlerdir.

Tablo 7. Yer tercihine göre serbest zaman engelleri farklılığı bulguları

Alt boyutlar	Yer tercihi	*n*	$\bar{x}$	SS	*F*	*p*
Birey Psikolojisi	1. Yerleşke içi	175	2,65	0,66	2,45	0,09
	2. Yerleşke dışı	294	2,66	0,60		
	3. Her ikisi	338	2,56	0,62		
	Toplam	807	2,62	0,62		
Bilgi Eksikliği	1. Yerleşke içi	175	2,80	0,73	0,38	0,69
	2. Yerleşke dışı	294	2,84	0,66		
	3. Her ikisi	338	2,85	0,66		
	Toplam	807	2,84	0,68		
Tesis/Hizmet Eksikliği	1. Yerleşke içi	175	2,98	0,73	1,75	0,18
	2. Yerleşke dışı	294	3,07	0,61		
	3. Her ikisi	338	3,09	0,59		
	Toplam	807	3,06	0,63		
Arkadaş Eksikliği	1. Yerleşke içi	175	2,64	0,77	0,11	0,90
	2. Yerleşke dışı	294	2,63	0,71		
	3. Her ikisi	338	2,61	0,73		
	Toplam	807	2,63	0,73		
Zaman	1. Yerleşke içi	175	2,73	0,58	2,10	0,12
	2. Yerleşke dışı	294	2,78	0,57		
	3. Her ikisi	338	2,83	0,56		
	Toplam	807	2,79	0,57		
İlgi Eksikliği	1. Yerleşke içi	175	2,57	0,67	0,23	0,80
	2. Yerleşke dışı	294	2,61	0,67		
	3. Her ikisi	338	2,58	0,69		
	Toplam	807	2,59	0,68		

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerinin yer tercihine göre farklılığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre serbest zaman engelleri alt boyutlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 7).

4.TARTIŞMA

Bu çalışmada Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tutum ve engellerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülteler ve serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettikleri yerler açısından karşılaştırılmalar yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, bu üniversitede öğrenim gören öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun serbest zamanlarını yerleşke dışında geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bunun temel nedenlerinden bir tanesi üniversite kampusu içerisinde sunulan rekreasyon olanaklarının yetersizliği olduğu söylenebilir. Alan yazında yapılan birçok araştırmada tesislerin sayısı ve tesis donanımının yetersiz olması, rekreasyon mekânlarının nitelik ve nicelik açısından yetersiz olması, tesis, araç ve gereçlerin rekreasyon etkinliklerine katılmaya teşvik edici derecede yeterli bulunmaması üniversite öğrencilerinin ders dışında kalan serbest zamanlarında kampus dışına yönelmesine sebep olmaktadır (Akkaşoğlu ve Akyol, 2018; Akyüz ve Türkmen, 2016; Gül, Keleş ve Uzun, 2016; Kılıç ve Şener, 2013; Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009; Zengin, Sertbaş ve Kolayiş, 2001).

Bu çalışmanın önemli bulgularından bir diğeri ise; öğrencilerin serbest zaman tutumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasıdır. Serbest zaman tutumuna yönelik yapılan araştırmalar az olmasına rağmen cinsiyet faktörünün bireylerin serbest zaman tutumları konusunda ayırt edici bir özellik olduğu bulunmuştur. Özellikle kadınların serbest zaman tutumlarının daha olumlu olduğu

ortaya konulmuştur (Akyüz ve Türkmen, 2016; Çimen ve Sarol, 2015; Tektaş ve diğ., 2017). Yapılan bu çalışmada da benzer bulgulara rastlanmıştır. Farklı üniversitelerde yürütülen araştırmaların benzer sonuçları kadın öğrencilerin genel olarak serbest zaman değerlendirmeye dair daha olumlu tutumlara sahip olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre serbest zaman etkinliklerine katılımına dair tutumlarında, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Çoklu karşılaştırma analizleri sonucuna göre ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman değerlendirmeye dair daha olumlu tutum gösterdiği ortaya konulmuştur. Alan yazında yapılan benzer çalışmalarda sporla ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin serbest zamana dair tutumlarının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Akyüz ve Türkmen, 2016; Çimen ve Sarol, 2015).

Üniversite öğrencilerinin yer tercihine göre serbest zaman etkinliklerine katılımına dair tutumlarında duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Üniversite öğrencilerinin yer tercihine göre serbest zaman etkinliklerine katılımına dair tutumlarına yönelik yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın diğer boyutu ise öğrencilerin serbest zaman engelleri hakkındaki bulgulardır. İlk olarak serbest zaman engellerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma analizleri bulgularına göre kadın öğrenciler birey psikolojisi ve bilgi eksikliği engeli ile karşı karşıya kaldıklarını belirtmişlerdir. Alan yazında da benzer bulgulara rastlanmaktadır (Arslan ve diğ., 2018; Özşaker, 2012; Solakumur ve diğ., 2019; Uzun, 2016). Ayrıca serbest zaman engellerinden bilgi eksikliği alt boyutunda cinsiyet farklılığı tespit eden çalışmalar da yer almaktadır (Akdeniz, Sekban, Yıldırım ve Barda, 2018). Bu sonuçlar kadın öğrencilerin serbest zaman tutumları olumlu olmasına rağmen serbest zaman engelleri ile karşı karşıya olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre serbest zaman engelleri alt boyutlarından sadece tesis/hizmet eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Yapılan araştırmalar sonucunda alanyazında yer alan çalışmalar serbest zaman engellerinden tesis/hizmet eksikliği okudukları fakültelere göre anlamlı farklılık bulunan çalışmalar yer almaktadır (Arslan ve diğ., 2018; Demirel ve Harmandar, 2009; Dumlu, Yazıcı ve Sözen, 2018; Kandaz ve Hergüner, 2007; Özdilek, Demirel ve Harmandar, 2007; Uzun, 2016). Alan yazındaki bu çalışmalar elde edilen tesis/hizmet eksikliği alt boyutuyla aynı sonuçları göstermekte olup bu çalışmayı destekler niteliktedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin ders dışında kalan serbest zamanlarını çoğunlukla kampus dışında geçirmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca kadın öğrenciler erkek öğrencilere oranla serbest zamanlarını değerlendirmeye dair daha olumlu tutumlara sahip oldukları belirtmişlerdir. Ancak kadın öğrenciler serbest zaman engellerinden motivasyon eksikliğini niteleyen birey psikolojisi engeline ve serbest zamanlarında ne yapacağını bilememeyi niteleyen bilgi eksikliği engeline sahip olduklarını da belirtmişlerdir. Öğrencileri serbest zaman tutum ve engellerinin fakültelere göre farklılaştığı da görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Öneriler;

- Serbest zamanlarını yerleşke dışında değerlendirmeyi tercih eden öğrencilerin serbest zaman tutum puanlarının düşük çıkmasından ötürü özellikle yerleşke içinde düzenlenen serbest zaman değerlendirme etkinlik sayılarının ve çeşitliliğinin arttırılması,
- Kampus içerisinde düzenlenen etkinlik ve aktivitelere karşı öğrencilerin ilgi puanlarının düşük olmasından ötürü etkinliklere katılım oranı düşüktür. Bu nedenle öğrenciler açısından daha ilgi çekici, farklı etkinlik ve aktivitelerin düzenlenmesi,
- Öğrencilerin serbest zaman tercih ve ihtiyaçlarına hitap edebilecek rekreasyon hizmetlerinin sağlanması,
- Öğrencilerin serbest zaman tutumlarının belirlenerek ilgi alanlarına göre etkinliklerin düzenlenmesi,
- Öğrencilerin serbest zaman değerlendirme ile ilgili bilgi eksikliği puanlarının düşük çıkmasından ötürü öğrencilerin rekreasyon faaliyetleriyle ilgili bilgilendirme olanaklarının arttırılması,
- Kampus içerisinde düzenlenen sosyal, kültürel ve sanatsal etkinliklere daha çok katılımın sağlanması için daha etkin duyuruların yapılması önerilmektedir.

6. KAYNAKÇA

Akdeniz, H., Sekban, G., Yıldırım, C. ve Barda, B. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi. I. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 181

Akgül, B. M. ve Gürbüz, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1), 37-43

Akgül, B.M. (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği. Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Akkaşoğlu, S. ve Akyol, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin sportif rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen engellerin belirlenmesi. I. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul,200

Akyürek, G., Kars, S. ve Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 1-12

Akyüz, H. ve Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği, International Journal of Science Culture and Sport, 1 (4), 340-357

Arslan, E., Namlı, A.Y. ve Doğaner, S. (2018). Üniversite öğrencileri neden aktif değiller? Katılımsal engeller. Spormetre, 16(4), 140-150

Balcı, V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. Milli Eğitim Dergisi, 158, 161-173

Bosna, O.Ş, Bayazıt, B. ve Yılmaz, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2), 200-211

Bulut, M. ve Koçak, F. (2016). Hazırlık öğrenimi gören kadın üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 7(2), 61-71

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı). Ankara: Pegem Akademi

Çimen, Z. ve Sarol, H. (2015). Serbest zaman tutumu: Üniversite öğrencilerine yönelik araştırma. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 295-299

Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 1 (6), 838-846

Dinç, H., Koca, H.B., Poyraz, A. ve Aydemir, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 1-9

Dumlu, Y., Yazıcı, M. ve Sözen, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum, Muğla, 435

Field, A. (2009). Discovering statistics using SPSS: and sex and drugs and rock 'n' roll (3. Ed.). London: Sage Publications

Guo, J. and Liu, X. (2016). College students' consciousness of participation in leisure activities behavior related research. International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning, 6(3), 186-192

Gül, A., Keleş, E. ve Uzun, Ö. F. (2016). Süleyman Demirel Üniversitesi öğretim elemanları ve öğrencilerinin yerleşke içindeki rekreasyonel talep ve eğilimleri, Süleyman Demirel Üniversitesi Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi, 1 (1) 26-43

Güler, C., Demirel, D.H., Çakır, V.O. ve Budak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde boş zamanın anlamı. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, 49-56

Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (1), 3-10

Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E. (2012). Boş zaman engelleri ölçeği: Yapı geçerliğinin test edilmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 339-343

Hendry, L. and Marr, D. (1985). Leisure education and young people's leisure. Scottish Educational Review, 17(2), 116-27

Kandaz, G. N. ve Hergüner, G. (2007). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerin incelenmesi (Sakarya ili örneği). Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 4 (1), 1-9

Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3 (3), 220-227

Korkmaz, A. (2000). Yükseköğretim gençliğinin problemleri. Milli Eğitim, 145, 41-45

Köse, E. ve Yerlisu Lapa, T. (2018). Serbest zaman engelleri ile serbest zaman kolaylaştırıcıları arasındaki ilişki: Kanonik korelasyon analizi. Researcher: Social Science Studies, 6(3), 43-56

Lapa, T. Y., ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20(4), 132-144

Munusturlar, S. (2017). The effect of recreational services offered by municipalities on leisure education levels of women. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 170-180

Munusturlar, S., Munusturlar, M.A. ve Özçakır, S. (2016). Analysis of individuals' leisure time motivation and leisure time attitudes: Bolu and Düzce Cities Sample. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 7(3), 76-90

Özdilek, Ç., Demirel, M. ve Harmandar, D. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve düzeylerinin araştırılması. International Journal Of Human Science, 2 (4), 1-13

Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131

Solakumur, A., Özen, G., Yıldız, N.O. ve Ünlü, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman engellerinin incelenmesi (Bartın ili örneği). Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 33-41

Soyer, F., Yıldız, N.O., Harmandar Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. ve Demirhan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Human Sciences, 14(2), 2035-2046

Teaff, J.E., Ernst, N.W. and Ernst. M. (1975). An elderly leisure attitude schedule. 28th Annual Meeting of the Gerontological Society, Louisville, Kentucky

Tektaş, N., Tektaş, M. ve İncaz, S. (2017). Examination of the attitudes of university students towards leisure time activities: Bandırma Onyedi Eylül University example. Journal of Current Researches on Social Sciences, 7(4), 323-336

Tuncay, S. (2000). Türkiye'de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(1), 244 -251

Uzun, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri

Yerlisu Lapa, T. ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4), 132-144

Zengin, E., Sertbaş, K. ve Kolayiş, H. (2001). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman profilleri ve raket sporlarına gösterdikleri ilgi düzeylerinin araştırılması, Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 1 (1), 17-28

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 04.12.2019
Kabul Tarihi: 20.12.2019
Online Yayın Tarihi: 25.12.2019

KADIN SPORCULARIN ŞİDDET EĞİLİMİ İLE PSİKOLOJİK DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Ercüment ERDOĞAN*[1], Şeyma KARATAŞ[1]

[1]*Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YO, Ordu, TÜRKİYE*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Bu çalışma sporda şiddet olgusunun kadın sporcularda, psikolojik durum, spor türü ve bazı sosyo demografik değişkenler bakımından incelenmesi ve sporcuların psikolojik durumları ile şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden, betimsel model kullanılmıştır. Çalışmamıza 17-30 yaş arası çeşitli branşlarda aktif olarak spor yapan 80 kadın sporcu katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması amacıyla "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" , "Şiddet Eğilimi Ölçeği" ve "Kısa Semptom Envanteri" kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 22.0 programında Kruskal Wallis test, Mann Whitney u testi ve Spierman korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kadın sporcuların spor türü, yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, gelir durumu ve yaşadığı yer değişkenleri bakımından şiddet eğilim ve psikolojik durumları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların şiddet eğilim düzeyleri ile psikolojik durum alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Çalışmanın sonuçlarına göre kadın sporcuların psikolojik durum alt boyutlarındaki semptomların sıklığındaki artışın sporcuların şiddet eğilim düzeylerini artırdığını, diğer değişkenlerin ise şiddet eğilim düzeyleri ve psikolojik durumlarına etkisinin olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Kadın sporcu, Şiddet eğilimi, Psikolojik durum,*

INVESTIGATION OF FEMALE ATHLETES' TENDENCY TO VIOLENCE AND PSYCHOLOGICAL STATUS BASED ON CERTAIN VARIABLES

ABSTRACT **Original Article**

Aim: This study addressed the phenomenon of violence in sports. To that end, it investigated female athletes' psychological status, sport types and socio-demographic characteristics and analyzed the relationship between their psychological status and propensity to violence

Method: Descriptive model, which is a quantitative research model, was used. The study sample consisted of 80 female athletes aged 17-30 years engaged in various sport branches. Data were collected using a "Socio-Demographic Information Form," "Violence Tendency Scale" and "Brief Symptom Inventory." Data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS22.00). Shapiro Wilk, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used for analysis.

Findings: Results show that participants' propensity to violence and psychological status did not differ by sport type, age, mother's educational level, father's educational level, income level and place of residence. Participants' propensity to violence and psychological status were positively correlated.

Conclusion: The more prevalent the psychological status of subscale symptoms, the higher the female athletes' propensity to violence. However, other variables have no effect on their propensity to violence and psychological status.

Keywords: *Female athlete, violent tendencies, psychological status*

*Sorumlu yazar: *ercumenterdogn22@hotmail.com, Tel: +905327192322*

1. GİRİŞ

Son yıllarda toplumun birçok kesiminde saldırganlık ve şiddetin yaygın bir biçimde görülmesi bu durumun sosyolojik ve psikolojik olarak incelenmesini gerektirmektedir.

Şiddet, kelime anlamı olarak, insanın fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik her türlü maddi ve manevi olumsuzluğu dile getirmektir. Bu olumsuzluğun temelinde ise dikkatimizi çeken iki kavramdan biri güç, diğeri ise saldırganlıktır. Türk dil kurumu gücü "Bir olaya yol açan her türlü devinim" olarak tanımlamaktadır. Erten ve Ardalı (1996), saldırganlığı "Hâkim olmak, yenmek, yönetmek amacıyla güçlü, şiddetli, etkili bir hareket, fiil, işlem: bir işi bozma engelleme, boşa çıkarmaya karşı düşmanca, yaralayıcı, hırpalayıcı veya tahrip edici (yıkıcı, yok edici) amaç taşıyan bir davranış" olarak tanımlamaktadır. Şiddet, gerek ülkemizde gerekse dünyada aile içi, iş ortamı, sosyal çevrede ve özellikle spor alanlarında hem sporcular hem de taraftarlar arasında oldukça sık bir şekilde görülmektedir.

