



SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

2020 Cilt 4 Sayı 2

ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756

2017

SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

Editors / Editörler

Doç.Dr. Çağdaş CAZ

Doç.Dr. Utku IŞIK

Dr. Muhammet BOZOĞLAN

Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Cilt 4, Sayı 2, 2020

Spor Eğitim Dergisi

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

Published Electronically 3 times a year / Yılda 3 kez elektronik olarak yayınlanır.

Spor Eğitim Dergisi (SEDER), aşağıdaki indeks / veri tabanlarında listelenmektedir

Scientific Indexing Services, ROAD, Journal Factor, ResearchBib, Google Scholar, Eurasian Scientific Journal Index, Directory of Research Journals Indexing, ASOS İndeks

İÇİNDEKİLER

- 2012-2018 Sezonlarında Süper Lig Takımlarının Kadrolarında Bulunan Yabancı Uyruklu Profesyonel Futbolcuların Verimliliklerinin İncelenmesi / Sayfalar : 1-13
Süleyman ŞAHİN, Cemal GÜLER
- Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi / Sayfalar : 14-22
Nimet KORKMAZ, Fatma DEMİR
- Müsabaka Öncesi ve Sonrası Futsal Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi / Sayfalar : 23-32
Ömer ZAMBAK
- 11-13 Yaş Tenisçilerde Uygulanan Kombine Antrenmanların Vücut Kompozisyonlarına Etkisi / Sayfalar : 33-41
İbrahim Kubilay TÜRKEY, Sinan GÖKBEL
- İyilik ve Spor / Sayfalar : 42-52
Mikail TEL
- Spor Sosyolojisi: Geçmişten Günümüze Gelişimi ve Gelecek Beklentileri / Sayfalar : 53-61
Hikmet TURKEY
- Zumba Eğitimi Alan Kadınların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi / Sayfalar : 62-68
Kadir TİRYAKİ, Nazlı BULUT
- Polis Memurlarına Uygulanan Özel Antrenmanların Seçilen Fiziksel Performans Parametrelerine Etkisi / Sayfalar : 69-74
Ozan ESMER
- Bisikletçilerin ve Koşucuların Taklit Spor Ürünleri Satın Alma Niyetlerinin Karşılaştırılması / Sayfalar : 75-87
Orçun OCAKOĞLU
- Düzenli Egzersizle Birlikte Obezitede ve Diğer Hastalıklarda L-Karnitin Kullanımı / Sayfalar : 88-96
İbrahim Kubilay TÜRKEY
- Raketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi / Sayfalar : 97-105
Ersoy KORER, Aytakin ALPULLU
- Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi / Sayfalar : 106-114
Gül ÇAVUŞOĞLU, Ali Kerim YILMAZ
- Dijital Müdahalelerin, Fiziksel Aktivite Seviyesi Üzerindeki Etkileri Hakkında Litaretür Değerlendirmesi / Sayfalar : 115-124
Salih PINAR, Adil Deniz DURU, Pınar DİRİN, Dilay ZİROĞLU

- Sporcularda Sağlıklı Beslenme İle Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi / Sayfalar : 125-130
Fatih KIRKBİR
- Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Etik Liderlik Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi / Sayfalar : 131-140
Abdullah Yavuz AKINCI
- Etnografi Yöntemler, Zihin ve Kullanıcı Günlük Haritaları: Spor Sektöründe Kullanıcı Deneyimi Araştırması / Sayfalar : 141-156
Mustafa AKIN
- Genç Yüzücülere Uygulanan Denge ve Core Antrenman Programının Yüzücülerin FMS Skorları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi / Sayfalar : 157-164
Erhan ÇEMBERTAŞ, Mehmet Yavuz TAŞKIRAN, Ayla TAŞKIRAN, Ayşenur KURT
- Sporcularda Core Stabilizasyonun Yaralanmalarla İlişkisi / Sayfalar : 165-171
Musa GÜNEŞ
- Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Saldırganlık ve Spor Ahlakı Düzeylerinin İncelenmesi: Harran Üniversitesi Örneği / Sayfalar : 172-189
İbrahim ŞEKER, Tuna USLU
- Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi / Sayfalar : 190-202
Leyla KAYA, Güldal İNAL GÜLTEKİN, Mustafa ŞAHİN, Özlem KIRANDI
- Hipertansiyon İlacı Kullanan Sedanter Bireylerde 24 Haftalık Egzersiz Programının Vücut Kompozisyonu, Maksimal Oksijen Kapasitesi ve Seçili Fizyolojik Parametreler Üzerindeki Etkileri / Sayfalar : 203-214
Uğur GÜLER, Muhammet ATEŞ, Sinan YILMAZ, Ecem AKGÜL



2012-2018 Sezonlarında Süper Lig Takımlarının Kadrolarında Bulunan Yabancı Uyruklu Profesyonel Futbolcuların Verimliliklerinin İncelenmesi

Süleyman ŞAHİN¹, Cemal GÜLER²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.03.2020
Kabul Tarihi: 03.04.2020
Online Yayın Tarihi:
03.04.2020

Anahtar Kelimeler

Futbol, Süper Lig,
Yabancı Futbolcu

Bu çalışmanın amacı; 2012-2018 arasındaki toplam 6 futbol sezonunda Türkiye Futbol Süper Liginde oynamış olup Avrupa kupalarına katılmış 10, bir alt lige düşmüş 16 süper lig takımının kadrolarında bulunan yabancı uyruklu profesyonel futbolcuların oynadıkları sezonlara ait seçilmiş bazı sonuçların incelenerek futbolcuların verimliliğinin değerlendirilmesidir. Araştırmaya dâhil edilen takımlar ve takımlarda oynayan futbolcuların verileri ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel analizler için aritmetik ortalama tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak; Türkiye Futbol Süper Liginde yer alan, gerek Avrupa kupalarına katılmış, gerekse bir alt lige düşmüş takımlarda en fazla santrfor ve stoper, en az sağ ve sol bek mevkiine transfer yapıldığı, futbolcuların yaş ortalamasının yüksek olduğu, sezonlar ortalamasına göre oynadıkları müsabaka ve müsabakalardaki süre ortalamalarının yeterli olmadığı, takımların attıkları gollerin çoğunun yabancı futbolcular tarafından atıldığı, lige en fazla Avrupa ve Afrika kıtasından futbolcuların transfer edildiği görülmüştür.

Investigation of the Productivity of Professional Professionals in the Super League Teams in the 2012-2018 Seasons

Abstract

Article Info

Received: 22.03.2020
Accepted: 03.04.2020
Online Published:
03.04.2020

Keywords

Futbol, Super League,
Football Player.

The purpose of this study; 2012-2018 year, a total of six football season between is Turkey have played in the Football Super League participated in the European Cup 10, is the assessment of a lower division fell 16 contained in the super league team of the staff of foreign nationals selected on the season they play professional football player efficiency rating players by examining some of the results. Arithmetic mean technique was used for descriptive statistical analysis about the data of the teams included and the football players playing in the research. As a result; Located in Turkey Football Super League, both participated in the European Cup, as well as the maximum striker and the stopper in a lower league fallen team, at least right and the transfer was made the left-back position, with a high average age of the players, the season's sufficient time in the competition and the competition they play by the average guest It was observed that most of the goals scored by the teams were scored by foreign footballers and the most footballers from Europe and Africa were transferred to the league.

¹Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa /Türkiye

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul /Türkiye

Giriş

Futbol, dünyada en çok sevilen, ilgi çeken, geniş kitlelere yayılan ve aynı zamanda en kolay oyunlardan biridir. Futbolun bu denli sevilmesinin nedenleri olarak, üzüntü ve sevinci birarada yaşamak, kazanma hırsının olmasını gösterebiliriz (Moore, 1997).

Günümüzde futbol milyarlarca lira yatırım yapılan bir piyasa ya da sektöre dönüşmüştür. Transferler için yapılan büyük harcamalar, futbolcularla yapılan sözleşmelerde altına imza atılan büyük tutarlar, yıldız futbolculara sahip olmak ve onlar kanalıyla ürünlerini tanıtmak amacıyla sponsorlar arasında yaşanan

mücadele, TV yayın haklarından pay almak için verilen mücadeleler, potansiyel yatırımcılar için model olacak bir futbol kulübü kurmaya çalışan profesyonel yöneticiler mevcut futbol piyasasını oluşturmaktadır (Uluyol, 2014). Futbol, çeşitli eğlence, yarışma ve ticari faaliyetlerle desteklenerek oldukça işlevsel bir hale gelmektedir. Futbol bununla beraber birden çok yabancı insanı bir araya getirerek tanışmalarını ve sosyal ilişki kurmalarını sağlar (Şentürk, 2007).

Futbol günümüzde endüstri haline gelmiştir. Kulüp bütçelerinin devasa boyutlara ulaşması, rekabet ortamında yapılan futbolcu transferleri ve uluslararası futbolcu transferlerin ülkeye uyumu futbol ekonomisinin sonuçları olarak gösterilmektedir (Akşar, 2005).

Spor endüstrisi artık uluslararası bir yapı haline gelmiştir. Başta futbol örneğini verirsek, çok sayıda yabancı oyuncunun yer aldığı liglerde yabancı oyuncu kısıtlamaları azalmaktadır. Yabancı oyuncu sayısının fazla olması altyapıdan yetişecek genç oyuncular açısından negatif etki ettiği diğer yandan faal yerli oyuncu değerlerini de arttırdığı belirtilmektedir (Crossan ve ark., 2011).

Gerek Türkiye’de gerekse FIFA/UEFA üyesi ülkelerin futbol liglerinde oyuncu transferlerinin yılın belli zamanlarında yapılmaktadır. Oyuncu transfer süreleri esnek hale getirilmiş, kulüplerin profesyonel oyuncularla uzun süreli ve ileriye dönük anlaşmalar yapılabilme değişiklikleri ulusal ve uluslararası yönetmeliklerle revize edilmiştir. Uluslararası oyuncu piyasası tümüyle uluslararası kurumların (FIFA/UEFA) kontrolindedir. Her yıl transfer yoluyla genç oyuncular ve diğer takımlardan da yetenekli oyuncular transfer edilir. Ancak kendilerini yeterince gösteremeyen, yeteneklerini sergileyemeyen oyuncuların harcanması ve mental olarak düşüşe geçmeleri olağandır. Çoğu keşfedilmeyi bekleyen genç yetenekler unutulup tarihe karışabilir. Özellikle büyük bütçeli kulüplerin yaptıkları yabancı transferler ve yüksek paralar verilerek alınan oyuncuların kaç tanesinin ne kadar süre ile oynadığının incelenmesi gerekmektedir (Erdoğan, 2008).

Uluslararası hukukun bir öznesi olarak yabancı, bir devlete ya da kişiye göre bulunulan ülkenin vatandaşı olmayan kişi demektir. Bir başka deyişle; “Bir devlet ülkesinde bulunup o devlet vatandaşlığını halen iddiaya hakkı olmayan kimsedir” (Berki, 1966).

Türkiye’deki futbol kulüplerinde, Türkiye Cumhuriyeti (T.C) tabiiyetine bağlı olmaksızın oynayan kişiye başka bir deyişle T.C kimliği bulunmayan oyuncuya, “yabancı futbolcu” denmektedir. Avrupa’daki takımlar için yabancı oyuncu, istisnalar hariç olmak üzere (İsviçre) Avrupa kıtası dışından gelenler için (Avrupa Birliği üyesi olmayan) söz konusudur (Şar, 2007).

T.C vatandaşlığının yanında başka bir ülkenin vatandaşlığını elde etmiş bulunan futbolcular, kulüplere T.C vatandaşı olarak tescil edilmekte ve yabancı uyruklu futbolcu kapsamı dışında tutulmaktadır (Şepik, 2007).

İngiltere, Almanya, İtalya, İspanya ve Fransa gibi futbolun önde gelen ülkeleri başta olmak üzere değişik sezonlarda birçok farklı ülkede ve farklı şekillerle yabancı sınırlaması uygulamaları görülmektedir. Örneğin 2017-2018 futbol sezonunda takımlardaki yerli futbolcuların oranları, İngiltere’de %33.8, İspanya’da %58.9, İtalya’da %45.9, Fransa’da %53.2, Almanya’da %45.2 Türkiye’de ise %27.5 tir (Sporx, 2017). Görüldüğü gibi ilgili sezonda en fazla yabancı futbolcu Türkiye’de, en az yabancı futbolcu ise İspanya’daki takımlarda yer almıştır.

Ülkemizde yabancı oyuncu sınırlaması hakkında halen birtakım tartışmalar devam etmektedir. 1951 yılında başlayan yabancı sınırlaması, özellikle son yirmi yılda sürekli farklı uygulamalara giderek değiştirildiği görülmektedir (Fişne ve Bardakçı, 2019).

Türkiye Futbol Ligi'nin başlangıç tarihi 1958-1959 olarak bilinmektedir. Daha önceki yıllarda da TFF yabancı oyuncu sınırlamasını 1 oyuncu olarak belirlemiştir (Yüce ve ark., 2017). Bu kural sonucunda 1951 yılında İstanbul'un Adalet takımına transfer olan Arjantinli Oscar Garo ile Türk futbolunda yabancı oyuncu transferleri resmen başlamıştır (Doğan ve ark., 2004).

Avrupa Adalet Divanı liberal devrimin gerçek tetikleyicisi olarak Aralık 1995'te Bosman Kararlarını almıştır. Bu kararlar beraber oyuncuların Avrupa'da serbest dolaşımına izin verilmiştir. Futbolcular artık işçiler veya sermaye gibi serbest dolaşım hakkına sahiptir (Emir, 2018).

İletişim teknolojilerinin etkisiyle sermayenin sınır tanımaksızın her ülkeye girmesi rekabeti kızıştırmış ve bu rekabet sonucunda bazı ülkeler güçlenmiş bazı ülkeler ise geri kalmıştır. Bu görüşü futbola uyguladığımızda Bosman Kararlarıyla; "futbolcuların dolaşması da futbol dünyasında buna benzer bir eşitsizliği ortaya çıkarmıştır. Hukuken oyuncuların serbestçe dolaşımı kesinleştiği için Avrupa Birliği içinde yer alan herhangi bir kulüp istediği oyuncuyu milliyetine hiç bakmadan işe almakta serbest olmuştur" (Authier, 2002).

Sermaye gibi dolaşım sınırları ortadan kaldırılmış futbolcuların "küresel" hareketi, "ulusal" futbol, ülkeye özgü futbol kimliği vb. tanımları da zorlamaya başlamıştır. Paranın küresel sınır tanımaması gibi, oyuncuların da ulusal sınırlardan kolayca geçmeleri, ulusal takım vurgusunu ve arayışını da zora sokmuştur (Kurt ve Atayman, 2008).

Geçmiş yıllarda yabancı futbolcu transferinin önünde oldukça ciddi engeller bulunmaktaydı. Yabancı futbolcu oynatma konusunda sayı sınırlamaları söz konusu olmaktaydı. İktisadi anlamda "korumacılık" olarak bilinen anlayışa benzer bir anlayış daha ağır basmaktaydı. Ulus devletlerin çağdaş uygulamalarına bakıldığında ise bu tür korumacı nitelikteki engelleri büyük ölçüde yürürlükten kaldırmış ve daha liberal bir anlayışa yönelmişlerdir. Buda, dünya genelinde oynanan futbolun giderek benzer hale gelmesine kaynaklık etmiştir (Çakmak ve ark., 2017).