Spor her ne kadar bir oyun ve eğlence aracı olarak ortaya çıksa da günümüzde ekonomik, siyasi ve hukuki bakımdan farklı bir nitelik kazanmıştır. Bu farklılaşmanın sonucu olarak, sporda ulusal ve uluslararası rekabet düzeyi artmış ve rekabet birçok olumlu gelişmenin yanı sıra sporda şiddet ve sapkın davranışların ortaya çıkmasına, kazanma ve kaybetmenin yaşamsal ya da ölümcül bir anlam kazanmasına ve bunun sonucunda spor alanlarında şiddet ve saldırganlık olaylarının artmasına neden olmuştur.

Endüstriyelleşme ile birlikte sportif yapı evrim sürecine girmiş, ticari ve ekonomik kaygı ve getiriler sporun özünde bir değişim başlatmıştır. Sporda yüksek ve daha iyi performansın ticari ölçü değerleri ile belirlenmesinin sporun içinde şiddetin ve saldırganlığın ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir. Yüksek düzeyde mücadele ve rekabet de sporcu psikolojisini zorlamaya başlamış, sporun gerek üreticileri gerekse de tüketicileri arasında şiddetin, saldırganlığın ve çirkin tezahüratın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Yücel, Atalay ve Gürkan,2015).

Özdemir ve Mercan (2006), her toplumda sporda şiddete başvuran kişiler, şiddetin nedenleri ve şiddetin gerçekleştiği alanların farklılıklar gösterebileceğini, şiddete yönelik davranışların, oyun kurallarının ihlal edilmesi, küfür, saldırganlık, fiziki güç kullanımı, sportmenlik dışı tutum ve davranışlar, doping, şike ve teşvik primi gibi değişik şekillerde ortaya çıkabileceğini belirtmektedir.

Bull (1991), ise sporda şiddete neden olan unsurları; rekabet hırsı, itiraz etme ve karşı koyna sonucu oluşan saldırganlık, kendi evinde ya da rakip sahada oynanan maçlar ve bu maçlara gelen fanatik seyircilerin neden olduğu saldırganlık, fiziksel temas, oyuncuların sosyo-kültürel durumu, hakemlerin vermiş olduğu kararlar doğrultusunda ortaya çıkan tepkiler ve amigolar şeklinde sıralamıştır.

Sporda aşırı şiddetin yaygın olduğu düşüncesi büyük ölçüde kanıksanmıştır. Ancak, oyuncular tarafından aşırı şiddet eylemleri genellikle düzensiz meydana gelir ve kısa zamanda unutulur. Bu nedenle, toplum bir sporcunun kısır davranışıyla anlık olarak öfkeli olsa da, insanlar zaman geçtikçe iyilik hissine kapılıyorlar. Bununla birlikte, şiddetli sporcu eylemleri toplamda göz önüne alındığında, önemli bir sorunun olduğu açıkça görülmektedir (Yates ve Gillespie,2002).

Spor fiziksel ve fizyolojik kazanımlarının yanı sıra bireylerin ruh sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal iletişim sağlamak amacı ile yapılan hareketler dizisi olarak ifade edilmektedir. Sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için yoğun duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Aksi takdir de

sporcuyu oyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek mümkün değildir (Kuter ve Öztürk, 1999). Anderson ve Bushman (2002)'ın "teori temelli saldırganlık araştırmalarının saldırganlık ve şiddetin nedenlerini anlamamızı güçlendirerek toplumdaki şiddet seviyesini düşürebileceği" göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmektedir.

Bu araştırmada spor yapmanın, bireyin ruhsal yapısı üzerindeki etkisini anlayabilmek için aktif spor yaşamı olan kadın sporcularda, psikolojik durum ve şiddet olgusunun spor türü ve bazı sosyo demografik değişkenler bakımından incelenmesi ve sporcuların psikolojik durumları ile şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden, betimsel model kullanılmıştır. Bu çalışmada, tarama yöntemi uygulanmıştır. Tarama yöntemi, mevcut durumu tespit etmek için yürütülen bir yöntem olup bu araştırmada geniş örnekleme ulaşabilmenin en kolay yolu olan anket kullanılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Ordu üniversitesinde öğrenim gören kadın sporcular oluşturmaktadır. Çalışmamıza 17-30 yaş arası çeşitli branşlarda aktif olarak spor yapan sağlıklı, gönüllü 80 kadın sporcu katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" , "Şiddet Eğilimi Ölçeği" ve "Kısa Semptom Envanteri" kullanılmıştır.

Şiddet Eğilim Ölçeği: Çalışmaya katılan kadın sporcuların Şiddet Eğilim düzeylerini belirlemek için Haskan ve Yıldırım (2012), tarafından geliştirilen "Şiddet Eğilim Ölçeği" kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin elde edilen sonuçlar, bu ölçeğin kadın sporcuların şiddet eğilimlerini ölçmek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir.

Kısa semptom Envanteri: Kadın sporcuların psikolojik durumlarını belirlemek için Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1994), tarafından yapılan "Kısa Semptom Envanteri" kullanılmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu ve toplam 53 maddesi vardır. Öz-değerlendirme türünde bir envanterdir. Kısa Semptom Envanteri (KSE) bireylerin psikolojik belirtilerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilen Symptom Check List_90 (SCL-90)'den kısaltılarak türetilmiş ve daha kısa olan bir ölçme aracıdır. SCL-90-R'nin (Ruhsal Belirti Tarama Envanteri) 9 faktöre dağılmış 90 maddesi arasından, her faktörde en yüksek yükü almış 53 madde seçilmiştir. Bireylerin "Hostilite", "Somatizasyon", "Depresyon", "Anksiyete" ve "Olumsuz Benlik" belirtilerini belirlemek için kullanılan araç Kısa Semptom Envanteri (KSE) olarak adlandırılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlar bilgisayar ortamında SPSS 22.0 programına işlenmiş ve tanımlayıcı istatistikleri, Shapiro Wilk normallik testi sonucuna göre verilerin normal dağılım varsayımını karşılamadığı için Kruskal Wallis test, Mann Whitney u testi ve Spierman korelasyon testi ile veriler değerlendirilmiştir. Anlamlık düzeyi olarak 0,05 kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Spor türüne göre şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

	Branş	Median	Std.dev.	Z	P
Şiddet puanı	Temas sporu	31,50	8,08	-1,411	,158
	Temassız spor	29,00	6,20		
Anksiyete	Temas sporu	10,50	9,89	-,698	,485
	Temassız spor	9,50	7,78		
Depresyon	Temas sporu	11,00	9,51	-,079	,937
	Temassız spor	10,50	8,05		
Olumsuz benlik	Temas sporu	12,00	10,32	-,329	,742
	Temassız spor	10,00	8,39		
Somatizasyon	Temas sporu	8,00	6,54	-,684	,494
	Temassız spor	8,50	6,68		
Hostilite	Temas sporu	6,50	5,77	-,828	,408
	Temassız spor	6,00	4,48		

Tablo 1'de görüldüğü üzere,

Sporcuların temas sporu ve temassız sporlar olarak yaptıkları spor türlerini gruplayıp şiddet ve psikolojik durum düzeylerini karşılaştırdığımızda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (P>0,05). Ortanca değerleri incelediğimizde Somatizasyon dışındaki tüm ortalamalarda temas sporcularının daha yüksek şiddet ve psikolojik durum alt boyut puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Yaş değişkenine göre şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

	Yaş	Median	Std.dev.	Z	P
Şiddet puanı	17-20	30,00	7,54	-,457	,648
	21-23	30,00	7,32		
Anksiyete	17-20	10,00	9,29	-,080	,936
	21-23	8,00	8,48		
Depresyon	17-20	11,00	9,04	-,667	,505
	21-23	11,00	8,49		
Olumsuz benlik	17-20	11,00	9,76	-,506	,613
	21-23	8,00	8,95		
Somatizasyon	17-20	7,00	6,41	-,544	,587
	21-23	9,00	7,38		
Hostilite	17-20	6,00	5,40	-,130	,897
	21-23	6,00	5,00		

Tablo 2'de görüldüğü üzere,

Sporcuların yaş değişkenine göre yaşlarını gruplayarak şiddet ve psikolojik durum düzeylerini karşılaştırdığımızda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 3. Anne eğitim düzeyine göre şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	N	Median	Std.dev.	P
Şiddet puanı	İlköğretim	26	29,00	6,30	,588
	Ortaöğretim	27	31,00	7,73	
	Lise	18	32,00	8,87	
	Üniversite	9	29,00	6,85	
Anksiyete	İlköğretim	26	10,00	9,65	,946
	Ortaöğretim	27	10,00	9,52	
	Lise	18	10,50	8,07	
	Üniversite	9	10,00	9,53	
Depresyon	İlköğretim	26	8,50	9,99	,877
	Ortaöğretim	27	10,00	8,84	
	Lise	18	12,00	7,79	
	Üniversite	9	13,00	9,23	
Olumsuz benlik	İlköğretim	26	8,50	9,58	,542
	Ortaöğretim	27	11,00	10,03	
	Lise	18	14,50	9,26	
	Üniversite	9	12,00	9,66	
Somatizasyon	İlköğretim	26	7,50	6,59	,845
	Ortaöğretim	27	9,00	6,31	
	Lise	18	10,00	7,67	
	Üniversite	9	7,00	5,56	
Hostilite	İlköğretim	26	6,00	5,26	,641
	Ortaöğretim	27	6,00	5,64	
	Lise	18	7,00	4,99	
	Üniversite	9	5,00	5,40	

Tablo 3'de görüldüğü üzere,

Sporcuların anne eğitim düzeyine göre şiddet ve psikolojik durum düzeylerini karşılaştırdığımızda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 4. Baba eğitim düzeyine göre şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	N	Median	Std.dev.	P
Şiddet puanı	İlköğretim	21	29,00	5,75	,237
	Ortaöğretim	26	28,00	7,61	
	Lise	23	33,00	8,19	
	Üniversite	10	35,50	8,01	
Anksiyete	İlköğretim	21	10,00	9,85	,605
	Ortaöğretim	26	11,00	7,17	
	Lise	23	10,00	8,70	
	Üniversite	10	12,50	12,33	
Depresyon	İlköğretim	21	12,00	10,50	,743
	Ortaöğretim	26	9,50	7,11	
	Lise	23	10,00	8,88	
	Üniversite	10	12,50	10,22	
Olumsuz benlik	İlköğretim	21	11,00	9,98	,482
	Ortaöğretim	26	11,50	8,35	
	Lise	23	11,00	8,92	

	Üniversite	10	15,50	12,91	
Somatizasyon	İlköğretim	21	8,00	6,91	,942
	Ortaöğretim	26	6,00	5,67	
	Lise	23	9,00	7,19	
	Üniversite	10	8,00	7,46	
Hostilite	İlköğretim	21	6,00	5,68	,851
	Ortaöğretim	26	5,50	5,12	
	Lise	23	7,00	4,93	
	Üniversite	10	8,50	6,36	

Tablo 4'de görüldüğü üzere,

Sporcuların baba eğitim düzeyine göre şiddet ve psikolojik durum düzeylerini karşılaştırdığımızda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (P>0,05). Ortanca değerleri incelediğimizde, baba eğitim düzeyi üniversite olan kadın sporcuların şiddet ve psikolojik durum alt boyutlarında en yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Ailenin ekonomik gelir düzeyine göre şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

	Gelir düzeyi	**N**	**Median**	**Std.dev.**	**P**
Şiddet puanı	1500-2500	40	29,00	7,19	,255
	2501-3500	16	32,00	9,77	
	3501-4500	16	30,50	5,01	
	4501 ve üzeri	8	28,50	6,40	
Anksiyete	1500-2500	40	10,00	9,16	,685
	2501-3500	16	9,50	9,91	
	3501-4500	16	10,50	9,87	
	4501 ve üzeri	8	6,00	10,85	
Depresyon	1500-2500	40	11,50	9,37	,695
	2501-3500	16	8,50	9,20	
	3501-4500	16	11,50	7,10	
	4501 ve üzeri	8	8,50	10,52	
Olumsuz benlik	1500-2500	40	12,50	9,34	,627
	2501-3500	16	10,00	11,23	
	3501-4500	16	11,00	7,04	
	4501 ve üzeri	8	9,00	12,52	
Somatizasyon	1500-2500	40	8,50	6,43	,888
	2501-3500	16	7,50	8,24	
	3501-4500	16	9,00	4,81	
	4501 ve üzeri	8	6,00	7,81	
Hostilite	1500-2500	40	6,00	5,63	,923
	2501-3500	16	7,00	5,18	
	3501-4500	16	6,50	4,67	
	4501 ve üzeri	8	6,00	5,87	

Tablo 5'de görüldüğü üzere,

Sporcuların gelir düzeyine göre şiddet ve psikolojik durum düzeylerini karşılaştırdığımızda gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 6. Sporcuların yaşadığı yer değişkenine göre şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

	Yaşadığı Yer	N	Median	Std.dev.	P
Şiddet puanı	Köy	6	29,50	5,35	,771
	İlçe	22	30,00	7,77	
	İl	52	30,00	7,59	
Anksiyete	Köy	6	11,00	6,86	,884
	İlçe	22	9,50	11,05	
	İl	52	10,00	8,50	
Depresyon	Köy	6	15,50	8,35	,667
	İlçe	22	10,00	10,44	
	İl	52	10,50	8,41	
Olumsuz benlik	Köy	6	11,00	5,19	,469
	İlçe	22	9,50	11,01	
	İl	52	12,00	9,36	
Somatizasyon	Köy	6	10,00	4,45	,719
	İlçe	22	8,00	6,79	
	İl	52	8,00	6,77	
Hostilite	Köy	6	9,50	3,68	,634
	İlçe	22	5,50	6,05	
	İl	52	6,00	5,19	

Tablo 6'da görüldüğü üzere,

Sporcuların yaşadığı yer değişkenine göre şiddet ve psikolojik durum düzeylerini karşılaştırdığımızda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 7. Sporcuları şiddet eğilim düzeyi ve psikolojik durumları arasındaki ilişki

	Anksiyete	Depresyon	Olumsuz benlik	Somatizasyon	Hostilite
Şiddet puanı	,595**	,467**	,559**	,431**	,506**
	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 7'de görüldüğü üzere,

Sporcuların şiddet düzeyleri ile psikolojik durum alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçlarına göre şiddet düzeyi ile psikolojik durum alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (P<0,05). Sporcuların şiddet düzeyi ile psikolojik durum alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmaktadır(P<0,05).

4.TARTIŞMA

Kadın sporcuların şiddet eğilim düzeylerini ve psikolojik durumlarını çeşitli değişkenler bakımından incelediğimiz bu çalışmada elde ettiğimiz bulgular ile şiddet eğilimi ile psikolojik durum alt boyutları arasındaki ilişki bu bölümde literatür bilgileri ile birlikte değerlendirilecektir.

Kadın sporcuları spor branşına göre temas sporları ve temassız sporlar olarak iki gruba ayırdığımız bu çalışmada gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Fakat temas sporu yapan bireylerin temassız spor yapan bireylerden daha yüksek şiddet eğilimlerinin psikolojik semptom sıklığının

olduğu görülmüştür. Tutkun ve ark. (2010), rakiple direkt temasın olduğu bireysel sporcuların takım sporcularına göre şiddete daha yatkın olduklarını ve bunu rekabet ve galip gelme arzusundan kaynaklandığını ve bu nedenle fiziksel kontrolsüzlüğün yaşandığını bildirmiştir. Özdemir ve Abakay (2017), kadın voleybol ve futbolcularda yaptığı çalışmada temas sporu olan futbolcuların saldırganlık düzeyinin voleybolculardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Dever ve Bulut (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında dövüş sporu izleyen bireylerin sözel ve fiziksel saldırganlık ve öfkelenme düzeyini artırdığını ve aynı zamanda temas sporcularının takım sporcularına göre öfkelenme düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar ile literatür sonuçlarının benzer olduğu fiziksel temasın sporcularda şiddet öfke ve saldırganlık düzeyini artırdığı belirlenmiştir.