Yabancı futbolcuların hukuki statüsü, başta UEFA ve FIFA kuralları olmak üzere çeşitli uluslararası belgelerde ve iç hukuk kurallarında düzenlenmiştir. Fakat bu düzenlemelerde ulusal futbol federasyonlarının yabancı oyuncu sayısını belirleme yetkilerine açık bir sınır konulmamıştır. Hal böyle olunca da Türk futbol takımlarındaki yabancı futbolcu sayısı, tıpkı birçok ülke federasyonu tarafından da yapıldığı gibi, Türkiye Futbol Federasyonu tarafından kontenjan sınırlamasına tabi tutulmuştur (Can, 2014).

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın evrenini, 2012-2018 yılları arasındaki toplam 6 futbol sezonunda Türkiye Futbol Süper Liginde yer almış, ligdeki başarı durumlarına göre Avrupa kupalarına katılmış Akhisarspor, Başakşehir, Beşiktaş, Bursaspor, Fenerbahçe, Galatasaray, K. Karabükspor, Konyaspor, Osmanlıspor, Trabzonspor takımların ve bir alt lige düşmüş Adanaspor, Antalyaspor, Balıkesirspor, Başakşehirspor, Ç.Rizespor, Elazığspor, Eskişehirspor, Gaziantepspor, Gençlerbirliği, Kayseri Erciyesspor, K. Karabükspor,

Kayserispor, Mersin İdman Yurdu, Orduspor, Osmanlıspor ve Sivasspor takımların kadrolarında bulunan ve ilgili sezonlarda lisans vizeleri yapılmış profesyonel yabancı futbolcular oluşturmuştur.

Takımlarda yer alan yabancı futbolcularla ilgili seçilmiş olan bazı veriler incelenerek sonuçlar elde edilmiştir. Takımlardaki yabancı futbolcu sayıları belirlenirken, başka takımların kadrolarında kiralık olarak oynayan veya ara transfer döneminde başka takımlara gitmiş olan futbolcular, oynadıkları takımların kadro sayılarına ilave edilmiştir. Sonuçlar, araştırmacılar tarafından örnekleme dâhil edilen süper lig takımlarında oynamış yabancı futbolculara ait bir takım seçilmiş verilerden elde edilmiştir.

Takımlara ve yabancı futbolculara ait istatistiksel bilgilerin elde edilmesinde transfermarkt ve instatscout adlı internet sitelerindeki verilerden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler, yüzdelerle alma tekniği kullanılarak değerlendirilmiş, tablollaştırılmış ve ortaya çıkan sonuçlar yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Avrupa Kupalarına Katılan Takımlardaki Yabancı Uyruklu Futbolcuların Oynadıkları Mevkilerin Dağılımı ve Yaş Ortalamaları

Takımlar	Kaleci	Stoper	Sol Bek	Sağ Bek	Ön L.	Merkez Orta Saha	Sağ Ön	Sol Ön	10 No.	Santrafor	Toplam	Yaş Ort.
Akhisarspor	1	2		1	4		2	2		3	15	28,4
Başakşehir		1,8	0,5	0,5		1,5	1,5	1,2	1,2	2,3	10,5	28,4
Beşiktaş	1	4,2	0,8	0,8	1,2	0,8	1,2	0,3	0,6	1,9	12,8	28
Bursaspor	1	2	1,5		1	1			2	3	11,5	27,1
Fenerbahçe	0,5	2,8	0,1	0,1	0,8	1,3	1,1	1,5	0,8	3,3	12,6	28,2
Galatasaray	1,2	2	1,4	1	1,4	0,4	1,2	1,4	1,4	1,2	12,6	28
K.Karabükspor	1	2			1	1		1	1	3	10	27,3
Konyaspor	0,5	1,5	1	1	1	1	0,5	2	1,5	3	13	27,2
Osmanlıspor	1	3	1	1	1	2	3	1		2	15	27,4
Trabzonspor		1,6	0,6	1,3	1,3	0,6		0,3	2	2,6	10,6	27,6
Ortalama	0,7	2,3	0,8	0,7	1,3	1	1	1	1	2,5	12,3	27,7

Avrupa kupalarına katılan takımların yabancı uyruklu futbolcularının mevkilere göre dağılımı incelendiğinde; ortalama 1.2 futbolcu ile Galatasaray en fazla kaleci, ortalama 4.2 futbolcu ile Beşiktaş en fazla stoper, ortalama 1.4 futbolcu ile en fazla sol bek Galatasaray, ortalama 1.3 futbolcu ile en fazla sağ bek Trabzonspor, ortalama 4 futbolcu ile en fazla ön libero Akhisarspor, ortalama 1.5 futbolcu ile en fazla merkez orta saha Başakşehir, ortalama 1.5 futbolcu ile en fazla sağ kanat Başakşehir, ortalama 1.5 futbolcu ile en fazla sol kanat Fenerbahçe, ortalama 1.5 futbolcu ile en fazla 10 numara Konyaspor ve ortalama 3.3 futbolcu ile en fazla santrafor Fenerbahçe oynatmıştır. Tüm takımlar incelendiğinde ise, ortalama 2.5 futbolcu ile santrafor en fazla tercih edilen mevki olurken, ortalama 0.7 futbolcu ile sol bek pozisyonu en az tercih edilen mevki olmuştur.

Futbolcuların yaş ortalamalarına bakıldığında; 28.4 ortalama ile en yaşlı takım Akhisarspor, 27.1 yaş ortalaması ile en genç takım Bursaspor olurken, tüm takımların yaş ortalaması ise 27.7 olmuştur.

Tablo 2: Bir Alt Lige Düşen Takımlardaki Yabancı Uyruklu Futbolcuların Oynadıkları Mevkilerin Dağılımı ve Yaş Ortalamaları

Takımlar	Kaleci	Stoper	Sol Bek	Sağ Bek	Ön Libero	Merkez Orta Saha	Sağ Ön	Sol Ön	10 No.	Santrafor	Toplam	Yaş Ort.
Adanaspor	2	3		1	1			2	1	3	13	27,9
Antalyaspor	2	3	1		2	1	1	1	1	2	14	27,1
Balıkesirspor	1	3			1	2	1	1	2		11	26,4
Başakşehir	1	2		1			3	1	1	2	11	26,4
Ç.Rizespor	1	3	1	1	1	3		1		3	14	24,2
Elazığspor	1	3	1		1	1		1	2	2	12	28,3
Eskişehirspor	1	4			2	2	1		2	6	18	25,2
G.Antepspor	2	2	2	1	3		1	2	5	1	19	27,0
Gençlerbirliği	1	4			3	1	1	1	2	3	16	26,3
K.Erciyesspor		3			2			1	1	3	10	27,2
K.Karabükspor-2	1	2	0,5	0,5	1,5	0,5	1	2,5	1	3	13,5	26,8
Kayserispor		3			2	1	1		2	4	13	26,1
Mersin İ.Y.-2	1,5	2	1		1	2	1	0,5	0,5	3	12,5	26,9
Orduspor	1	3		1		1	1	1		2	10	27,6
Osmanlıspor	1	4	1	1		3	2	2	2	3	19	27,1
Sivasspor	1	2		1	1	1	1	1	2	3	13	28,2
Ortalama	1	2,8	0,5	0,5	1,3	1,2	0,9	1,2	1,6	2,6	13,6	26,7

Bir alt lige düşen takımların yabancı uyruklu futbolcularının mevkilere göre dağılımı incelendiğinde; ortalama 2'şer futbolcu ile G.Antepspor, Antalyaspor ve Adanaspor en fazla kaleci, ortalama 4'er futbolcu ile Gençlerbirliği, Eskişehirspor ve Osmanlıspor en fazla stoper, ortalama 2 futbolcu ile en fazla sol bek G.Antepspor, ortalama 1'er futbolcu ile en fazla sağ bek G.Antepspor, Başakşehir, Sivasspor, Ç.Rizespor, Osmanlıspor, Orduspor ve Adanaspor, ortalama 3'er futbolcu ile en fazla ön libero Gençlerbirliği ve G.Antepspor, ortalama 3'er futbolcu ile en fazla merkez orta saha Ç.Rizespor ve Osmanlıspor, ortalama 3 futbolcu ile en fazla sağ kanat Başakşehir, ortalama 2.5 futbolcu ile en fazla sol kanat K.Karabükspor, ortalama 5 futbolcu ile en fazla 10 numara G.Antepspor ve ortalama 6 futbolcu ile en fazla santrafor Eskişehirspor oynatmıştır. Tüm takımlar incelendiğinde ise, ortalama 2.8 futbolcu ile stoper en fazla tercih edilen mevki olurken, ortalama 0.5'er futbolcu ile sağ bek ve sol bek pozisyonu en az tercih edilen mevki olmuştur.