Kadın sporcuları yaş durumuna göre şiddet eğilim düzeylerini ve psikolojik durumlarını incelediğimizde yaş değişkeninin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Civan ve ark. (2010), bireysel ve takım spor sporcuların psikolojik durumlarının yaş değişkeninden etkilenmediğini bildirmiştir. Sütpak (2018) psikolojik semptom sıklığı ile yaş arasında ilişki olmadığını belirtmektedir. Erdoğdu ve ark. (2018), yaş değişkeninin kadın futbolcuların saldırganlık düzeyine etkisinin olmadığını bildirmiştir. Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan Erim ve Küçük (2017), boks branşındaki kadın sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kategorilerine göre (A milli, genç milli ve yıldız milli) sporcuları karşılaştırmış ve A milli kategorideki sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının yaş ve tecrübe gibi faktörlere bağlı olarak farklılık yarattığını bildirmiştir.

Çalışmada anne ve baba eğitim düzeyinin sporcuların şiddet eğilimi ve psikolojik semptom sıklığı üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Sütpak (2018), beden eğitimi öğrencilerinin üzerinde yaptığı çalışmada anne ve baba eğitim düzeyi ile psikolojik semptom sıklığı arasında anlamlı ilişki olmadığını bildirmiştir. Diğer taraftan bu sonuçların aksine Erdoğdu ve ark. (2018), anne ve baba eğitim düzeyinin kadın futbolcuların saldırganlık düzeyini etkilediğini eğitim düzeylerindeki artışın saldırganlık düzeyini düşürdüğünü belirtmişlerdir. Araştırmalar ebeveynlerinin fiziksel şiddetine maruz kalan çocukların saldırganlık eğilimlerinin kötü muamele görmemiş çocuklara göre daha yüksek oranda olduğunu ve şiddetin daha fazla dışa vurulduğunu göstermektedirler (Baykal 2008, Duran ve Ünsal 2014, Liu 2004, Litrownik ve ark. 2003). Erdoğdu ve ark. (2018), kadın futbolcuların ekonomik gelir düzeyinin saldırganlık düzeyi üzerine etkisinin olmadığını bildirmiştir.

Sporcuların yaşadığı yer değişkenine göre şiddet ve psikolojik durum düzeyi alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ancak anksiyete, depresyon, Somatizasyon ve Hostilite alt boyutlarında köyde yaşayan bireylerin ilçe ve ilde yaşayanlara göre daha yüksek ortanca değerlere sahip olduğu görülmektedir. Literatür incelemesinde yapılan çalışmalarda yaşadığı yer değişkenini sonuçlarına ulaşılamamıştır. Bu çalışmadaki sonucu köy yerleşimindeki nüfus azlığının bireylerin sosyal yaşamlarını ve sosyal iletişim düzeylerini olumsuz etkilediğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Korelasyon sonuçlarına göre; psikolojik semptom sıklığı alt boyutları, Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon ve Hostilite ile şiddet eğilim düzeyi arasında istatistiksel anlamlı aynı yönlü(pozitif)ilişki bulunmaktadır. Psikolojik durum sıklığı artışları şiddet eğilim düzeyini artırmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmadan elde edilen bilgiler ışığında kadın sporcuların şiddet eğilim ölçeğinden aldıkları puan orta düzeyde şiddet eğilimlerinin olduğunu göstermektedir. Kısa semptom envanterinden elde edilen puanlar ise düşük seviyede psikolojik semptom sıklığına sahip oldukları görülmüştür. Kadın sporcuların yaş, spor türü, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ailenin gelir durumu ve yaşadığı yer değişkenleri kadın sporcuların psikolojik durum semptomlarını ve şiddet düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememektedir. Diğer taraftan psikolojik durumun pozitif ya da negatif yönlü değişimi şiddet düzeyini buna paralel olarak değiştirmektedir. Literatür bilgileri ile bu çalışmadan elde edilen bazı bulgular benzerlik gösterirken bazı bulgular farklılık göstermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar genel olarak takım ve bireysel branşlar üzerinden ele alınmış ve branşlar içerisinde ise ağırlıkla futbol ve futbol taraftarları üzerine yoğunlaşılmıştır.

Öneriler;

- Sporda şiddetin farklı yönleri ile ele alınması ve Şiddeti ortaya çıkaran faktörlerin ayrı ayrı ele alınması gereklidir.
- Spor alanlarındaki Şiddetin önlenmesinde yasal mevzuatın kararlılıkla uygulanması gerekmektedir.
- Sporcu eğitim programlarına stresle başa çıkma ve psikolojik destek seansları yer almalıdır.
- Konu ile ilgili toplumsal ve bireysel akademik çalışmalar arttırılmasına ihtiyaç vardır.

6. KAYNAKÇA

Anderson, Craig A. & Bushman, Brad J. (2002). "Human Aggression", Annual Reviews Pschology, Vol. 53, pp. 27-51.

Baykal, T. (2008). Ailede Kadına Yönelik Fiziksel Şiddet, Bu Şiddete İlişkin Tutumlar Ve Kadının Şiddet Yaşantısı. Doktora tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bull, S.J., (1991). Sport psychology, A self-help guide. Crowood press, ramsbury, marlborough.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 193-206.

Dever, A., & Bulut, E.(2017). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması: Ordu Üniversitesi Örneği. Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (Müsbid), 5(10), 45-56.

Duran, S., & Ünsal, G. (2014). Öğrencilerin Aile İçi Şiddete Maruz Kalma Oranı ile Başkalarına Karşı Şiddet Kullanımı ve Saldırganlık Eğilimleri Arasındaki İlişki. Literatür Sempozyum Psikiyatri Nöroloji Davranış Bilimleri Dergisi, 1, 2-8.

Erdoğdu, M., Koçyiğit, M., Kayışoğlu, N. B., & Yılmaz, B.(2018). Futbol ve Futsal Branşlarında Spor Yapan Genç Kadınların Saldırganlık Yaklaşımları. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 4(Special Issue 3), 1-14.

Erim, V., & Küçük, H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. Kastamonu Education Journal, 25(1).

Erten, Y., & Ardalı, C. (2001). "Saldırganlık, Şiddet Ve Terörün Psikososyal Yapıları", Şiddet, Cogito, Sayı 6-7, Syf: 143-154.

Haskan, Ö., & Yıldırım, İ. (2012). Şiddet Eğilimi Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Eğitim ve Bilim, 37(163).

Kuter, M., & Öztürk, F.(1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı. 2. baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Liu, J. (2004). Concept analysis: Aggression. Issues MentHealth Nurs; 25: 693–714.

Litrownik, AJ., Newton, R., Hunter, WM., English D. & Everson, MD. (2003). Exposure to family violence in young atrisk children: A longitudinal look at the effects of victimization and witnessed physical and psychological aggression. J Fam Vıolence; 18(1): 59-73.

Özdemir, N., & Abakay, U. (2017). Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 41-52.

Özdemir, C., & Mercan, R. (2006). Spor ve Şiddet: Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Muğla, Bildiri Kitabı, 936-938.

Sahin, N., & Durak, A. (1994). Kisa Semptom Envanteri (Brief Symptom Invetory-BSI): Turk Gencleri Icin Uyarlanmasi. Türk Psikoloji Dergisi.

Sütpak, F. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ ve kısa semptomlarının karşılaştırılması. Harran Üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi.

Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), 23-29.

Yates, J., & Gillespie, W. (2002). The problem of sports violence and the criminal prosecution solution. Cornell JL & Pub. Pol'y, 12, 145.

Yücel, A.S., Atalay, A., & Gürkan, A. (2015). Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 2, 2, 68-90

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 11.12.2019
Kabul Tarihi: 24.12.2019
Online Yayım Tarihi: 30.12.2019

SPOR BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREV ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERAKTİF OYUN BAĞIMLILIĞI VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hasan SÖZEN*[1]

[1] *Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YO, Ordu, TÜRKİYE*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Üniversitelerin spor alanlarında öğrenim gören öğrencilerin interaktif oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma grubunu Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören 100 kadın (yaş; 20,22 ±2,79) ve 100 erkek (yaş; 21,12 ±4,02) olmak üzere 200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği Türkçe Formu ve Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular Katılımcıların Çevrimiçi oyun bağımlılığı (ÇOB) toplam puanı ile günde kaç saat oyun oynadığı, oyuna aylık ne kadar para harcadığı, en uzun aralıksız oyunda kalma süresi, fiziksel saldırganlık alt ölçeği, düşmanlık alt ölçeği, saldırganlık toplam puanı, aksaklıklar ÇOB alt ölçeği, başarı ÇOB alt ölçeği ve ekonomik ÇOB alt ölçeği puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak, çevrimiçi oyun bağımlılığı gençler üzerinde saldırganlık düzeylerinde artışa neden olmakta veya saldırganlık düzeyleri yüksek olan gençler arasında çevrimiçi oyun bağımlılığı daha fazla görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip oldukları, çevrimiçi oyunlarda daha fazla vakit harcadıkları ve saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğudur

Anahtar Kelimeler: saldırganlık, çevrimiçi oyun bağımlılığı

INVESTIGATION OF INTERACTIVE GAME ADDICTION AND AGGRESSION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE SPORTS DEPARTMENT

ABSTRACT **Original Article**

Aim: The aim of this staudy is to investigate the level of interactive game addiction and aggression of students studying in sports fields of universities.

Method: The research group consists of 100 female (age; 20.22 ± 2.79) and 100 male (age; 21.12 ± 4.02) students studying in the Department of Physical Education and Sports Teaching and Sports Management of Ordu University School of Physical Education and Sports. Personal Information Form, Buss-Perry Aggression Scale Turkish Form and Online Game Addiction Scale were used as data collection instruments.

Findings: Online game addiction total score of the participants how many hours per day for gaming, how much money spent per game, the longest continuous play game time, physical aggression subscale, hostility subscale, aggression total score, disruptions online game addiction subscale, success online game addiction there was a positive correlation between the subscale and the economic online game addiction subscale scores ($p <0.05$).

Conclusion: As a result, online gaming addiction causes an increase in the level of aggression among young people, or online gaming addiction is more common among young people with high levels of aggression. Another result of the study is that men have more online game addiction, spend more time in online games and have higher scores on aggression scale than women.

Keywords: *aggression, online game addiction*

*Sorumlu yazar: hasansozen@odu.edu.tr, *Tel: +905327849129*

1. GİRİŞ

2000'li yılların başından bu yana, interaktif ve çevrim içi oyun araştırmaları giderek artmıştır, ancak interaktif ve çevrim içi oyun bağımlılığı ile kişilik arasındaki ilişki nispeten az incelenmiştir (Mehroof ve Griffiths, 2010). Young ve Rogers (1998) bağımlılık yapan internet kullanımını "sarhoş edici olmayan dürtüsel bir kontrol bozukluğu" olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu yeni internet bağımlılığı klinik bozukluğunun, uyuşturucu veya kumar bağımlılığı ile aynı özelliklere sahip olduğunu ileri dürmüşlerdir (Young ve Roers, 1998). İnternet bağımlılığı, çevrim içi etkinliklerden zevk almak ve internet kullanımı nedeniyle akademik, sosyal, finansal problemler yaşamak için haftada 38 saatten fazla harcama olarak açıklanmıştır (Park ve ark., 2016). Bu bağlamda interaktif oyun bağımlılığı beraberinde hareketsiz yaşam tarzını getirmektedir.

Spora katılım psikolojik ve fiziksel olarak iyi olma ile endişe, depresyon ve stresin azaltılması gibi birçok avantaja sahiptir (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006; Erdoğan, Özden ve Özsoy, 2018). Bunun yanında düzenli egzersiz oyun bağımlılığı gibi sosyal ve akademik başarıyı negatif yönde etkileyebilecek durumların oluşmasında bir bariyer görevi görebilir. Düzenli fiziksel egzersizin kendini kontrol etme üzerine etkilerinin olduğu çalışmalar mevcuttur (Oaten ve Cheng, 2006; Park ve ark., 2016).

Üniversite çağı bireylerin hayatlarının önemli bir kısmını etkileyen ergenlikten yetişkinliğe geçişte gelişimsel ve uyumsal problemleri bir arada yasadıkları evreyi içine alan, gençlerin toplumsal olaylarla ilgili olduğu, toplumsal beklentilerin baskısını üzerlerinde hissettikleri bir çağdır. Bu dönemde gençlerin ilişkilerinin çok hızlı değişim gösterdiği kabul edilmiştir. Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişiklikler yasadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok çatışma yasadığı, psiko sosyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Erdoğan ve Özdemir, 2016).

Bu çalışmanın amacı, Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Spor Yöneticiliği öğrencilerinin interaktif oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören 100 kadın (yaş; 20,22 ±2,79) ve 100 erkek (yaş; 21,12 ±4,02) olmak üzere 200 öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği Türkçe Formu ve Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği, Buss ve Perry (1992) tarafından uyarlanmıştır. Orijinal dili İngilizce olan Saldırganlık Ölçeği 29 maddeden oluşan beş aralıklı likert tipi ölçektir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum). Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Fiziksel Saldırganlık alt ölçeği fiziksel zarar verme ile ilgili 9 sorudan, Öfke alt ölçeği saldırganlığın duygusal boyutunu ölçen 7 sorudan, Düşmanlık alt ölçeği saldırganlığın bilişsel boyutunu ölçen 8 sorudan ve Sözel Saldırganlık alt ölçeği ise sözel olarak zarar verme ile ilgili 5 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin iki maddesi ters puanlanmıştır. Saldırganlık Ölçeğini Demirtaş Madran (2012) Türkçe diline uyarlamıştır. Ölçeğin bu çalışmada elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılıkları; fiziksel saldırganlık alt ölçeği için 0,75; öfke alt ölçeği için 0,76; düşmanlık alt ölçeği için 0,77; sözel saldırganlık alt ölçeği için 0,82; ölçeğin toplam puanı için ise 0,83 bulunmuştur.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kaya (2013) tarafından Türkçe dilinde geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmakta ve beş aralıklı likert tipi ölçektir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum). Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aksaklıklar alt ölçeği çevrimiçi oyunlar yüzünden kişinin hayatının ne derece aksadığını ölçen 9 sorudan, Başarı alt ölçeği çevrimiçin oyunları oynayan kişilerin oyun içi başarı hislerini ölçen 8 sorudan ve Ekonomik Kazanç alt ölçeği ise çevrimiçi oyun oynayan oyuncuların oyunlardan kazanç elde edip etmediklerini ölçen 4 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin bu çalışmada elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılıkları; aksaklıklar alt ölçeği için 0,75; başarı alt ölçeği için 0,75; ekonomik kazanç alt ölçeği için 0,87; ölçeğin toplam puanı için ise 0,81 bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması

Veriler Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf, 4. sınıf ve Spor Yöneticiliği Bölümü 1. sınıf, 2. sınıf, 3. Sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinden her bir sınıftan 25 öğrenci olmak üzere toplam 200 (100 kadın, 100 erkek) öğrenciden toplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen sosyo demografik değişkenler ile veri toplama araçlarından elde edilen alt ölçek puanları ile ölçek toplam puanları analiz edilmiştir. İki kategorili değişkene göre farklıkların incelendiği durumlarda verilerin parametrik dağılım koşuluyla bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla kategorisi olan değişkenlere göre farklılıkların incelenmesinde verilerin parametrik dağılım koşuluyla tek yönlü varyans analalizi ANOVA, Post Hoc test olarak Tukey kullanılmıştır. Veriler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmanın anlamlılık seviyesi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Ölçekler ve Alt Boyutları için Korelasyon Sonuçları

	Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Günde kaç saat oyun oynadığı	1											
2	Oyuna aylık ne kadar para harcadığı	0,091 0,199	1										
3	En uzun aralıksız oyunda kalma süresi	0,295** 0,000	0,161* 0,023	1									
4	Haftada kaç gün spor yaptığı	-0,106 0,134	-0,065 0,362	-0,004 0,954	1								
5	Fiziksel saldırganlık Alt Ölçeği (Saldırganlık)	0,069 0,331	-0,069 0,334	0,055 0,442	-0,099 0,165	1							
6	Öfke alt ölçeği (Saldırganlık)	-0,018 0,798	-0,003 0,969	-0,031 0,665	-0,099 0,163	0,337** 0,000	1						
7	Düşmanlık alt ölçeği (Saldırganlık)	0,143* 0,044	0,034 0,636	0,051 0,471	-0,083 0,241	0,612** 0,000	0,730** 0,000	1					
8	Sözel alt ölçeği (Saldırganlık)	0,053 0,453	-0,017 0,816	0,115 0,104	-0,070 0,323	0,436** 0,000	0,559** 0,000	0,601** 0,000	1				
9	Saldırganlık Toplam Puan	0,073 0,305	-0,021 0,766	0,047 0,510	-0,107 0,132	0,863** 0,000	0,891** 0,000	0,871** 0,000	0,697** 0,000	1			
10	Aksaklıklar ÇOB alt ölçeği	0,337** 0,000	0,257** 0,000	0,492** 0,000	-0,108 0,129	0,258** 0,000	0,109 0,123	0,148* 0,036	0,123 0,082	0,202** 0,004	1		
11	Başarı ÇOB alt ölçeği	0,255** 0,000	0,203* 0,004	0,397** 0,000	-0,146* 0,039	0,184** 0,009	0,084 0,235	0,121 0,087	0,108 0,129	0,154* 0,029	0,753** 0,000	1	
12	Ekonomik ÇOB alt ölçeği	0,309** 0,000	0,313** 0,000	0,449** 0,000	-0,016 0,824	0,188** 0,008	0,013 0,858	0,091 0,200	0,049 0,492	0,114 0,108	0,711** 0,000	0,550** 0,000	1
13	ÇOB Toplam Puan	0,331** 0,000	0,271** 0,000	0,494** 0,000	-0,119 0,092	0,238** 0,001	0,091 0,202	0,141* 0,047	0,115 0,105	0,184** 0,009	0,939** 0,000	0,914** 0,000	0,774** 0,000

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

ÇOB= Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Tablo 1'de görüldüğü üzere,

Bireyin günde kaç saat oyun oynadığı ile en uzun aralıksız oyunda kalma süresi (r=0,295; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, düşmanlık alt ölçeği (r=0,143; p<0,05) pozitif düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği (r=0,337; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği (r=0,255; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği (r=0,309; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puanı (r=0,331; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bireyin oyuna ne kadar para harcadığı ile en uzun aralıksız oyunda kalma süresi (r=0,161; p<0,05) pozitif düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği (r=0,257; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği (r=0,203; p<0,05) pozitif düzeyde, ekonomik alt ölçeği (r=0,313; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puanı (r=0,271; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

En uzun aralıksız oyunda kalma süresi ile aksaklıklar alt ölçeği (r=0,492; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği (r=0,397; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği (r=0,449; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puan (r=0,494; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Haftada kaç gün spor yaptığı ile başarı alt ölçeği (r=-0,146; p<0,05) negatif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Fiziksel saldırganlık alt ölçeği ile öfke alt ölçeği (r=-0,337; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, düşmanlık al ölçeği (r=0,612; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, sözel saldırganlık alt ölçeği (r=0,436; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, saldırganlık toplam puan (r=0,863; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği (r=0,258, p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde,başarı alt ölçeği (r=0,184; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği (r=0,188; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puan (r=0,238; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öfke alt ölçeği ile düşmanlık alt ölçeği (r=0,730; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, sözel saldırganlık alt ölçeği (r=0,559; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde,saldırganlık toplam puan (r=0,891; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Düşmanlık alt ölçeği ile sözel saldırganlık alt ölçeği (r=0,601; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, saldırganlık toplam puan (r=0,871; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği (r=0,148; p<0,05) pozitif ve düzeyde, ÇOB toplam puan (r=0,141; p<0,05) pozitif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sözel saldırganlık alt ölçeği ile saldırganlık toplam puan (r=0,697; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Saldırganlık toplam puanı ile aksaklıklar alt ölçeği (r=0,202; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği (r=0,154; p<0,05) pozitif düzeyde, ÇOB toplam puanı (r=0,184; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aksaklıklar alt ölçeği ile başarı alt ölçeği (r=0,753; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği (r=0,711; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puan (r=0,939; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Başarı alt ölçeği ile ekonomik alt ölçeği (r=0,550; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puanı (r=0,914; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ekonomik alt ölçeği ile ÇOB toplam puanı (r=0,774; p<0,01) pozitif ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2. Cinsiyetler arası ölçekler ve alt boyutları farklılıkları

Değişken	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
İnteraktif oyun oynuyor musunuz?	Kadın	100	1,54	0,50	4,156	0,000*
	Erkek	100	1,26	1,26		
Günde Kaç saat oyun oynuyorsunuz	Kadın	100	3,22	3,93	-0,139	0,890
	Erkek	100	3,28	2,55		
Aralıksız en uzun süre oyun oynama süreniz	Kadın	100	1,29	1,87	-4,246	0,000*
	Erkek	100	5,16	8,88		
Fiziksel saldırganlık Alt Ölçeği (Saldırganlık)	Kadın	100	20,64	6,88	-3,844	0,000*
	Erkek	100	24,34	6,73		
Öfke alt ölçeği (Saldırganlık)	Kadın	100	19,23	5,66	-0,523	0,602
	Erkek	100	19,64	5,45		
Düşmanlık alt ölçeği (Saldırganlık)	Kadın	100	22,89	5,45	-0,934	0,352
	Erkek	100	23,58	4,90		
Sözel alt ölçeği (Saldırganlık)	Kadın	100	15,62	2,96	-1,281	0,202
	Erkek	100	16,16	3,02		
Saldırganlık Toplam Puan	Kadın	100	78,40	17,80	-2,161	0,032*
	Erkek	100	83,74	17,12		
Aksaklıklar ÇOB alt ölçeği	Kadın	100	15,24	7,90	-4,138	0,000*
	Erkek	100	20,49	9,91		
Başarı ÇOB alt ölçeği	Kadın	100	19,13	9,92	-3,869	0,000*
	Erkek	100	24,41	9,39		
Ekonomik ÇOB alt ölçeği	Kadın	100	5,61	3,00	-5,366	0,000*
	Erkek	100	8,63	4,73		
ÇOB Toplam Puan	Kadın	100	39,98	18,27	-4,767	0,000*
	Erkek	100	53,54	21,74		

*p<0,05

Tablo 2'de görüldüğü üzere,

Cinsiyetler arası farklara göre kadın ve erkekler arasında interaktif oyun oynama oranları, aralıksız en uzun oyun oynama süresi, fiziksel saldırganlık alt ölçeği, saldırganlık toplam puanı, aksaklıklar ÇOB alt ölçeği, başarı ÇOB alt ölçeği, ekonomik ÇOB alt ölçeği ve ÇOB toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05).

Sınıf düzeyleri farklılıklarına göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre herhangi bir değişkende anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ile Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin değişkenler üzerine farklılıkları incelendiğinde de istatistiksel olarak değişkenler üzerine bölüm ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4. TARTIŞMA

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; bireyin oyuna ne kadar para harcadığı ile en uzun aralıksız oyunda kalma süresi pozitif düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği pozitif düzeyde, ekonomik alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puanı pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrenciler interaktif oyunlar için ne kadar çok para harcarlarsa o derece oyuna bağımlı oldukları veya tam dersi bir etkinin olduğu görülmektedir. En uzun aralıksız oyunda kalma süresi ile aksaklıklar alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin aralıksız en uzun süre oyunda kalma süreleri arttıkça ÇOB toplam puanına ve alt ölçek puanlarına etkileri bulunmuştur. Kim ve ark., (2008) yapmış oldukları bir araştırmada da oyun için harcanan para kişiyi daha saldırgan ve oyuna daha bağımlı yapmaktadır.

Haftada kaç gün spor yaptığı ile başarı alt ölçeği negatif düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre egzersiz ve spor yapma süreleri arttıkça oyun içi başarı hislerinde azalmalar görülmektedir.

Fiziksel saldırganlık alt ölçeği ile öfke alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, düşmanlık al ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, sözel saldırganlık alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, saldırganlık toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre fiziksel saldırganlık düzeyi arttıkça diğer bütün saldırganlık alt boyutlarında artışlar ve çevrimiçi oyun bağımlılığının tüm alt boyutlarında ve toplam puanında artışlar görülmektedir. Fiziksel olarak kendini saldırgan olarak tanımlayan bireylerin aynı zamanda çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Öfke alt ölçeği ile düşmanlık alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, sözel saldırganlık alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, saldırganlık toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Düşmanlık alt ölçeği ile sözel saldırganlık alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, saldırganlık toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde, aksaklıklar alt ölçeği pozitif ve düzeyde, ÇOB toplam puan pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sözel saldırganlık alt ölçeği ile saldırganlık toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Saldırganlık toplam puanı ile aksaklıklar alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, başarı alt ölçeği pozitif düzeyde, ÇOB toplam puanı pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mehroof ve Griffiths'in (2010) yapmış oldukları çalışmada da kişilerin nervotiklik, sansasyon arayışı, sürekli kaygı, durumluluk kaygı ve saldırganlık düzeyleri ile oyun bağımlılıkları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu çalışma bizim çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Chen, Tu ve Wang (2008) çevrimiçi oyun bağımlılığı ile kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile negatif bir ilişkinin olduğu ve nevrotik bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığına daha yatkın olduklarını rapor etmişlerdir.

Aksaklıklar alt ölçeği ile başarı alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ekonomik alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puan pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başarı alt ölçeği ile ekonomik alt ölçeği pozitif ve yüksek düzeyde, ÇOB toplam puanı pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ekonomik alt ölçeği ile ÇOB toplam puanı pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre cinsiyetler arası farklara göre kadın ve erkekler arasında interaktif oyun oynama oranları, aralıksız en uzun oyun oynama süresi, fiziksel saldırganlık alt ölçeği, saldırganlık toplam puanı, aksaklıklar ÇOB alt ölçeği, başarı ÇOB alt ölçeği, ekonomik ÇOB alt ölçeği ve ÇOB toplam puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre erkekler kadınlara göre daha fazla çevrim içi oyun oynamakta ve bu oyunlarda daha fazla vakit harcamaktadır. Aynı zamanda saldırganlık düzeyleri ve çevrim içi oyun bağımlılıkları kadınlara göre daha yüksektir. Literatürdeki bazı çalışmalar da genç erkeklerin çevrim içi veya çevrim dışı fark etmeksizin şiddet içeren oyunları şiddet içermeyen oyunlara göre daha fazla oynadıklarını bildirmişlerdir (Lemmens, Bushman ve Konijn, 2006; Ko ve ark., 2009). Bu durumun erkekleri daha saldırgan yapmaktığı düşünülebilir.

Sınıf düzeyleri farklılıklarına göre ise herhangi bir değişkende anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Spor alanlarında öğrenim gören öğrencilerin 1. 2. 3. veya 4. sınıfta olmaları onların saldırganlık ve ÇOB ölçeğinden aldıkları puanları etkilememektedir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ile Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin değişkenler üzerine farklılıkları incelendiğinde de değişkenler üzerine bölüm ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak, çevrimiçi oyun bağımlılığı gençler üzerinde saldırganlık düzeylerinde artışa neden olmakta veya saldırganlık düzeyleri yüksek olan gençler arasında çevrimiçi oyun bağımlılığı daha fazla görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip oldukları, çevrimiçi oyunlarda daha fazla vakit harcadıkları ve saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğudur. Haftalık spora katılım oranları ile saldırganlık ölçeğinden veya çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlara göre önemli farklılıklar tespit edilmemiştir. Böyle bir sonucun bu çalışmanın spor alanlarında öğrenim gören öğrenciler arasında yapılmasından dolayı olabilir.

6. KAYNAKÇA

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 63, 452-459.

Chen, L. S., Tu H. H., & Wang E. S. (2008). Personality traits and life satisfaction among online game players. CyberPsychology & Behavior, 11, 145-149.

Demirtaş Madran, A. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 23, 1-6.

Erdoğan, E., & Özdemir, L. (2016). Üniversiteye merkezi sınav sistemi ve özel yetenek sınavı ile yerleştirilen öğrencilerin depresyon durumlarının incelenmesi ve karşılaştırılması. Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 11-24.

Erdoğan, E., Özden, A., & Özsoy, G. (2018). Farklı branşlardaki 10-14 yaş sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri, 10(2), 72-77.

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku T., & Kim S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. European Psychiatry, 23(3), 212-218.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen C. F. (2009). The associations between aggressive behavior and internet addiction and online activities in adolescents. Journal of Adolescent Health, 6, 1-8.

Lemmens, J. S., Bushman, B. J., & Konijn, E. A. (2006). The appeal of violent video games to lower educated aggressive adolescent boys from two countries. CyberPsychology & Behavior, 9, 638-641.

Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(3), 313-316.

Park, J. A., Park, M. H., Shin, J. H., Li, B., Rolfe, D. T., Yoo, J. Y., & Dittmore, S. W. (2016). Effect of sports participation on Internet addiction mediated by self-control: A case of Korean adolescents, 37, 164-169.

Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. British Journal of Health Psychology, 11(4), 717-733.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801-809.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. Cyber Psychology & Behavior, 1(1), 25-28.

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 11.12.2019
Kabul Tarihi: 23.12.2019
Online Yayım Tarihi: 30.12.2019

STATİK ve DİNAMİK KASILMALARDA AKUT KAS YORGUNLUĞUNUN REAKSİYON ZAMANINA ETKİSİ

Ercüment ERDOĞAN*[1], Serhat ÖZTÜRK[2],

[1]*Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Ordu, TÜRKİYE*
[2]*Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu, TÜRKİYE*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Bu çalışma statik ve dinamik kas kasılması ile oluşturulan akut yorgunluğun sporcularda basit işitsel ve basit görsel reaksiyon zamanına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden aktif spor yapan 40 gönüllü erkek sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculardan basit rastgele yöntemle dinamik çalışma (n=20, 20,85 yıl) ve statik çalışma (n=20, 21,55 yıl) olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Her iki gruba ön test ve son test modeli ile basit işitsel ve görsel reaksiyon testi uygulanmış ve elde edilen veriler spss 22.0 programında, tanımlayıcı istatistik, Shapiro Wilk normallik testi, Wilcoxon sıralı işaretler testi, ve Kruskal Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmadan elde edilen verilerin Kruskal Wallis testi sonucuna göre gruplar arasında görsel baskın son testi (p=0,02) ve işitsel baskın son test (p=0,03) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir(P<0,05). Görsel baskın ön testi (p=0,81) görsel baskın olmayan ön testi (p=0,25) görsel baskın olmayan son testi (p=0,52) işitsel baskın ön testi (p=0,49) işitsel baskın olmayan ön testi (p=0,66) işitsel baskın olmayan son test (p=0,07), değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (P>0,05).