Futbolcuların yaş ortalamalarına bakıldığında; 28.3 ortalama ile en yaşlı takım Elazığspor, 24.2 yaş ortalaması ile en genç takım Ç.Rizespor olurken, tüm takımların yaş ortalaması ise 26.7 olmuştur.

Tablo 3: Avrupa Kupalarına Katılan Takımlardaki Yabancı Uyruklu Futbolcuların Oynadıkları Maç, Süre, Maç Başı Süre ve Gol Ortalamaları

Takımlar	Maç Ortalaması	Süre Ort./dk	Maç Başı Ort./dk	Gol Ortalaması	Yabancı Oyun. Gol Ortalaması
Akhisarspor	11	936,4	84,6	44	20
Başakşehir	20,8	1413,9	67,8	57	32,7
Beşiktaş	17,8	1407,9	78,7	64,6	38,8
Bursaspor	18,7	1499,7	80,2	46	32
Fenerbahçe	18,5	1329,6	71,7	64,6	47,6
Galatasaray	18,5	1575,1	77,1	65	29,2
K.Karabükspor	18	1370,3	76,1	33	12
Konyaspor	20,4	1413,8	69,4	42	30,5
Osmanlıspor	16	1070,6	66,9	52	39

Trabzonspor	17,1	1491,5	73,1	50	23
Ortalama	17,6	1350,8	74,5	51,8	30,4

Avrupa kupalarına katılan takımların yabancı uyruklu futbolcularının maç ortalamaları incelendiğinde 20.8 maç ortalaması ile Başakşehir' in, süre ortalamasında 1575.1 dakika ortalaması ile Galatasaray' ın, maç başı dakika ortalamalarında 84.6 dakika ile Akhisaspor' un, atılan tüm gol ortalamasında 65 gol ile Galatasaray'ın ve yabancı oyuncuların attığı gollerin ortalamasında ise 47.6 gol ile Fenerbahçe' nin futbolcuları en yüksek değerlere ulaşmıştır.

Avrupa kupalarına katılan tüm takımların ortalama değerleri ise;17.6 maç ortalaması, 1350.8 dakika süre ortalaması, 74.5 dakika maç başı süre ortalaması, 51.8 takım toplamı gol ortalaması ve 30.4 yabancı futbolcuların gol ortalaması olarak belirlenmiştir.

Tablo 4: Bir Alt Lige Düşen Takımlardaki Yabancı Uyruklu Futbolcuların Oynadıkları Maç, Süre, Maç Başı Süre ve Gol Ortalamaları

Takımlar	Maç Ort.	Süre Ort./dk	Maç Başı Ort/dk	Gol Ort	Yabancı Oyuncu Gol Ortalaması
Adanaspor	22,8	1849,7	80,9	32	25
Antalyaspor	12,7	946	74,4	34	21
Bahkesirspor	14,9	1091,8	73,2	47	25
Başakşehir	18	1568,2	87,1	43	32
Ç.Rizespor	17,8	1171,4	65,6	44	29
Elazığspor	13,5	1026,3	76	38	5
Eskişehirspor	11,8	841,7	70,8	39	13
G.Antepspor	13,4	966,3	71,7	30	19
Gençlerbirliği	19,1	1372,5	71,5	37	27
K.Erciyesspor	16,9	1175,1	69,5	43	28
K.Karabükspor-2	17,3	1292,6	73,9	32	18,5
Kayserispor	17,6	1326,4	75,3	30	24
Mersin İ.Y.-2	19,2	1458,9	76,1	31	24,5
Orduspor	21,4	1623,1	75,8	35	18
Osmanlıspor	13,8	987,7	71	49	19
Sivasspor	18	1356,4	75,3	34	22
Ortalama	16,7	1253,3	74,2	37,3	21,8

Bir alt lige düşen takımların yabancı uyruklu futbolcularının maç ortalamaları incelendiğinde 22.8 maç ortalaması ile Adanaspor' un, süre ortalamasında 1849.7 dakika ortalaması ile Adanaspor'un, maç başı dakika ortalamalarında 87.1 dakika ile Başakşehir' in, atılan tüm gol ortalamasında 49 gol ile Osmanlıspor' un ve yabancı oyuncuların attığı gollerin ortalamasında ise 32 gol ile Başakşehir' in futbolcuları en yüksek değerlere ulaşmıştır.

Bir alt lige düşen tüm takımların ortalama değerleri ise; 16.7 maç ortalaması, 1253.3 dakika süre ortalaması, 74.2 dakika maç başı süre ortalaması, 37.3 takım toplamı gol ortalaması ve 21.8 yabancı futbolcuların gol ortalaması olarak belirlenmiştir.

Tablo 5: Avrupa Kupalarına Katılan Takımlardaki Yabancı Uyruklu Futbolcuların Geldikleri Kıtalar Ait Ortalamaları

Takımlar	Avrupa	Afrika	G.Amerika	Asya	K.Amerika	Okyanusya	Toplam
Akhisarspor	8	5	2				15
Başakşehir	5,5	2,5	2,5				10,5
Beşiktaş	6,9	1,1	3,7		1,1		12,8
Bursaspor	3,5	2,5	4,5		0,5	0,5	11,5
Fenerbahçe	7	3,1	2,5				12,6
Galatasaray	5,8	3,4	3,2	0,2			12,6
K.Karabükspor	3	6	1				10
Konyaspor	10,5	2,5					13
Osmanlıspor	6	7	1	1			15

Trabzonspor	4,3	3,6	2,6				10,6
Ortalama	6	3,7	2,3	0,1	0,1	0,05	12,3

Avrupa kupalarına katılan takımların yabancı uyruklu futbolcularının Türkiye'ye geldikleri kıtaların ortalama değerleri incelendiğinde; Avrupa'lı 10.5 futbolcu ile Konyaspor' un, Afrika'lı 7 futbolcu ile Osmanlı spor' un, Güney Amerika'lı 4.5 futbolcu ile Bursaspor' un, Asya' lı 0.2 futbolcu ile Galatasaray' ın, Kuzey Amerika'lı 1.1 futbolcu ile Beşiktaş' ın ve Okyanusya'lı 0.05 futbolcu ile Bursaspor' un en yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir.

Avrupa kupalarına katılan tüm takımların ortalama değerleri ise; Avrupa'lı 6, Afrika'lı 3.7, Güney Amerika'lı 2.3, Asya'lı 0.1, Kuzey Amerika'lı 0.1 ve Okyanusya'lı 0.05 oyuncu olarak tespit edilirken, Avrupa kıtasından gelmiş olan futbolcular en yüksek değere sahip grubu oluşturmuştur.