Sonuç: Çalışmamızda elde edilen bulguların sonuçlarına göre statik ve dinamik çalışma ile oluşan yorgunluğun grupların reaksiyon zamanlarına etkisi yoktur. Baskın olmayan kol İşitsel reaksiyonun görsel reaksiyondan daha iyi olduğunu ve yorgunluk sonrasında baskın kol reaksiyonun baskın olmayan koldan daha iyi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Reaksiyon, Akut Yorgunluk, Statik Kasılma, Dinamik Kasılma*

EFFECT OF ACUTE MUSCLE FATIGUE ON REACTION TIME IN STATIC AND DYNAMIC CONTRACTIONS

ABSTRACT **Original Article**

Objective: The aim of this study was to investigate the effect of static and dynamic muscle contraction on acute auditory and simple visual reaction time in athletes. A pre-test and post-test model was used.

Method: The study sample consisted of 40 students of the School of Physical Education and Sports of Ordu University. All participants were active male athletes. Participation was voluntary. Using simple random sampling, participants were assigned into two groups: dynamic exercise (n = 20, 20.85 years) and static exercise (n = 20, 21.55 years). Simple auditory and visual reaction tests were applied to both groups. Data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) at a significance level of 0.05. Descriptive statistics, Shapiro Wilk normality test, Wilcoxon ordered signs test and Kruskal Wallis test were used for analysis.

Results: Kruskal Wallis test results showed that there was a statistically significant difference in visual dominant posttest (p = 0.02) and auditory dominant posttest (p = 0.03) values between the dynamic and static exercise groups (P<0.05). However, there was no statistically significant difference in visual dominant pretest (p = 0.81), visual non-dominant pretest (p = 0.25), visual non-dominant posttest (p = 0.52) auditory dominant pretest (p = 0.49) auditory non-dominant pretest (p = 0.66) auditory non-dominant final test (p = 0.07), values (P>0.05).

Conclusion: Fatigue due to static and dynamic exercises has no effect on acute auditory and simple visual reaction time in athletes. The non-dominant arm auditory reaction is better than the visual reaction, and the dominant arm reaction after fatigue is better than the non-dominant arm reaction.

Keywords: Reaction, Acute Fatigue, Static Contraction, Dynamic Contraction

*Sorumlu yazar: *ercumenterdogan22@hotmail.com, Tel: +905327192322*

1. GİRİŞ

Reaksiyon, kasta oluşan herhangi bir uyarının sinirler vasıtasıyla merkezi sisteme ulaşması, burada verilen kararın tekrar sinirlerle kasa götürülmesi ve bu karara göre kasın davranış göstermesidir (Schmidtand ve Lee, 1988). Akgün (1994)'e göre Reaksiyon zamanı ise aniden ortaya çıkan ve öncelenmiş bir uyarının vücuda ulaşmasından sonra bu uyarıya gelen ilk cevaba kadar geçen süredir.

Reaksiyon zamanının uzun olması kişinin uyarana yeterince dikkat vermediğini ve bilgiyi yavaşça işlediğinin bir göstergesidir. Örneğin, ders çalışırken herhangi bir uyarana verilen tepki spor yaparken uyarana verilen tepkiden uzun oluyorsa, beynin tepki verme süresi daha uzun olduğu için ders çalışmaya daha fazla dikkat gösterildiği sonucuna varılır. Basit reaksiyon zamanı testlerinden elde edilen bu tip ölçümler, insanların yapılan iş üzerindeki bilişsel ve nörolojik işlevselliği hakkında fikir verir (Laboratório, 2008).

Reaksiyon zamanı spor faaliyetlerinde ve günlük aktivitelerde önem arz eder. Pek çok sporda hızlı tepki verme sporda daha başarılı olunmasını sağlar, bunun için sporcuların tepki verme süreleri başarılı olmalarında etken olarak kabul edilir.

Reaksiyon zamanını olumsuz yönde etkileyen birçok etken vardır, bunlardan biri de yorgunluktur. Kas yorgunluğu günlük aktivitelerimizde veya spor faaliyetleri sonrası sıklıkla karşılaştığımız istenmeyen fizyolojik bir durumdur.

Kas yorgunluğu, devamlı kas kasılmaları esnasında maksimum kuvvet üretim kapasitesin azalması sonucu ortaya çıkan fizyolojik bir durumdur (Fitts, 1995). Kas yorgunluğu, kas ve iskelete ait hastalıklar için bir risk faktörüdür. Kas yorgunluğunun negatif etkilerinden biri de yapılan iş üzerindeki performansın düşüşüne neden oluşudur (Bompa 1994). Bu tür istenmeyen durumları minimize etmek amacıyla kas yorgunluğu çalışmaları yapılmaktadır (Okkesim ve Coskun 2014, Fujiwara 2002).

Bu çalışmanın amacı kol ve ön kol bölgesindeki statik ve dinamik kasılma sonucu oluşturulan akut kas yorgunluğunun görsel ve işitsel basit reaksiyon zamanına etkisini incelemektir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Çalışmaya aktif spor yapan sağlıklı gönüllü 40 erkek sporcu öğrenci alınmıştır. Çalışmaya alınan sporcular basit rastgele yöntemle dinamik çalışma (n=20;20,85 yıl) ve statik çalışma (n=20; 21,55 yıl) olmak üzere iki gruba ayrıldı.

2.2. Verilerin Toplanması

2.2.1. Reaksiyon zamanı ölçümü;

Moart Lafayette reaksiyon ölçüm cihazı, (USA), ile yapılmıştır. Cihaz ışık ve ses olarak iki farklı uyaran vererek kullanılmıştır.

Cihaz üst kısmında ışık lambası ve altında düğmeleri bulunan sağ el ve sol el olmak üzere baş parmaklar hariç diğer parmakların denk geldiği sol tarafta L1, L2, L3, L4 sağ tarafta R1, R2, R3, R4 düğmeleri bulunmaktadır.

Araştırmaya katılacak deneklere ölçümler uygulanmadan önce, testlerin amacı, önemi, cihazın tanıtımı ve uygulanış şekli hakkında bilgi verilmiştir. Deneklerin reaksiyon zamanlarını tespit etmek ve aralarında bir fark olup olmadığını araştırmak amacıyla basit görsel reaksiyon zamanı ve basit işitsel reaksiyon zamanı ölçümleri baskın ve baskın olmayan kol ile yapılmıştır.

statik ve dinamik çalışma gruplarındaki sporcular dinlenik durumda ön test olarak görsel baskın kol(GBön), görsel baskın olmayan kol (GBOön), işitsel baskın kol (İBön), ve işitsel baskın olmayan kol (İBOön) olmak üzere dört ölçüm yapılmıştır.

Denekler sandalyede oturur ve elleri masanın üzerinde olacak şekilde pozisyon aldıktan sonra sporculara eşit olmayan aralıklarla verilen ışık ve ses uyaranlarına en kısa sürede baskın ve baskın olmayan kol işaret parmağı ile cihazdaki butona dokunması istenilmiştir. Işık ve ses uyaranları beş defa farklı zaman aralıklarıyla verilerek cevap süresi milisaniye (ms) cinsinden kaydedilmiştir. Ölçümlerdeki en düşük ve en yüksek değerler çıkarılarak geriye kalan 3 ölçümün aritmetik ortalamaları alınmış ve ölçüm sonucu olarak değerlendirilmiştir (Karagöz, 2008, Delavier, 2010).

Dinamik çalışmalar aşağıdaki tabloda (Tablo 1) yer alan hareketler uygulatılarak akut yorgunluk oluşturulmuştur. Çalışmalarda kullanılan ağırlık (kg) sporcu vücut ağırlığına göre belirlenmiştir.

Statik çalışma grubunda ise Barbell Curl hareketi uygulanarak sporcuların yorgunluk oluşuncaya kadar hareketi yapmaları istenmiştir. Yorgunluk durumundan hemen sonra son test olarak görsel baskın kol (GB son), görsel baskın olmayan kol (GBO son), işitsel baskın kol (İB son), ve işitsel baskın olmayan kol (İBO son) reaksiyon ölçümleri yapılmış ve son test değerleri olarak kayıt edilmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler SPPS 22.0 paket programı kullanılarak normallik testi, tanımlayıcı istatistikleri, Wilcoxon testi ve Kruskal Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Çalışma programı

Dinamik Test	Set	Tekrar
DumbellCurl	3	10
WrıstCurls	3	10
One Arm-Dumble Triceps Extensions	3	10

3. BULGULAR

Tablo 2. Çalışmaya katılan sporculara ait tanımlayıcı istatistikler

Reaksiyon Testi	Grup		İstatistik	Std. Hata
GB(ön)	Dinamik	Mean	413.5000	13.74495
		Median	393.0000	
	Statik	Mean	415.8500	12.02306
		Median	412.5000	
GBO(ön)	Dinamik	Mean	422.6500	9.76656
		Median	422.0000	
	Statik	Mean	407.0000	13.10002
		Median	398.5000	
GB(son)	Dinamik	Mean	394.5000	14.50508
		Median	374.0000	

	Statik	Mean	421.4500	10.33682
		Median	417.0000	
GBO(son)	Dinamik	Mean	415.8000	10.28248
		Median	420.0000	
	Statik	Mean	424.0000	8.47659
		Median	419.5000	
İB(ön)	Dinamik	Mean	394.6000	11.97660
		Median	392.5000	
	Statik	Mean	405.8000	10.03824
		Median	396.5000	
İBO(ön)	Dinamik	Mean	396.1500	11.80506
		Median	382.5000	
	Statik	Mean	401.8500	10.41438
		Median	394.0000	
İB(son)	Dinamik	Mean	385.4000	11.51141
		Median	398.0000	
	Statik	Mean	428.2000	13.86089
		Median	434.5000	
İBO(son)	Dinamik	Mean	392.1500	11.95678
		Median	382.0000	
	Statik	Mean	429.5500	15.11055
		Median	422.0000	

Yapılan araştırmaya göre sporcular dinamik ve statik olarak iki grupta incelenmiş olup tanımlayıcı istatistiksel sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 3. Dinamik ve statik gruplar arasındaki reaksiyon testi sonuçları

Reaksiyon Testi	Grup	N	Mean	Std.	Df	P
GB(ön)	Dinamik	20	20,08	57,01479	1	,818
	Statik	20	20,93			
GBO(ön)	Dinamik	20	22,63	51,61688	1	,250
	Statik	20	18,38			
GB(son)	Dinamik	20	16,18	57,24822	1	,019*
	Statik	20	24,83			
GBO(son)	Dinamik	20	19,33	41,80345	1	,525
	Statik	20	21,68			
İB(ön)	Dinamik	20	19,25	49,10804	1	,499
	Statik	20	21,75			

İBO(ön)	Dinamik	20	19,70	49,22372	1	,665
	Statik	20	21,30			
İB(son)	Dinamik	20	16,45	60,27297	1	,028*
	Statik	20	24,55			
İBO(son)	Dinamik	20	17,25	63,05860	1	,079
	Statik	20	23,75			

Testten elde edilen verilen sonuçlarına göre GB(son) testi= (Görsel Baskın Son) (p=0,019) ve İB(son)= (İşitsel Baskın Son) test (p=0,028), değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir(P<0,05). Gruplar arası GB(ön)testi= (Görsel Baskın Ön) (p=0,81), GBO(ön) testi= (Görsel Baskın Olmaya Ön) (p=0,25), GBO(son) testi=(Görsel Baskın Olmayan Son) (p=0,52), İB(ön) testi= (İşitsel Baskın Ön) (p=0,49), İBO(ön)testi=(İşitsel Baskın Olmayan Ön) (p=0,66), İBO(son) test=(İşitsel Baskın Olmayan Son) (p=0,079), değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir(P>0,05). (Tablo 3)

Tablo 4.Görsel ve İşitsel basit reaksiyon sonuçları arasındaki Wilcoxon test sonuçlar

	Ranks	N	Mean	Z	P
İB(ön) -		25	20,52	-1,385[b]	,166
GB(ön)		15	20,47		
İBO(ön) -		29	20,84	-2,615[b]	,009*
GBO(ön)		11	19,59		
İB(son) -		20	20,33	-,047[c]	,962
GB(son)		20	20,68		
İBO(son) -		20	26,00	-1,479[b]	,139
GBO(son)		20	15,00		

Testten elde edilen verilerin sonuçlarına göre İBO(ön) testi ve GBO(ön) test (p=0,009), değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (P<0,05). İB(ön) testi ve GB(ön) test (p=0,16), İB(son) testi ve GB(son) test (p=0,96), İBO(son) testi ve GBO(son) test (p=0,13), değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (P>0,05) (Tablo 4).

Tablo 5. Çalışmadan elde edilen reaksiyon süresi ön-son test karşılaştırma sonuçları

Reaksiyon Testi		N	Mean	Z	P
GB(ön) -		21	21,74	-,625[b]	,532
GB(son)		19	19,13		
GBO(ön) -		17	20,35	-,860[c]	,390
GBO(son)		23	20,61		
İB(ön) -	Negatif	20	19,35	-,309[c]	,757
İB(son)	Pozitif	20	21,65		
İBO(ön) -	Negatif	17	19,62	-1,028[c]	,304
İBO(son)	Pozitif	23	21,15		

Testten elde edilen verilerin sonuçlarına göre GB(ön) testi ve GB(son) test (p=0,53), GBO(ön) testi ve GBO(son) test (p=0,39), İB(ön) testi ve İB(son) test (p=0,75), İBO(ön) testi ve İBO(son) test (p=0,30), değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir(P>0,05) (Tablo 5).

Tablo 6. Baskın ve Baskın olmayan reaksiyon süre verilerinin karşılaştırma sonuçları

Reaksiyon Testi	N	Mean	Z	P
GB(ön) -	19	19.39	-.300[b]	.764
GBO(ön)	20	20.58		
GB (son) -	11	21.77	-2.292[b]	.022
GBO(son)	29	20.02		
İB(ön) -	19	19.61	-.244[b]	.807
İBO(ön)	20	20.38		
İB (son) -	14	25.50	-.461[b]	.645
İBO(son)	25	16.92		

Testten elde edilen verilerin sonuçlarına göre GB(son) testi ve GBO(son) test (p=0,022) değerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (P<0,05). GB(ön) testi ve GBO(ön)test (p=0,76), İB(ön) testi ve İBO(ön) test (p=0,80), İB(son) testi ve İBO(son) test (p=0,64) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir(P>0,05) (Tablo 6).

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Reaksiyon zamanı, günlük hayatta ani hareket gerektiren olaylarda önemli olduğu kadar, spor karşılaşmalarında özellikle kısa mesafe koşuları ya da yüzücülerin startında, teniste, güreşte, boksta rakibin hareketine karşı tepki vermede çok önemlidir. Reaksiyon zamanı diğer aktivitelerinde bir parçası olarak düşünülmektedir. Birçok hızlı hareketin başarısı, kişinin ortama göre ya da sporda rakip oyuncunun hareketine göre yapmış olduğu hıza bağlıdır. Reaksiyon zamanı, bir sinyalin kişiye ulaşmasından, bu sinyal etkisinin istemli cevap ermesine kadar geçen süre olarak tanımlanır (Ün, 2003).

Okkesim ve Coşkun (2015)'un yaptığı çalışmada izotonik ve izometrik kasılma sonucu oluşturulan yorgunluğun reaksiyon zamanı etkisini incelemiş ve yorgunluk öncesi ve sonrasındaki ölçülen değerler arasında ciddi farklılıklar olduğunu yorgunluğun reaksiyon süresi üzerine olumsuz etkisi olduğunu bildirmiştir.

Duvan, Toros ve Şenel'in (2010), yaptığı çalışmada maksimal yüklenme yoğunluğu ile oluşturulan yorgunluğun elit Türk eskrim sporcularının görsel reaksiyon zamanı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Bu sonuçlar bizim çalışmamızdan elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda elden edilen sonuçlarda GB(son) testi İB(son) testi sonuçlarında statik ve dinamik çalışma grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Dinamik kasılma ile yorgunluk oluşturulan grup statik gruba göre daha az etkilenmiştir.

İBO(ön) test ve GBO(ön) test sonuçlarında işitsel reaksiyon zamanı ile görsel reaksiyon zamanı ön test değerlerinde anlamlı farklılıklar vardır. İşitsel reaksiyon görsel reaksiyona göre daha iyi bir sonuçta olduğu tespit edilmiştir.

GBO(son) testi ve GB(son)test sonuçlarında yorgunluk sonrası görsel baskın kol reaksiyon zamanı baskın olmayan kol test değerlerinde anlamlı farklılıklar vardır. Görsel baskın kol reaksiyon zamanı baskın olmayan reaksiyon zamanında daha iyi bir sonuçta olduğu tespit edilmiştir. Yorgunluk baskın olmayan kolda reaksiyon zamanına daha fazla etki etmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen bilgiler ve sonuçlarla dinamik ve statik çalışma sonucu oluşturulan yorgunluğun reaksiyon zamanı üzerine olumsuz etkileri olduğunu gözlemlenmiştir.

Sant'Ana ve ark. (2017), teakwandocular'da spesifik yorgunluk protokolünün reaksiyon süresine, tepki süresine, performans süresine ve vuruşa olan etkisini incelemek için yapmış oldukları çalışma da teakwando'ya özgü oluşturulan yorgunluğun reaksiyon süresini arttırdığını vuruş etkisini düşürdüğünü bildirmiştir. Çalışmamızda gönüllülerden istenen performanslarla kısa süreli yorgunluk oluşturulmuştur. Kısa süreli bir yorgunluk kas yorgunluğunun reaksiyon zamanını ve dolaylı yollarla yapılan yorgunluk üzerindeki negatif etkisinin bir ispatı olarak kabul edilebilir.

Çalışmamızda elde edilen sonuçlarına göre statik ve dinamik çalışma ile oluşan yorgunluğun reaksiyon zamanlarına etkisinin gruplar arasında fark yaratmadığı söylenebilir. Görsel baskın son test ve görsel baskın olmayan son testler arasında baskın olan önkol'un baskın olmayan önkola göre yorgunluğun reaksiyon zamanına etkisi daha düşük gözlemlenmiştir. İşitsel baskın olmayan ön kol reaksiyon zamanı ile görsel baskın olmayan reaksiyon zamanı ön test değerlerinde işitsel reaksiyon baskın olmayan sonucu görsel baskın olmayan reaksiyon sonucuna göre yorgunluğun reaksiyon zamanına etkisi daha düşük gözlemlenmiştir. İşitsel ve görsel baskın son testte dinamik çalışmanın statik çalışma grubuna göre yorgunluğun reaksiyon zamanına etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha düşük gözlenmiştir.

Kısa süreli egzersizde oluşan yorgunlukla reaksiyon süresinde görülen bu sonuçların uzun süreli ve ağır bir sportif aktivite ve egzersizlerde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkacağı kesindir. Uzun süreli sportif etkinlik reaksiyon sürelerini olumsuz etkilemesi sportif başarı için bir engeldir. Dayanıklılık çalışmalarının kas yorgunluğu ve reaksiyon zamanına etkisini inceleyen çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

5. KAYNAKÇA

Jain, A., Bansal, R., Kumar, A., & Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first year students. International Journal of Applied and Basic Medical Research, 5(2), 124.

Duvan, A., Toros, T., & Şenel, Ö. (2010). Maksimal Yüklenme Yoğunluğunun Elit Türk Eskrimcilerin Görsel Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3).

Akgün, N. (1994). 'Egzersiz Fizyolojisi', Cilt:2 Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, s. 74-80.

Binboğa, E., Pehlivan, M., & Çelebi, G. (2007). Farklı frekanslardaki ve şiddetlerdeki işitsel uyaranların insanda basit reaksiyon zamanına etkileri. Ege Tıp Dergisi, 46(2), 67-72.

Allison, G. T., & Fujiwara, T. (2002). The relationship between EMG median frequency and low frequency band amplitude changes at different levels of muscle capacity. Clinical Biomechanics, 17(6), 464-469.

Karagöz, Ş. (2008). 8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

de Laboratório, M. (2008). 'Biopac Student Lab,' Biopac Systems Inc.

Schmidt, R. A. (1988). Motor Control and Learning . Hu man Kinetics Publishers. Inc. Champaign, Illinois, 105-116.

Fitts, R. H. (1996). Muscle fatigue: the cellular aspects. The American journal of sports medicine, 24(6_suppl), S9-S13.

Sant'Ana, J., Franchini, E., da Silva, V., & Diefenthaeler, F. (2017). Effect of fatigue on reaction time, response time, performance time, and kick impact in taekwondo roundhouse kick. Sports biomechanics, 16(2), 201-209.

Okkesim, Ş., & Coşkun, K. (2014). Analysis of mechanomyogram signals for evaluation of muscle fatigue. In 2014 18th National Biomedical Engineering Meeting (pp. 1-4). IEEE.

Okkesim, Ş., & Coşkun, K. (2015). Evaluation of reaction time before and after muscle fatigue. In 2015 Medical Technologies National Conference (TIPTEKNO) (pp. 1-4). IEEE.

Bompa, T. O. (1994). Theory and methodology of training: the key to athletic performance. Kendall hunt publishing company.

Ün, N. (2003). Zihinsel Özürlü Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Eğitiminin ReaksiyonZamanı Üzerine Etkisi. HÜ Sağ. Bil. Enst., Doktora Tezi, Ankara.

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Journal of Sport and Recreation Researches
http://www.dergipark.gov.tr/srad

Cilt: 1, Sayı: 2, Aralık 2019
E-ISSN: 2667-8985

Gönderi Tarihi: 05.11.2019
Kabul Tarihi: 25.12.2019
Online Yayım Tarihi: 30.12.2019

SWİSS BALL ANTRENMANLARININ KELEBEK STİL YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Ahmet GÖNENER*[1], Musa AKYÜZLÜ[2]

[1]*Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE*
[2]*Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü Mezunu, Kocaeli, TÜRKİYE*

ÖZET **Orijinal Makale**

Amaç: Bu çalışmada, swiss ball antrenmanlarının 50 metre kelebek stil yüzme performansına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma grubunu Marmara Dinamik Spor Kulübünde 2 yıldır aktif spor yapan15 deney grubu, 15 kontrol grubu olmak üzere (N=30) 30 kız sporcu oluşturmuştur. Antrenmanlar öncesi her iki grubun boyları, vücut ağırlıkları ve 50 metre kelebek stil yüzme süreleri ölçülmüştür. Deney grubuna 8 hafta süresince swiss ball antrenmanları ve yıllık antrenman programlarında yer alan yüzme antrenmanları yaptırılırken, kontrol grubu ise sadece yıllık planlamalarında yer alan yüzme antrenmanlarına devam etmişlerdir. 8 haftalık antrenman programı sonrasında aynı ölçümler aynı koşullarda tekrarlanmıştır. Verilerin analizi SPSS 21.0 programında yapılmıştır, analizler yapılırken non-parametrik testlerden Mann Whitney U(testi ve Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgular doğrultusunda, deney grubundaki sporcuların son testte ölçülen 50m kelebek stil yüzme süresi (30,68±1,85 sn) ilk testte ölçülen yüzme süresinden (32,95±1,86 sn.) daha düşük bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir ($p<0,05$). Kontrol grubundaki sporcuların son testte ölçülen 50m kelebek stil yüzme süresi (32,66±1,74 sn.) ilk testte ölçülen yüzme süresinden (33,23±1,52 sn) daha düşük bulunmuş olup bu değerler de istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir. ($p<0,05$). Deney grubundaki sporcuların son test 50m kelebek stil yüzme süresi (30,68±1,85 sn.) ile kontrol grubundaki sporcuların son test süresi (32,66±1,73 sn.) olarak bulunmuştur. Buna göre Deney ve kontrol gruplarının son test 50m kelebek stil yüzme dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık söz konusudur($p<0,05$). Ayrıca Swiss ball antrenmanlarının değerlerinin 10 sn'lik ve 15 sn'lik maksimal sonuçları karşılaştırıldığında 15sn'lik tekrarların 10sn'lik tekrarlardan daha etkili olduğu görülmüştür.

Sonuç: Sonuç olarak, deney ve kontrol gruplarının son test 50 metre kelebek stil yüzme derecelerinin ön test derecelerinden daha iyi olduğu ve swiss ball antrenmanı yaptırılan deney grubu sporcularının kontrol grubuna göre 50m kelebek stil yüzme derecelerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde dereceler elde ettiği ve swiss ball antrenmanı yaptırılan deney grubu sporcuların yüzme performansının, standart yüzme antrenmanı yaptırılan kontrol grubu sporcularının yüzme performansından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Swiss ball, kelebek stil yüzme, antrenman*

EXAMINATION OF THE EFFECT OF SWISS BALL TRAINING ON BUTTERFLY STYLE SWIMMING PERFORMANCE

ABSTRACT **Original Article**

Objective: In this study, it is aimed to investigate the effect of swiss ball training on 50 meter butterfly style swimming performance.

Method: The experimental group was consisted by n=15 female swimmers and the control group was consisted by n=15 female swimmers. The total number of study group is n=30 and they have been licenced in Marmara Dynamic Sports Club for 2 years. Before 8-week-trainings, 50 meter butterfly swimming times were recorded. While swiss ball training and basic swimming trainings were carried out for 8 weeks, the control group continued their swimming training depending on yearly training plans. After 8 week training program 50 meter butterfly stroke swimming times were recorded. IBM SPSS 21.00 package program was used for statistical analysis. Mann Whitney U test and Wilcoxon test were chosen to be applied.

Results: In the obtained findings, significant difference was found between pre (32,95 ± 1,86 sec) and post-test(30,68 ± 1,85 sec) butterfly stroke swimming times in experimental group($p<0,05$). However, no significant difference was found between pre (33,23±1,52 sec) and post-test (32,66±1,74 sec) butterfly stroke swimming times in control group($p>0,05$). When the post test results of experimental and control group were compared, significant difference was found($p<0,05$). In addition, when the 10-second and 15-second maximal results of Swiss ball training values were compared, 15-second repetitions were found to be more effective than 10-second repetitions.

Conclusion: As a result, it was concluded that the swiss ball trainings have positive effect to improve swimming performance on swimmers.

Keywords: *Swiss ball, butterfly style swimming, training*

*Sorumlu yazar: *ahmetgonener123@gmail.com, Tel: +905553055661*

1. GİRİŞ

Yüzme performansı yüksek düzeyde kassal kuvvet, hız ve patlayıcı kuvvete bağlıdır. Yüzme performansını arttırmak için su dışında yapılan kuvvet antrenmanları kara çalışmaları (dry-land) olarak ifade edilmektedir.Elit düzey sporcular yüksek performans geliştirmek için kuvvet antrenmanlarında kondisyon makinaları, yüzme sehpası (swim bench), direnç lastikleri, bar, ağırlık tabakları, girya, sağlık topu ve değişik ağırlıklardaki dambıllar ve su içinde de farklı direnç araçları kullanılmaktadır (Şenol ve Gülmez, 2017).

Yüzmede kuvvet antrenmanları temel (yüzmeye özgü) ve stile özgü olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. Temel kuvvet antrenmanları genel kuvveti geliştirirken vücuttaki başlıca kas gruplarının dayanıklılığını geliştirmeye odaklanır. Yüzmeye özgü kuvvet antrenmanı serbest, kurbağalama, sırtüstü ve kelebek stillerine özgü kuvveti tanımlamak için kullanılır. Her stilin kendine özgü talepleri vardır ve her kasın kendine özgü yöntemlerle geliştirilmesi gerekir (Şenol, 2015).

Bu gelişim için birçok yöntem kullanılabilir. Serbest ağırlıklar, makinalar, vücut ağırlığı sağlık topları, Swiss ball gibi birçok materyallerden de faydalanılabilir.

Swiss ball egzersizleri vücut gücünü artırmada önemli bir araçtır. Çünkü tüm büyük kasların dayanıklılığını ve gücünü artırır. Swiss ball ile çömelme, şınav ve diğer genel vücut egzersizleri yapılabilir. Dengeli olmayan bir yüzeyde swiss ball ile yapılan egzersizler daha zorlu olabilir (Sonugüler, 2018). 45 ila 75 cm (18 ila 30 inç) çapındaki, egzersiz topu, cimnastik topu, Pilates topu, spor topu, fit veya fitness topu, stabilite topu, terapi topu, yoga topu, denge topu, vücut topu veya doğum topu da dahil olmak üzere bir dizi farklı isimle de bilinen Swiss ball (İsviçre topu), tüm büyük kas gruplarında kas gücünü ve dayanıklılığını artırabilir (www.swissball.com, 2018).

Özellikle genç yüzücülerde swiss ball kullanımının yüzme performansı üzerinde etkin olup olmadığının belirlenmesi antrenörlerin kara antrenmanlarını planlanması açısından önemlidir. Bu nedenle çalışmamızda; swiss ball çalışmalarının 50 metre kelebek stil yüzme derecesine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışmada, swiss ball antrenmanlarının 50 metre kelebek stil yüzme performansına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam N=30 sporcu çalışmamıza gönüllü olarak katılım yapmışlardır. Kontrol (n=15) ve deney (n=15) gruplarının ilk ve son ölçümleri sonucunda elde edilen veriler karşılaştırılarak swiss ball antrenmanlarının yüzme performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir.

2.1. Araştırma Grubu

Çalışma grubunu (N=30) aktif kız sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların velilerinden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılan deney grubu sporcuların yaş ortalaması 14,00±0,84 yıl boy ortalaması 166,27±6,58, cm vücut ağırlığı ortalaması 50,07±4,78 kg olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kontrol grubu sporcuların yaş ortalaması 13,87±0,83 yıl, boy ortalaması 165,07±6,58, cm vücut ağırlığı ortalaması 48,80±3,00 kg olarak bulunmuştur.

2.2. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma deneysel bir çalışmadır. Çalışmalar Marmara Dinamik Spor Kulübünde yüzme eğitimine devam eden lisanslı 13-15 yaş grubu kız sporculara uygulanmıştır. Tesadüfi olarak seçilen (N=30) sporcu yine tesadüfi olarak 15 kontrol ve 15 deney grubuna ayrılmıştır. Çalışmaya sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışma protokolü uygulanmadan önce sporculara yapılacak testler hakkında genel bilgiler verilmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında 30 sporcunun boy, ağırlık ön test olarak kelebek stil 50 m, 10 ve 15 saniye Swiss Ball Mekik ,Swiss Ball Şınav, Swiss Bal Squat, Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma ,Swiss Ball Bacak Top Kaldırma, Swiss Ball Topla Ters Mekik, Swiss Ball Yana Adım Alma, Swiss Ball Bacak Çekme, maksimal ölçümleri alınıp kaydedilmiştir.

Deney grubu (n=15) 8 haftalık Swiss Ball antrenmanlarını Enerji Gençlik ve Spor Kulübünün spor salonunda yapmıştır. 3 gün, gün aşırı antrenmanlar yaptırılmıştır. Isınma süresi 25 dk olarak belirlenmiştir. 5'er dakikalık tempolu yürüyüş ve 10 dk ısınma koşularından sonra 10 dakikalık gerdirmeler yaptırılmıştır.

Swiss ball antrenmanları ise; İlk 4 hafta hareketler 3 set 10 sn ve %75 şiddetle her set 2-5 tekrar aralığında uygulanmış olup setler arası 3 dk tekrarlar arası 1 dk dinlenme olmuştur (% şiddet değerleri max. tekrarlar üzerinden alınmıştır).

Son 4 hafta hareketler 3 set 15 sn ve %85 şiddetle her set 5-8 tekrar aralığında uygulanmış olup setler arası 3 dk tekrarlar arası 1 dk dinlenme olmuştur (% şiddet değerleri max. tekrarlar üzerinden alınmıştır).