Tablo 6: Bir Alt Lige Düşen Takımlardaki Yabancı Uyruklu Futbolcuların Geldikleri Kıtalar Ait Ortalamaları

Takımlar	Avrupa	Afrika	G.Amerika	Asya	Toplam
Adanaspor	2	3	8		13
Antalyaspor	6	6	2		14
Balikesirspor	7	2	2		11
Başakşehir	5	3	3		11
Ç.Rizespor	4	8		2	14
Elazığspor	6	3	3		12
Eskişehirspor	6	7	5		18
G.Antepspor	6	7	6		19
Gençlerbirliği	9	5	2		16
K.Erciyesspor	4	6			10
K.Karabükspor-2	6,5	5,5	1,5		13,5
Kayserispor	6	5	1	1	13
Mersin İ.Y.-2	5	3,5	4		12,5
Orduspor	6	1	3		10
Osmanlıspor	11	6	1	1	19
Sivasspor	4	5	3	1	13
Ortalama	5,8	4,7	2,8	0,3	13,6

Bir alt lige düşen takımların yabancı uyruklu futbolcularının Türkiye'ye geldikleri kıtaların ortalama değerleri incelendiğinde; Avrupa' lı 11 futbolcu ile Osmanlıspor' un, Afrika'lı 8 futbolcu ile Ç. Rizespor' un, Güney Amerika'lı 8 futbolcu ile Adanaspor' un, Asya'lı2 futbolcu ile Ç. Rizespor' un, en yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir.

Bir alt lige düşen takımların ortalama değerleri ise; Avrupa' lı5.8, Afrika' lı 4.7, Güney Amerika' lı 2.8, Asya' lı 0.3, oyuncu olarak tespit edilmiştir. Avrupa kıtasından gelmiş olan futbolcular en yüksek değere sahip grubu oluştururken, Kuzey Amerika ve Okyanusya' dan futbolcu alınmamıştır.

Tablo 7: Sezonlar İtibariyle Avrupa Kupalarına Katılan ve Alt Lige Düşen Takımlar

Takımlar/ Sezon	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018
Adanaspor					Alt Lig	
Akhisarspor						A.Ligi
Antalyaspor		Alt Lig				
Balikesirspor			Alt Lig			
Başakşehir(İBB)	Alt Lig		A.Ligi	A.Ligi	Ş.Ligi	A.Ligi
Beşiktaş	A.Ligi	Ş.Ligi	A.Ligi	Ş.Ligi	Ş.Ligi	A.Ligi
Bursaspor	A.Ligi	A.Ligi				
Ç.Rizespor					Alt Lig	
Elazığspor		Alt Lig				
Eskişehirspor		A.Ligi(Cezalı)		Alt Lig		
Fenerbahçe	Ş.Ligi	Ş.Ligi(Cezalı)	Ş.Ligi	Ş.Ligi	A.Ligi	Ş.Ligi
G.Antepspor					Alt Lig	

Galatasaray	Ş.Ligi	Ş.Ligi	Ş.Ligi	A.Ligi	Ş.Ligi
Gençlerbirliği					Alt Lig
K. Erciyesspor			Alt Lig		
K. Karabükspor		A.Ligi	Alt Lig		Alt Lig
Kayserispor		Alt Lig			
Konyaspor				A.Ligi	A.Ligi
Mersin İ.Y.	Alt Lig			Alt Lig	
Orduspor	Alt Lig				
Osmanlıspor				A.Ligi	Alt Lig
Sivasspor		A.Ligi(Cezalı)		Alt Lig	
Trabzonspor	A.Ligi	A.Ligi	A.Ligi		

Tablo 7’ de sezonlar itibariyle Türkiye adına Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Ligi’ ne katılan, ligin en alttaki üç sırasında kalarak bir alt lige düşen takımların durumları belirtilmiştir. 2013-2014 Futbol sezonunda Şampiyonlar Ligine gitmeyi hak eden ancak daha sonra ceza alan Fenerbahçe’ nin yerine Galatasaray, Avrupa Ligine gitmeyi hak eden Sivasspor ve Eskişehirspor’ un yine ceza almaları nedeniyle Bursaspor ve K. Karabükspor takımları Avrupa Ligine katılmışlardır.

Tartışma ve Sonuç

Oynadıkları sezonlar itibariyle gerek Avrupa kupalarına katılan gerekse bir alt lige düşen takımların kadrolarında bulunan yabancı uyruklu futbolcularının mevkilere göre dağılımı incelendiğinde; Avrupa kupasına katılan takımların ortalama 2.5 oyuncu ile santrfor ve 2.3 oyuncu ile stoper mevkiinde, alt lige düşen takımların ise ortalama 2.8 futbolcu ile stoper ve 2.6 futbolcu ile santrfor mevkiinde en fazla futbolcu bulundurdukları tespit edilmiştir.

Mevkilere göre takım kadrolarında bulunan en az yabancı futbolcu sayısı ise Avrupa kupalarına katılan takımlarda ortalama 0.8 futbolcu ile sol bek ve 0.7 futbolcu ile sağ bek, alt lige düşen takımlarda ise 0.5’ er futbolcu ile sağ bek ve sol bek mevkileri olmuştur.

Takımların en fazla önem verdikleri ve takımın omurgası olarak da tanımlanmış olan stoper, merkez orta saha ve santrfor pozisyonları genel anlamda kilit pozisyonların başında gelen mevkiler olarak kabul görmektedir. En fazla bu mevkilere yabancı oyuncu transfer edilmiş olması bu görüşü desteklerken, oynanmış altı sezonun beşinde gol kralı olan futbolcular Avrupa kupalarına katılan takımların yabancı santrforları olmuş, bunun yanı sıra ligin asist kralları da yine altı sezonun beş sezonunda bu takımların yabancı futbolcuları olmuştur.

Avrupa kupalarına katılan takımların santrafor mevkiine yaptıkları transferlerin bazılarının Avrupa ve dünya futbolunun önemli isimleri olması (Gomis, Gomes, V. Persie, Love, Drogba, Eto’o vb.) nedeniyle isabetli olduğu, takımları adına attıkları gol sayılarının yüksek olduğu ve bu mevkide oynayan futbolculardan iyi verim alındığı söylenebilir.

Alt lige düşen takımlarda santrafor mevkiine yine stoper mevkiinden sonra en fazla yabancı futbolcu transferini gerçekleştirmiştir. Buna karşın bu takımlarda bulunan yabancı santraforların çoğu Avrupa ve dünya futbolunda çok adı geçen futbolcular değillerdir. Sezonlar itibariyle gösterdikleri gol atma performansları oynadıkları takımlarda yeterli olmuş, ancak oynadıkları takımlar başarılı olamayarak bir alt lige düşmüşlerdir.

Buna karşın savunma hattının ortasında oynayan stoper mevki Avrupa kupalarına katılan takımların en fazla yabancı futbolcu transferi yapılan ikinci, alt lige düşen takımlar da ise en fazla transfer yapılan birinci mevki olmuştur. Ancak, yabancı santraforların hemen tüm sezonlarda gol kralı olması, en fazla gol atan ilk beş oyuncunun ağırlıklı olarak yabancı forvetler olması, takımların attıkları toplam gollerin fazlasının yabancı futbolcular tarafından atılması, bu oyuncularla en fazla mücadele etmesi beklenen gerek Avrupa kupasına katılan, gerekse alt lige düşen takımların bu mevki için yeterli seviyedeki oyuncuları transfer edemediklerini ya da bu futbolculardan iyi sportif verim alınamadığını düşündürürken, stoperlerin dışındaki diğer savunma oyuncularının da (ağırlıklı olarak yerli savunma oyuncuları) stoperlere yeteri kadar destek verip vermediği de sorgulanabilir.

Sezonlar ortalamasına göre, Avrupa kupasına katılan takımların genel yaş ortalamaları 27.7 olurken alt lige düşen takımların genel yaş ortalamaları ise 26.7 olmuştur. Örneğin; 2017-2018 futbol sezonunda UEFA'ya bağlı federasyonların liglerindeki yaş ortalamasının incelendiği raporda; 31 Avrupa Ligi arasında şu ana kadar forma giyen oyuncuların yaş ortalamasının en yüksek olduğu lig Süper Lig. 18 takımın 28,6 yaş ortalamasıyla mücadele ettiği Süper Lig'in ardından 28,4 yaş ortalamalı Güney Kıbrıs 1. Ligi ve 27,8 yaş ortalamalı Rusya Premier Ligi en yaşlı liglerdir. Avrupa'nın en genç ligi ise Slovenya PrvaLiga. 24,5 yaş ortalamasıyla sahada yer alan Sloven takımlarını 24,5 yaş ortalamalı Hırvatistan Prva Lig ve 25,1 yaş ortalamalı Hollanda Eredivisie takip ediyor. Yapılan araştırmada Avrupa liglerinin en genç 100 takımı da sıralandı. 5 büyük ligden 15 takımın bulunduğu listede kıtanın en genç takımları StalKamianske (21,6), NAC Breda (21,9) ve Lokomotiva Zagreb (22,3) olurken, hiçbir Süper Lig takımı sıralamaya giremedi (Eurosport, 2017).

Daha genç oyunculara yönelmek daha yüksek maaş ve yüksek transfer ücreti ödenmesine neden olmaktadır. Türkiye'deki kulüplerin çoğunun değişik kişi ve kurumlara fazlaca borçlu oldukları ve bütçelerinin bu tür oyuncuları almak için yeterli olmadığı söylenebilir. O nedenle zaman zaman tanınmış olan oyuncular transfer edilse bile (özellikle Türkiye' de futbolcuların ödedikleri vergilerin de çok düşük olduğu gerçeğiyle) bu futbolcuların genellikle futbol yaşamlarının son yıllarına gelmiş, Avrupa'nın büyük takımlarında kendine yer bulma problemleri yaşayan, Avrupa'nın iyi takımlarındaki misyonları bitmiş ve yaş ortalaması yüksek olan oyuncular olduğu da kabul gören bir gerçektir.

Alman Bild Am Sonntag gazetesi, Eylül 2015 tarihli sayısında Türkiye Süper Ligi'ni Avrupa' nın çöp bidonuna benzeterek Avrupa' nın her atığını Türkiye Süper Ligi' nin aldığı yorumunu yapıyordu (Tokalak, 2015).

Oynadıkları sezonlar itibariyle gerek Avrupa kupalarına katılan gerekse bir alt lige düşen takımların kadrolarında bulunan yabancı uyruklu futbolcularının maç, süre, maç başı süre ve gol ortalamaları incelendiğinde; Avrupa kupalarına katılan takımların 17.6 maç, 1350.8 dakika süre, 74.5 dakika maç başı süre, 51.8 takım toplamı atılan gol ortalaması ve 30.4 yabancı futbolcuların attığı gol ortalaması ile oynadıkları tespit edilmiştir.

Bir alt lige düşen tüm takımların ise; 16.7 maç, 1253.3 dakika süre, 74.2 dakika maç başı süre, 37.3 takım toplamı atılan gol ortalaması ve 21.8 yabancı futbolcuların gol ortalaması ile oynadıkları belirlenmiştir.

Bir sezonda toplam 34 maç ve toplam oynamaları gereken oyun süresinin 3060 dakika olduğu da dikkate alındığında gerek Avrupa kupalarına katılan gerekse bir alt lige düşen takımlarda oynayan yabancı futbolcuların sezonlar ortalaması itibariyle oynadıkları maç ortalamaları ve maçlarda aldıkları ortalama süreler neredeyse sezonun yarısına karşılık gelmektedir.

Takımların transfer dönemlerinde alınan futbolcuların bir kısmının teknik adamlarca aldırılmaması, takımın bünyesinde o sezon yeni görev alacak olan teknik adamdan önce alınmış olan futbolcuların bulunması, çoğu kulüplerin bünyesinde gelişmiş ve sağlıklı bir scout sisteminin olmaması ve transferlerin ağırlıklı olarak menajerler eliyle yürütülmesi, çok sık yapılan teknik adam değişiklikleri, kulüplerin yaşadığı ekonomik problemler nedeniyle kaliteli ve genç oyuncuların alınamaması ve bu nedenle özellikle kariyerlerinin sonuna gelmiş yaşlı futbolcuların yaşadıkları sakatlıkların sıklığı ve futbolcuların geriye dönüş sürecinin uzun sürmesi, futbolcular ve kulüpler arasında yaşanan ekonomik problemler nedeniyle özellikle yabancı futbolcuların zaman zaman maçlarda oynamamaları, takımların oyun sistemlerine uygun transferlerin yapılmaması, yöneticilerin reklam amaçlı olarak şöhretli ama yaşlı futbolcuları yüksek bedellerle transfer etmesi, alınan bu futbolcuların sözleşmelerine sezonda oynaması gereken asgari maç sayısı ve süreler ile ilgili yaptırımların yazılmaması maç ve süre ortalamalarının yeterince iyi olmamasının başlıca nedenleri olarak değerlendirilebilir. Çetin (2013)'in "Yabancı raporu: Çok uluslu Süper Lig." Adlı çalışmasında takımların kadrolarında o dönem bulunan yabancı oyuncu sayısının 159 olduğunu söylemiştir. Örneğin 2017-2018 futbol sezonunda Bursaspor'un profesyonel takım kadrosunda bulunan yabancı futbolculardan birisi olan Emmanuel Badu, toplamda 18 maçta oynamış (12' si 90 dakika, diğer maçlarda sonradan oyuna girmiş ya da erken çıkmış) sezonun geri kalan kısmının büyük bir bölümünü sakatlık nedeniyle oynayamamıştır (Şahin ve ark., 2019).

Yine aynı takımın bir başka yabancı futbolcusu olan Joshua John ise sezonda toplam 8 maçta oynarken hiçbirinde 90 dakika oynayamamış, yine bu futbolcu da sezonun geri kalan kısmının büyük bir bölümünü sakatlık veya futbolcunun takıma transferinden sonra gelen teknik adam tarafından tercih edilmeme nedeniyle oynayamamıştır (Transfermarkt, 2019).

Gerek Avrupa kupalarına katılan gerekse bir alt lige düşen takımların santrfor mevkiinde ve forvet hattında oynayan futbolcuların çoğunun yabancı olduğu düşünüldüğünde takımların attıkları toplam gollerin çoğunun yabancı futbolcular tarafından atılması doğal bir sonuç olarak görülebilir. Bu anlamda da yabancı futbolcuların takımların attıkları gol yükünü sırtlamada başarılı oldukları değerlendirilebilir.

Avrupa kupalarına katılan takımların yabancı uyruklu futbolcularının Türkiye'ye geldikleri kıtaların ortalama değerleri incelendiğinde; 6 futbolcu ile en fazla Avrupa' dan ve 0.05 futbolcu ile en az Okyanusya kıtasından gelen futbolcular olduğu belirlenmiştir.

Bir alt lige düşen takımların yabancı uyruklu futbolcularının Türkiye'ye geldikleri kıtaların ortalama değerleri incelendiğinde; 5.8 futbolcu ile en fazla Avrupa' dan ve 0.3 futbolcu ile en az Asya kıtasından gelen futbolcular olduğu, buna karşın Kuzey Amerika ve Okyanusya' kıtalarından futbolcu alınmadığı belirlenmiştir.

Avrupa kupalarına katılan veya bir alt lige düşen takımların kadrolarında en fazla Avrupa' lı yabancı futbolcuların olduğu tespit edilmiştir. Avrupa kıtasının dünya futbolunun vitrini durumunda olması (en fazla

tanınan takımların ve futbolcuların Avrupa’da olması), kültürel ve coğrafi yakınlık, Avrupa takımlarının ve futbolcularının takibinin diğer kıtalara göre daha kolay olması, bu takımlarda oynayan futbolcularla ilgili bilinmezliklerin daha az olması, kulüpler ve ulusal takımlar düzeyinde Avrupa kupalarında bu kıta takımlarıyla her yıl müsabakalar yapmak, Türk futbolunun bu kıta oyuncuları tarafından daha iyi bilinmesi gibi faktörler buna neden olmuş olabilir.

Örneğin; Dünya genelinde 200’den fazla gurbetçi futbolcuya sahip bulunan federasyonlar arasında, dokuzu Avrupa ülkesi, yine gurbetçi futbolcu sayısı 100 ile 200 arasında olan 20 federasyondan 13’ü de Avrupa ülkesidir (Ekospor, 2017).