Kontrol grubuna ise 8 hafta boyunca haftada 3 gün kulüp içi rutin yıllık programlarındaki kendi yüzme antrenmanını Kocaeli Üniversitesi Kapalı Yüzme Havuzunda uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Boy ölçümü: Hassaslık derecesi 0,1 cm olan mezura kullanılmıştır. Deneklerin ayakları çıplak olarak ölçüm işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu ölçüm yapılırken deneklerin başlarında da ölçümü etkileyecek herhangi bir cisim olmaması sağlanmıştır. Ölçümler alınırken sporcuların boy uzunluğu ölçümü zemine sıfır şekilde sabit monte edilmiş çelik metre ile ayak topukları bitişik, baş dik ve gözler karşıya bakar durumda cm cinsinden ölçülmüştür. Bu koşullar altında skaladaki boy uzunluk değeri okunmuştur. Elde edilen değer 0,1mm hassasiyetinde kaydedilmiştir.

Vücut ağırlığı ölçümü: sporcuların vücut ağırlıklarının ölçümünde 0,01 kg hassasiyeti olan Arzum marka elektronik terazi kullanılmıştır. Deneklerin ayakları çıplak vaziyettedir. Denekler tartının üzerine çıkartılarak vücut ağırlığı iki ayağa eşit dağılmış, topuklar yerle temasta, kollar omuzdan kelebekçe sarkıtılmış durumda ölçüm yapılır. Okunan değerler kg cinsinden kayıt edilmiştir.

50m kelebek stil derecesi ölçümü: Denekler teste başlamadan önce 10 dk. ısındılar. Ölçümler su içinden başlatılarak, tüm 50m. geçiş dereceleri takla dönüşte ayakların duvara değmesiyle alınarak kaydedilmiştir. 10'ar dakikalık dinlenme aralıklarıyla iki kez ölçüm alınmış ve en iyi derece kaydedilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verileri Microsoft Office Excel programına aktarılmıştır. Aktarılan veriler SPSS 21.0 programında istatistiği yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ön test – son test ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Frekans ve Non-parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Wilcoxon Signed Ranks testleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaş, Boy ve Ağırlıklarının Tanımlayıcı İstatistikleri Karşılaştırılması

	Grup	N	En az	En çok	Ortalama	Std. Sapma	P
Yaş (yıl)	Deney	15	13,00	15,00	14,00	0,84	0,667
	Kontrol	15	13,00	15,00	13,87	0,83	
Boy (cm)	Deney	15	152,00	174,00	166,27	6,58	0,570
	Kontrol	15	158,00	173,00	165,07	4,68	
Ağırlık (kg)	Deney	15	40,00	56,00	50,07	4,78	0,393
	Kontrol	15	45,00	55,00	48,80	3,00	
Antrenman yaşı(yıl)	Deney	15	1,00	4,00	2.73	0.94	-
	Kontrol	15	1,00	4,00	2.80	1.09	

Deney grubunda yer alan sporcuların yaş ortalaması 14,00±0,84 yıl kontrol grubundaki sporcuların yaş ortalaması 13,87±0,83 yıl olarak tespit edilmiştir. Kontrol ve deney grubu sporcuların yaşları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05) (Tablo 1).

Deney grubunda yer alan sporcuların boy ortalaması 166,27±6,58 cm kontrol grubundaki sporcuların boy ortalaması 165,07±6,58 cm olarak tespit edilmiştir Kontrol ve deney grubu sporcuların boyları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05) (Tablo 1).

Deney grubunda yer alan sporcuların ağırlık ortalaması 50,07±4,78 kg kontrol grubundaki çocukların kilo ortalaması 48,80±3,00 kg olarak tespit edilmiş olup kontrol ve deney grubu çocukların ağırlıkları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05) (Tablo 1).

Tablo 2. Deney Grubundaki sporcuların İlk ve Son Test 50m Kelebek Stil Yüzme Sürelerinin Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Test zamanı	N	Ortalama	Std. Sapma	p
İlk (sn.)	15	32,95	1,86	**0,000***
Son (sn.)	15	30,68	1,85	

*(p<0.05)

Deney grubundaki sporcuların son test te ölçülen 50m kelebek stil yüzme süresi (30,68±1,85 sn), ilk testte ölçülen yüzme süresinden (32,95±1,86 sn) daha düşük bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Gelişim farkı ise, 2,27 sn dir (Tablo 2).

Tablo 3. Kontrol Grubundaki sporcuların İlk ve Son Test 50m Kelebek Stil Yüzme Sürelerinin Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Test zamanı	N	Ortalama	Std. Sapma	p
İlk (sn.)	15	33,23	1,52	**0,031***
Son (sn.)	15	32,66	1,74	

*(p<0,05)

Kontrol grubundaki sporcuların son testte ölçülen 50m kelebek stil yüzme süresi (32,66±1,74 sn) ilk testte ölçülen yüzme süresinden (33,23±1,52 sn) daha düşük bulunmuş olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Gelişim farkı ise, 0,57 sn dir (Tablo 3).

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının İlk Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Grup	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Deney	15	32,94	1,86	0,655
Kontrol	15	33,22	1,52	

Deney grubundaki sporcuların ilk test 50m kelebek stil yüzme süresi (32,94±1,86 sn), kontrol grubundaki yüzücülerin ilk test süresi ise (33,22±1,52 sn) olarak bulunmuş olup deney ve kontrol gruplarının ilk test 50m kelebek stil yüzme dereceleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05) (Tablo 4).

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Grup	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Deney	15	30,68	1,85	**0,005***
Kontrol	15	32,66	1,73	

*(p<0,05)

Deney grubundaki sporcuların son test 50m kelebek stil yüzme süresi (30,68±1,85 sn), kontrol grubundaki sporcuların son test süresi ise (32,66±1,73 sn) olarak bulunmuş olup deney ve kontrol gruplarının son test 50m kelebek stil yüzme dereceleri arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05) (Tablo 5).

Tablo 6. Bireysel 10 Saniye Maksimal Değerlerin Ön Test – Son Test Sonuçları

		Swiss Ball Mekik		Swiss Ball Şınav		Swiss Ball Squat		Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma		Swiss Ball Bacak Top Kaldırma		Swiss Ball Topla Ters Mekik		Swiss Ball Yana Adım Alma		Swiss Ball Bacak Çekme	
		Ö	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***
DENEY	***N1***	4	6	5	5	4	5	5	6	3	5	4	4	5	5	6	6
	N2	3	5	3	5	5	5	4	6	4	6	5	5	6	6	5	5
	N3	5	7	4	5	4	4	5	6	4	5	6	6	5	5	5	5
	N4	4	6	3	6	6	6	5	7	3	5	4	4	4	4	6	6
	N5	4	5	3	6	4	5	4	6	5	7	6	6	5	5	5	5
	N6	5	6	4	5	5	5	4	6	4	6	5	5	6	6	5	5
	N7	6	6	5	7	5	6	5	6	5	7	6	6	5	5	5	5
	N8	4	6	3	5	6	5	5	7	4	6	4	4	5	5	6	6
	N9	5	5	5	6	4	6	5	6	4	5	6	6	4	4	5	5
	N10	4	5	3	5	6	5	5	6	3	5	4	4	5	5	6	6
	N11	6	7	4	6	4	6	5	7	4	6	6	6	6	6	5	5
	N12	5	5	3	5	5	5	4	6	4	6	5	5	5	5	5	5
	N13	6	6	4	6	4	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	5
	N14	6	7	3	5	5	6	4	6	4	6	5	5	4	4	5	5
	N15	4	6	3	5	6	6	5	7	4	5	4	4	5	5	6	6
KONTROL	***N1***	4	5	3	4	6	6	5	5	3	4	4	4	5	6	6	6
	N2	3	4	3	4	5	5	4	6	4	5	5	5	6	6	5	5
	N3	5	6	5	6	4	4	5	6	4	4	6	6	5	6	5	5
	N4	6	6	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	6	6	6	6
	N5	4	4	3	3	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	5	5
	N6	6	6	5	5	4	6	5	6	4	4	6	6	5	5	5	4
	N7	3	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	6	6	5	5	6
	N8	4	5	3	5	6	6	5	5	4	4	4	3	5	5	6	6
	N9	4	5	3	5	5	6	4	4	5	5	5	5	6	6	5	6
	N10	4	5	3	3	5	5	4	6	5	5	6	6	5	5	5	6
	N11	6	6	5	6	4	4	5	5	4	6	6	5	6	6	5	6
	N12	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	5	5
	N13	3	5	4	4	5	5	4	4	4	6	5	5	6	6	5	5
	N14	6	6	5	4	4	4	5	6	4	4	6	6	5	5	5	6
	N15	4	4	3	5	6	6	5	5	3	5	4	4	5	5	6	6

Swiss ball antrenmanı yaptırılan deney grubu sporcuların yüzme performansı, kendi standart yüzme antrenman yaptırılan kontrol grubu sporcuların yüzme performansından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

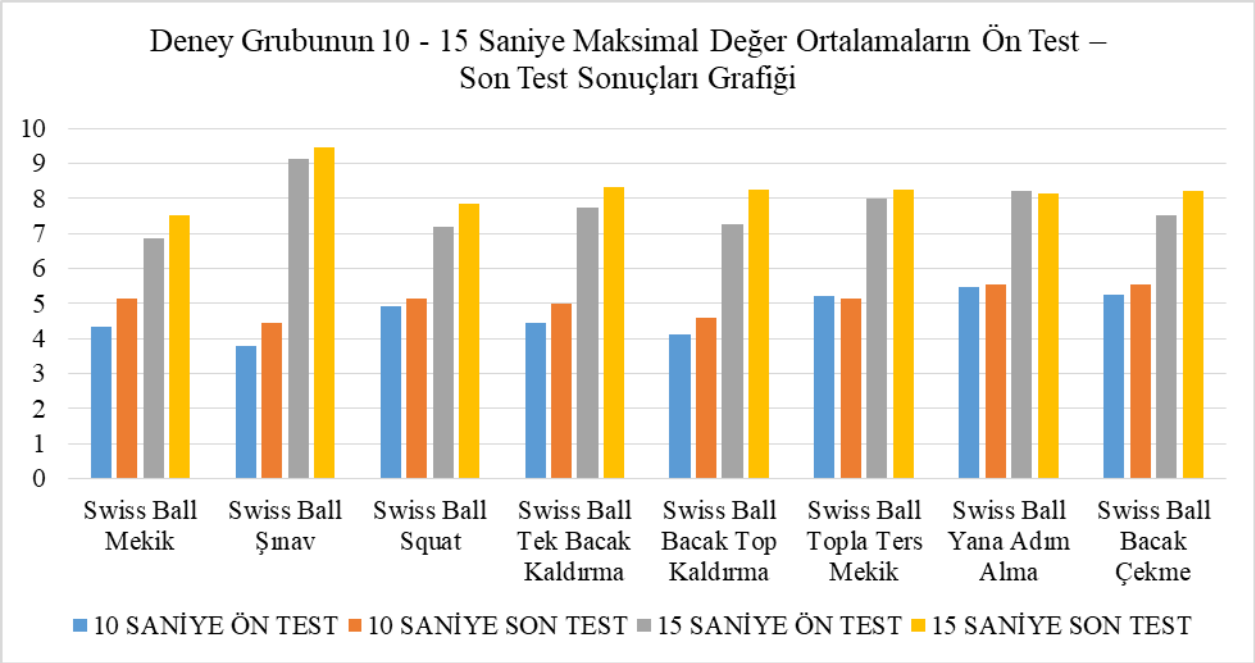
Tablo 7. Bireysel 15 Saniye Maksimal Değerlerin Ön Test – Son Test Sonuçları

		Swiss Ball Mekik		Swiss Ball Şınav		Swiss Ball Squat		Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma		Swiss Ball Bacak Top Kaldırma		Swiss Ball Topla Ters Mekik		Swiss Ball Yana Adım Alma		Swiss Ball Bacak Çekme	
		Ö	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***	***Ö***	***S***
DENEY	***N1***	7	10	8	11	6	9	8	11	6	8	6	11	7	9	8	9
	N2	6	9	9	12	7	8	8	10	7	9	8	10	8	9	7	11
	N3	8	10	9	11	6	9	9	11	7	10	8	10	7	10	7	9
	N4	8	11	9	12	7	9	8	10	7	9	8	10	9	11	8	10
	N5	6	8	8	9	8	10	9	11	8	10	9	11	7	9	7	10
	N6	8	10	7	9	7	11	8	10	7	9	9	11	8	10	8	10
	N7	7	9	8	10	7	11	8	10	6	9	7	9	8	10	7	10
	N8	6	11	8	10	8	10	9	10	8	10	6	9	8	10	7	9
	N9	7	9	9	12	8	11	8	10	8	10	8	10	9	9	8	9
	N10	6	9	8	10	8	10	7	9	8	10	9	11	7	10	8	10
	N11	8	11	9	12	9	11	8	10	7	9	7	11	8	10	7	10
	N12	7	11	9	12	6	11	8	10	7	10	8	10	8	11	8	11
	N13	6	9	8	11	7	11	7	10	7	9	9	10	9	10	7	9
	N14	6	9	8	12	7	10	8	10	8	9	8	11	8	10	8	9
	N15	7	10	9	12	8	11	8	10	7	10	7	9	8	10	7	10
KONTROL	***N1***	7	7	10	9	6	7	8	9	6	7	6	7	8	9	8	9
	N2	6	7	9	8	7	8	8	7	7	8	8	8	9	8	8	9
	N3	8	8	9	9	6	6	9	8	7	8	8	8	8	7	7	8
	N4	8	9	10	10	7	8	7	9	7	9	8	9	9	9	8	9
	N5	6	7	8	9	8	9	8	9	8	9	9	9	7	7	7	7
	N6	8	7	8	9	6	7	7	7	7	8	9	8	7	7	8	8
	N7	6	8	9	10	7	9	7	8	7	8	8	8	9	9	8	8
	N8	6	6	10	10	8	9	9	9	8	9	6	9	8	8	7	9
	N9	7	7	9	9	7	8	7	7	8	9	8	9	9	9	7	8
	N10	6	7	8	9	8	8	7	9	8	8	9	8	7	7	8	9
	N11	8	9	9	10	7	9	8	8	7	8	9	8	9	9	7	9
	N12	7	7	10	10	7	4	8	9	7	9	8	9	8	8	8	8
	N13	7	8	9	9	8	9	7	8	7	7	8	7	9	9	7	8
	N14	6	8	9	10	7	8	8	9	8	9	9	9	8	8	7	7
	N15	7	8	10	11	9	9	8	9	7	8	7	8	8	8	8	7

Tablo 8. Deney Grubunun 10 - 15 Saniye Maksimal Değer Ortalamaların Ön Test – Son Test Sonuçları

	10 SANİYE		**15 SANİYE**	
	ÖN TEST	**SON TEST**	**ÖN TEST**	**SON TEST**
Swiss Ball Mekik	4,73	5,86	6,86	9,73
Swiss Ball Şınav	3,66	5,46	8,4	11
Swiss Ball Squat	4,86	5,40	7,26	10,13
Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma	4,66	6,26	8,06	10,13
Swiss Ball Bacak Top Kaldırma	4	5,66	7,20	9,4
Swiss Ball Topla Ters Mekik	5,06	5,06	7,80	10,2
Swiss Ball Yana Adım Alma	5	5	7,93	9,86
Swiss Ball Bacak Çekme	5,33	5,33	7,46	9,73

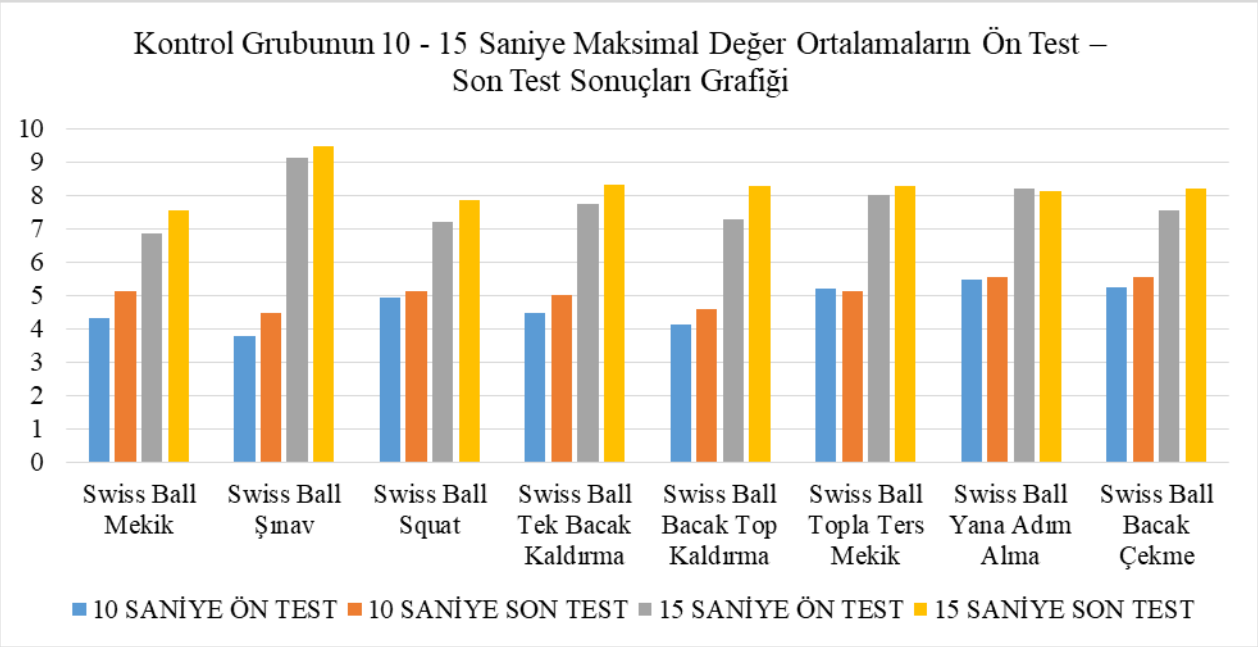
Deney grubunda; Swiss Ball Mekik 10 sn ön test 4.73 son test 5.86 maksimal ortalamalarında artış olduğu görülmüştür.



Grafik 1. Deney Grubunun 10 - 15 Saniye Maksimal Değer Ortalamaların Ön Test – Son Test Sonuçları

Tablo 9. Kontrol Grubunun 10 - 15 Saniye Maksimal Değer Ortalamaların Ön Test – Son Test Sonuçları

	10 SANİYE		**15 SANİYE**	
	ÖN TEST	**SON TEST**	**ÖN TEST**	**SON TEST**
Swiss Ball Mekik	4,33	5,13	6,86	7,53
Swiss Ball Şınav	3,80	4,46	9,13	9,46
Swiss Ball Squat	4,93	5,13	7,2	7,86
Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma	4,46	5	7,73	8,33
Swiss Ball Bacak Top Kaldırma	4,13	4,6	7,26	8,26
Swiss Ball Topla Ters Mekik	5,20	5,13	8	8,26
Swiss Ball Yana Adım Alma	5,46	5,53	8,2	8,13
Swiss Ball Bacak Çekme	5,26	5,53	7,53	8,2



Grafik 2. Kontrol Grubunun 10 - 15 Saniye Maksimal Değer Ortalamaların Ön Test – Son Test Sonuçları

4.TARTIŞMA

Elde edilen bulgular doğrultusunda, deney grubundaki sporcuların son testte ölçülen 50m kelebek stil yüzme süresi (30,68±1,85) saniye, ilk testte ölçülen yüzme süresinden (32,95±1,86) daha düşük bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir ($p<0,05$).

Kontrol grubundaki sporcuların son testte ölçülen 50m kelebek stil yüzme süresi (32,66±1,74 sn), ilk testte ölçülen yüzme süresinden (33,23±1,52 sn) daha düşük bulunmuş olup bu fark da istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmektedir($p<0,05$).

Deney grubundaki sporcuların son test 50m kelebek stil yüzme süresi (30,68±1,85 sn), kontrol grubundaki sporcuların son test süresi ise (32,66±1,73 sn) olarak bulunmuş olup, deney ve kontrol gruplarının son test 50m kelebek stil yüzme dereceleri arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir($p<0,05$).

Bu bağlamda, Swiss ball antrenmanı yaptırılan deney grubu sporcuların yüzme performansı, kendi standart antrenmanı yaptırılan kontrol grubu sporcuların yüzme performansından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum swiss ball antrenmanı deney grubu sporcuların yüzme performansında 2,27 sn'lik gelişim sağlarken, swiss ball antrenmanlarına katılmayan fakat kendi kulüp antrenmanlarına devam eden kontrol grubunda ise, 0,57 sn'lik bir gelişim sağlamıştır. Bu sonuçlara göre, swiss ball kullanılarak yapılan kara antrenmanları yüzücülerin performanslarına olumlu katkılar sağlayacağı söylenilebilir.

Aynı zamanda, swiss ball mekik, swiss ball şınav, swiss ball squat, swiss ball tek bacak kaldırma, swiss ball bacak top kaldırma, swiss ball topla ters mekik, swiss ball yana adım alma, swiss ball bacak çekme parametrelerinde swiss ball antrenmanlarının maksimal kuvvetlerindeki artışı 10 sn'lik ve 15 sn'lik maksimal sonuçları karşılaştırıldığında 15sn'lik antrenmanların 10 sn'lik antrenmanlardan daha etkili olduğu görülmüştür.

Bunun nedeninin, kuvvet özelliğinin gelişebilir olduğu teorisine bağlı olarak, İlk 4 hafta düzenli olarak yaptırılan 10 sn'lik kuvvet antrenmanları programlarının, 2.nci 4 hafta yaptırılması planlanan 15 sn'lik max. Kuvvet antrenmanlarına önemli temel oluşturmasıdır. Böylece hedeflenen kuvvet artışlarıyla araştırmanın son 4 haftalık etabına girmiş olmaları düşünülebilir.

Araştırmamızda swiss ball antrenmanlarının 50 metre kelebek stil yüzme performansı üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bulguları elde edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ile literatürde benzer bulgulara rastlanmıştır.

Soydan (2006) 12-14 yaş grubu bayan sporcularda klasik ve vücut ağırlığıyla yapılan 8 haftalık kuvvet antrenmanlarının 200 m kelebek yüzmedeki geçiş derecelerine etkisini incelediği çalışmasında, araştırma sonuçlarının geçiş derecelerini anlamlı düzeyde iyileştirdiği bulgularını elde ettiğini görmekteyiz. Yine Atıcı (2013) 18-24 yaş arası kadın yüzme sporcularında core antrenmanlarının fizyolojik ve motorik parametrelere etkisini incelediği çalışmasında swiss ball egzersizlerinin etkisiyle kuvvet parametrelerinde artış sağlandığı sonucuna ulaşmıştır.

Kılınç (2013) 65 yaş üstü yaşlılarda, Polat (2016) yetişkin kadınlarda 8 haftalık swis ball egzersizlerinin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisini araştırdığı çalışmasında antrenmanların, esneklik, denge, reaksiyon, sağ el kavrama kuvveti otur-uzan, 50m sprint, VO2 max üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulgularını elde etmiştir.

Gönener ve ark. (2017) 13-15 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanın sırt üstü stili 100 m. performansına etkisi, Demir ve Çilli (2018) 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinde 12 haftalık pilates mat egzersizinin biyomotor özellikler ve teknik performans üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında pilates egzersizlerinin biyomotor özelliklere ve teknik performansa olumlu yönde etkisi olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

Marshall ve Desai (2010) çalışmalarında, prone hold-praying mantis, bridge, hold ve crunch rolls, tek bacak squat ve kalça ekstansiyonu alıştırmalarını pilates topu ile uygulatarak rectus abdominis (RA), ınternal oblique (IO) ve erector spinae (ES) kaslarının harekete katılım miktarlarını karşılaştırmışlardır. Pilates topu ile yapılan bridge alıştırmasının RA kasını diğer alıştırmalara göre iki kat daha fazla çalıştırdığı, IO ve ES kaslarını da 2-3 kat daha fazla çalıştıran alıştırmanın rolls olduğunu göstermişlerdir (Egesoy H. ve ark, 2018).

Rafael ve ark. (2010), Lehman ve ark. (2005), Stanton ve ark. (2004), swissball egzersizleri sırasında gövde kas aktivasyonu ve Kısa süreli swiss ball antrenmanın kor bölgesi stabilizasyonuna ve koşu ekonomisine etkisini incelemek istedikleri araştırmalarında ilgili bölgelerin kas aktivasyonlarını EMG ile tespit etmeye çalışmışlardır Bulgularında bölgedeki yüzeysel ya da derin kasların aktivasyonunun swiss ball antrenmanları sırasında anlamlı şekilde aktive olduklarını tespit etmişlerdir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonucunda 8 haftalık swiss ball antrenmanının 50m kelebek stil yüzme performansını anlamlı düzeyde etkilediği, kontrol grubunun performansından daha iyi olduğu ve uygulanan antrenmanlarının, 13-15 yaş arası sporcuların kelebek stil yüzme sürelerini geliştirdiği görülmektedir ($p<0,05$).

Öneriler:

- Kelebek stil yüzücülerinin antrenmanlarında swiss ball antrenmanları kullanılabilir.
- Swiss ball antrenmanlarının farklı yaş grubundaki yüzücülerin diğer tekniklerde farklı mesafelerdeki performanslarına etkisi de incelenebilir.
- Swiss ball antrenmanlarının kuvvet ve denge üzerindeki olumlu etkileri dikkate alındığında diğer spor branşlarında da kullanılabilirliği araştırılabilir.

6. KAYNAKÇA

Atıcı, M. (2013). Yüzme Sporu Yapan 18-24 Yaş Arası Kadınlarda Core Antrenmanının Bazı Fizyolojik Ve Motorik Parametrelere Etkisinin Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Demir, İ.C., Çilli, M. (2018). 12 Haftalık Pilates Mat Egzersizinin 14-15 Yaş Voleybol Kız Öğrencilerinin Bazı Biyomotor Özellikler Ve Teknik Performans Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi,3(1): 1-13.

Egesoy, H., Alptekin, A., Yapıcı, A. (2018). Sporda Kor Egzersizler. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-21

Escamilla, R. F., Lewis, C., Bell, D., Bramblet, G., Daffron, J., Lambert, S., ... & Andrews, J. R. (2010). Core Muscle Activation During Swiss Ball And Traditional Abdominal Exercises. Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 40(5), 265-276.

Gönener, A., Demirci, D., Gönener, U., Özer, B., Yılmaz, O. (2017). 13-15 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Core Antrenmanın Sırt Üstü Stili 100M Performansına Etkisi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi,1(1): 29-37.

Kılınç, H. (2013). 65 Yaş Üstü Yaşlılarda Elastik Bant Ve Swissball Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi, Düşme Riski Ve Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Lehman, G. J., Hoda, W., Oliver, S. (2005). Trunk Muscle Activity During Bridging Exercises On And Off A Swissball. Chiropractic & Osteopathy, 13(1), 14.

Marshall, P. W., Desai, I., (2010). Acute Effect Of Labile Surfaces During Core Stability Exercises İn People With And Without Low Back Pain. Journal Of Electromyography And Kinesiology, 20(6), 1155-1162.

Polat, S.Ç. (2016). 8 Haftalık Ritmik Cimnastik, Pilates Ve Kombine Antrenmanların Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Motorik Özellikler Açısından Karşılaştırılması. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Sonugüler, S.Ü. (2018). Pilates Topları Ve Pilates Topu Hareketleri. Http://Www.Bodytr.Com/Pilates-Toplari-Ve-Pilates-Topu-Hareketleri.Html (Erişim: 25/04/2018).

Soydan, S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Performansına Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.

Stanton, R., Reaburn, P. R., & Humphries, B. (2004). The Effect Of Short-Term Swiss Ball Training On Core Stability And Running Economy. The Journal Of Strength & Conditioning Research, 18(3), 522-528.

Şenol, M. (2015). Fonksiyonel Egzersiz Bandı Ve Vücut Ağırlığı Kullanılarak Yaptırılan Kuvvet Antrenmalarının Yüzme Performansına Etkisi.

Şenol, M., & Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX) Ve Vücut Ağırlığı Kullanılarak Uygulanan Direnç Antrenmanlarının Yüzme Performansına Etkisi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 62-75.

https://swissball.com/original-swiss-ball/ (Erişim: 01.05.2018)

7. EKLER

ANTRENMAN PROGRAMI

Tablo 10. İlk 4 hafta Hareketler, Set Sayıları, Tekrar Sayıları, Dinlenme süreleri

İLK 4 HAFTA 10 SANİYELİK ANTRENMAN PROGRAMI											
	Swiss Ball Mekik	Swiss Ball Şınav	Swiss Ball Squat	Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma	Swiss Ball Bacak Top Kaldırma	Swiss Ball Topla Ters Mekik	Swiss Ball Yana Adım Alma	Swiss Ball Bacak Çekme	Şiddet	Setler Arası Dinlenme	Tekrarlar Arası Dinlenme
N1	3	4	3	4	2	3	4	5	75%	3dk	1dk
N2	3	2	4	3	3	4	5	4	75%	3dk	1dk
N3	4	3	3	4	3	5	4	4	75%	3dk	1dk
N4	3	3	5	4	2	3	3	5	75%	3dk	1dk
N5	3	3	3	3	4	5	4	4	75%	3dk	1dk
N6	4	3	4	3	3	4	5	4	75%	3dk	1dk
N7	5	4	4	4	4	5	4	4	75%	3dk	1dk
N8	3	2	5	4	3	3	4	5	75%	3dk	1dk
N9	4	4	3	4	3	5	3	4	75%	3dk	1dk
N10	3	2	5	4	2	3	4	5	75%	3dk	1dk
N11	5	3	3	4	3	5	5	4	75%	3dk	1dk
N12	4	2	4	3	3	4	4	4	75%	3dk	1dk
N13	5	3	3	4	4	5	4	4	75%	3dk	1dk
N14	5	2	4	3	3	4	3	4	75%	3dk	1dk
N15	3	2	5	4	3	3	4	5	75%	3dk	1dk

Tablo 11. Son 4 hafta Hareketler, Set Sayıları, Tekrar Sayıları, Dinlenme süreleri

SON 4 HAFTA 15 SANİYELİK ANTRENMAN PROGRAMI											
	Swiss Ball Mekik	Swiss Ball Şınav	Swiss Ball Squat	Swiss Ball Tek Bacak Kaldırma	Swiss Ball Bacak Top Kaldırma	Swiss Ball Topla Ters Mekik	Swiss Ball Yana Adım Alma	Swiss Ball Bacak Çekme	Şiddet	Setler Arası Dinlenme	Tekrarlar Arası Dinlenme
N1	7	7	5	7	5	5	6	7	85%	3dk	1dk
N2	5	8	6	7	6	7	7	6	85%	3dk	1dk
N3	7	8	5	8	6	7	6	6	85%	3dk	1dk
N4	7	8	6	7	6	7	8	7	85%	3dk	1dk
N5	5	7	7	8	7	8	6	6	85%	3dk	1dk
N6	7	6	6	7	6	8	7	7	85%	3dk	1dk
N7	6	7	6	7	5	6	7	6	85%	3dk	1dk
N8	5	7	7	8	7	5	7	6	85%	3dk	1dk
N9	6	8	7	7	7	7	8	7	85%	3dk	1dk
N10	5	7	7	6	7	8	6	7	85%	3dk	1dk
N11	7	8	8	7	6	6	7	6	85%	3dk	1dk
N12	6	8	5	7	6	7	7	7	85%	3dk	1dk
N13	5	7	6	6	6	8	8	6	85%	3dk	1dk
N14	5	7	6	7	7	7	7	7	85%	3dk	1dk
N15	6	8	7	7	6	6	7	6	85%	3dk	1dk