2017-2018 sezonu verilerine göre Dünya futboluna en çok futbolcu ihracatı yapan ilk 8 ülkeden 6’sı (8-Almanya, 7-Hırvatistan, 6-İspanya, 5-İngiltere, 4-Sırbistan ve 2-Fransa) Avrupa ülkeleri olmuştur (90 min, 2018). Yine “Dünya liglerinde en çok nereli futbolcular var” sorusunun cevabına baktığımızda, ilk 25 sırada 16 Avrupa, 5 Afrika ve 4 Güney Amerika kıtasında yer alan ülkelerin futbolcularının olduğu görülmektedir (Cnnturk, 2017). Ligde, Avrupa’ lı futbolculardan sonra sayıca en fazla bulunan futbolcular Afrikalı’ lardır. Ancak bu oyuncularında büyük bir kısmı yine Avrupa’ daki takımlarda oynayıp transfer edilen futbolculardır. Afrika’ lı futbolcuların genç yaşlarında Avrupa takımlarına transfer olmaları, Avrupa’ lı oyuncular için öne sürülen transfer gerekçelerinin bu oyuncular için de söylenmesini destekleyebilir. Direk olarak Afrika’dan alınan futbolcuların oranı Avrupa’ da ki takımlardan transfer edilen Afrikalı’ lara göre daha azdır. Buna neden olarak kıtanın uzaklığı, bu kıta liglerinde oynayan futbolcularının iyi izlenmemesi gibi nedenler söylenebilir.

Güney Amerika’dan transfer edilen futbolcular ise ligde 3. Sırada yer almaktadır. Yine coğrafi ve kültürel uzaklık, özellikle genç ve yetenekli futbolcuların maliyetinin yüksek olması, bu futbolcuların öncelikli olarak Avrupa (Örneğin; özellikle genç Brezilya’lı futbolcuların en çok Portekiz’i tercih etmeleri) ve diğer Güney Amerika kulüplerine (Örneğin; Arjantin’li futbolcuların daha fazla Şili’yi tercih etmeleri) öncelikle transfer olmaları ve bu kulüpleri daha iyi transferler yapabilmek için basamak olarak kullanma düşünceleri, adaptasyon sorunları, coğrafi uzaklık nedeniyle kulüplerin iyi bir scouting sistemini uygulayamaması nedeniyle bu kıtadaki futbolcuların sistemli bir şekilde takip edilememesi sorunları yapılan oyuncu transferlerinin üçüncü tercih olarak kalmasındaki nedenler olarak değerlendirilebilir.

Kuzey Amerika, Okyanusya ve Asya kıtasından yapılmış olan transferlerin kayda değer sayılarda olmaması o kıtaların yine coğrafi uzaklıklarından, dünya futbolundaki gelişmişlik seviyelerinin yeterince iyi olmamasından, dünya ve Türkiye futbol piyasasında tanınmış oyuncu sayılarının yeterli olmamasından kaynaklanmış olabilir.

Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Kulüplerin bünyelerinde yabancı futbolcu transferlerinde daha detaylı bir araştırma yaparak önerilerde bulunabilecek scout birimleri daha işlevsel hale getirilerek transferler bu araştırmalar doğrultusunda yapılabilir.

- Yabancı futbolcu sözleşmelerinin, daha objektif ve takım verimliliğine daha fazla katkıda bulunmaya yönelik, futbolcuların sorumluluklarını artıracak şekilde hazırlanması kulüp menfaatleri doğrultusunda olabilir.
- Yönetici ve özellikle de menajerlerin futbolcu transferlerindeki etkinliğinin azaltılması kulüp menfaatleri doğrultusunda olabilir.
- Yabancı futbolcuların, yerli futbolcular için “REKABET” alanı oluşturması sağlanabilir.
- Zorunluluk varmış gibi tüm yabancı kontenjanının sonuna kadar doldurulması gerekmemelidir.
- Yapılması düşünülen yabancı futbolcu transferleri için ülke futbolunun kalitesi ve seviyesi de dikkate alınarak güncel bir takım seçim kriterleri oluşturulabilir.
- Kulüp mentalitelerinin tüketmekten çok üretmeye dönük olması sağlanabilir.
- Bazı yabancı futbolculardan daha kaliteli yerli futbolcuların takımlarda oynatılması teşvik edilebilir. Kulüp alt yapılarının daha işlevsel ve verimli hale getirilmesi için önlemler alınarak buradan yetişen oyunculara profesyonel düzeyde oynama fırsatları sağlanabilir.

Kaynaklar

- Akşar, T. (2005). Endüstriyel Futbol, İstanbul, Literatür Yayınları.
- Authier, C. (2002). Futbol A.Ş., Çev: Ali Berktaş, 1.Basım, Kitap Yayınevi, İstanbul, s.14-15.
- Berki, O.F. (1966). Devletler Hususi Hukuku Cilt 1, Tabiiyet ve Yabancılar Hukuku. Güzel Sanatlar Matbaası, Ankara, s.1.
- Çakmak, M.N., İşlek, M.S. & Keskin, U. (2017). Türk Futbol Kültürünün Küreselleşme Kavram ve Süreçleri Bağlamında Değerlendirilmesi, KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 19 (33), s.130.
- Can, H. (2014). Avrupa Birliği Vatandaşı Yabancı Futbolcuların Hukuki Statüsü, VI. Sosyal İnsan Hakları Ulusal Sempozyumu, s.270.
- Crossan, W. & Jezdik, M. (2011). A Paper for XIII IASE and III ESEA Conferences on Sports Economics "Import or Buy Local: Comparative Analysis of the Use of Foreign Import Players Versus Developing Home Grown Players in The Czech Basketball League" Being held in Prague, p.14, 17-18, May 2011
- Çetin, C. (2013): Yabancı rapor: Çok uluslu Süper Lig. TFF Tam Saha Dergisi, Kasım-108, 48-53.
- Doğan, M., Doğan, A. & Serbest, M. (2004). Profesyonel Türk Futbolcuların Türkiye 1. Süper Liginde Oynayan Yabancı Uyruklu Futbolcularla İlgili Düşünceleri Üzerine Bir Çalışma. Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), s.32.
- Emir, G. (2018). Türkiye Futbolunda Yabancı Sorunsalı, Panorama KHAS, Yaz 2018, Sayı 28, s.60.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine, İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi, Sayı 26, Kış-Bahar 2008, s.25.
- Fişne, M. & Bardakçı, S. (2019). “Taraftarların Bakış Açısıyla Türk Futbolunda Yabancı Oyuncu Sınırlamasına Yönelik Bir Araştırma”, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1/1), 2019, s.552-556.
- Kurt, M. & Atayman, V. (2008). Futbolda (Sporda) Küreselleşme Söylemiyle Birlikte Yeni Bir Örgütlenme Arayışının Düşündürdükleri. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 26, s. 399.
- Moore, G. (1997). “Soccer Skills and Tactics, Regent Publishing Services”, London, p.10.
- Şahin, S., Doğan, M. & Doğan, A. (2019). 2013-2018 Sezonlarında Türkiye Futbol Süper Liginde Oynayan Yabancı Uyruklu Futbolculara Yönelik Bir Çalışma, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 13, Sayı 3.

- Şar, F. (2007). “Yabancı Oyuncu Sınırlamasının Türkiye ve AB Hukuku Açılılarından İncelenmesi”, Spor Hukuku Tezleri, Kadir Has Üniversitesi, Spor Hukuku Araştırma ve Uygulama Merkezi, İstanbul, s.530.
- Şentürk, Ü. (2007). Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, C. 31, No. 1, s.38.
- Şepik, Ö. (2007). “Yabancı Sporcuların Türkiye’de Çalışma Düzeni”, Spor Hukuku Dersleri, Kadir Has Üniversitesi Spor Hukuku Araştırma ve Uygulama Merkezi, İstanbul, s.612.
- Tokalak, İ. (2015). Futbol Dünyasında Soygun Ve Sömürü, Dünyada ve Türkiye’ de Futbolun Gerçek Yüzü, Ataç Yayınları, İstanbul, s.328.
- Uluyol, O. (2014). Süper Lig Futbol Kulüplerinin Finansal Performans Analizi, Journal of Yasar University, 9(34), s.5717.
- www.90min.com, Dünya Futbolunda Bu Yıl En Çok Futbolcu İhracatı Yapan 8 Ülke, 17.05.2018.
- www.cnnturk.com, Dünya Liglerinde En Çok Nereli Futbolcu Var, 10.05.2017.
- www.ekospor.com, Gurbetçi Futbolcular, 10.05.2017.
- www.eurosport.com.tr.Avrupa'nın En Yaşlısı Süper Lig, 20.09.2017.
- www.Sporx.com., “Süper Lig Diğer Liglere Göre Yabancı Kaldı”, 23.08.2017.
- www.transfermarkt.com.tr/joshua-john/profil/spieler/60312.
- Yüce A., Katırcı, H., & Kuzu, C. (2017). Türk Futbolunda Yabancı Futbolcu Sınırlaması ve Türk Futbolcuların Görüşleri, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), s. 27.

Makale Alıntısı

Şahin, S. & Güler, C. (2020). 2012-2018 Sezonlarında Süper Lig Takımlarının Kadrolarında Bulunan Yabancı Uyrıklı Profesyonel Futbolcuların Verimliliklerinin İncelenmesi [Investigation of the Productivity of Professional Professionals in the Super League Teams in the 2012-2018 Seasons], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 01-13.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi

Nimet Haşıl KORKMAZ¹, Fatma DEMİR²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.03.2020

Kabul Tarihi: 05.05.2020

Online Yayın Tarihi:

05.05.2020

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Kadın, Eğitim, Egzersiz

Bu çalışmanın amacı Türk uyruklu ve Yabancı uyruklu kadınlarda bazı sosyo-demografik özelliklerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Yalova ilinde ikamet etmekte olan toplamda 118 gönüllü kadın oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların %50'si T.C. vatandaşı iken %50'si ise yabancı ülke vatandaşıdır. Yalova ilinde Gençlik sporun yaşam boyu spor faaliyetleri doğrultusunda step-aerobik aktivitesine haftada üç gün birer saat katılan katılımcılar araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma da Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk bölümünde araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyen sorulara yer verilmiştir. Verilerin analizinde ise istatistiksel paket programı olan SPSS 20.0 kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara ait betimleyici bilgiler ise yüzde ve frekans şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında yer almadığı tespit edilerek ve histogram grafiği de incelenerek, verilerin normal dağılımdan gelmediği tespit edilmiştir. Bu nedenle analize non-parametrik testler ile devam edilmiştir. Katılımcıların vatandaşlık durumu ile fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını incelemek için Mann Whitney U testi kullanılırken; yaş, eğitim durumu, boy ve kilo değişkenlerine göre ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kullanılan Mann Whitney U testi ikili karşılaştırma yapmada kullanılırken, Kruskal Wallis H testi ise gruplar arasında anlamlı farklılıkların olması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için kullanılmıştır. Sonuç olarak kadınlarda Fiziksel Aktivite üzerinde vatandaşlık durumu, eğitim durumu, kilo değişkenleri anlamlı fark oluştururken boy ve yaş değişkenleri anlamlı fark oluşturmamıştır.

The Effect of Some Socio-Demographic Features on Physical Activity Levels of Women of Turkish Nationality and Foreign Nationality

Abstract

Article Info

Received: 23.03.2020

Accepted: 05.05.2020

Online Published:

05.05.2020

Keywords

Physical Activity, Women, Education, Exercise

The aim of this study is to reveal the effects of some socio-demographic features on physical activity levels of Turkish and foreign nationals women. The universe of the study consists of 118 volunteer women residing in Yalova. 50% of the female participants are Turkish while being a citizen, 50% of them are foreign nationals and they are citizens of foreign countries. The female participants participating in the study consisted of participants who participated in the step-aerobic activity of the youth sports in the province of Yalova three hours a week in line with the lifelong sports activities. This study was applied to the participants at the end of the six-month period. Missing or incorrectly filled out questionnaire forms were removed from the questionnaire applied to the participants and a total of 118 questionnaire forms were taken into consideration. In the process of collecting data in the research, survey technique was used. The questionnaire form prepared to realize the purpose of the study consists of two parts. In the first part of the questionnaire form, there are questions prepared to determine some socio demographic characteristics of the participants, while in the second part, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (UFAA) (Craig et al. 2003). SPSS 20.0, a statistical package program, was used in the analysis of the data. Descriptive information of the participants participating in the study was expressed as percentage and frequency. As a result of the normality analysis, it was determined that the data did not come from the normal distribution by determining that the skewness and kurtosis values did not fall within the range of -1.5 and +1.5. Therefore, the analysis was continued with non-parametric tests. While using the Mann Whitney U test to examine whether there are significant differences between the citizenship status and physical activities of the participants; Kruskal Wallis H test was used according to age, education, height and weight. The Mann Whitney U test was used to make binary comparisons, while the Kruskal Wallis H test was used to determine which groups the difference was in case of significant differences between the groups. As a result, while citizenship status, education level, weight make significant difference on Physical Activity in women, height and age did not make any significant difference.

*Bu çalışma World Women Conference 7-8 Mart 2020 de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa, Türkiye.

²T.C. Milli Eğitim Eğitim Bakanlığı, Bursa, Türkiye.

Giriş

Yaşam kalitesini doğuştan ölüme kadar ki sürede en kaliteli şekilde sürdürmek, hayatı boyunca sağlıklı bir çevrede yaşam sürdürmek, pozitif olmak ve psikolojik sorunlara karşı daha güçlü olarak daha uzun ve daha kaliteli bir yaşam hedeflenmiştir. (Zorba, 2010). Teknolojik gelişmeler ile küresel ölçekte yaşanan hızlı yapısal ve sosyal değişim Türk toplumu içinde benzer bir etki yaratarak, aile bireylerinin iş yaşamına katılımını yaşam tarzlarını ve tüketim alışkanlıklarını da değiştirmiştir (Özbay, Çatı ve Öncü, 2007).

İnsanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerine olumlu etkiler sağlayan hem hastalıklardan korunmada hem de hastalıkların tedavisinde yararlı olan fiziksel aktivitenin sağlıkla doğrusal bir ilişkisi vardır (Cavill ve ark., 2008). Fiziksel aktivitenin, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini olumlu etkilediği gösterilmiştir. Ayrıca bulaşıcı olmayan birçok hastalığa yakalanma riskini azalttığı, toplumsal katılımı ve sosyal uyumu artırarak toplumsal yararlar sağladığı bilinmektedir (Guallar-Castillo ve ark., 2014). Fiziksel aktivite, yaşamın sağlıklı olarak sürdürülmesi kapsamında, gün geçtikçe daha fazla değer kazanmaktadır. Sosyo-demografik özellikler ve fiziksel uygunluk birbiriyle ilişkili kavramlardır. Eğitim seviyesi yükselirse fiziksel aktivite ve sağlığa önem veren bireyler artar.

Fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesi, fiziksel aktivite düzeyini artırmak ve düzenli egzersiz yapmak ile mümkündür. Egzersiz alışkanlığından uzaklaşmanın bir ifade şekli olan inaktivite sağlıklı yaşamı tehdit ettiği gibi birçok problemi beraberinde getirmektedir. Sedanter yaşam biçimi, koroner kalp hastalığı, obezite, kan lipit bozukluğu, ateroskleroz, hipertansiyon, serebrovasküler olay (inme), osteoporoz gibi pek çok sistemik hastalık için önemli bir risk faktörüdür (Erkan, 2000; Kalyon, 1995). Bunun yanında fiziksel aktivite stres, kendine olan güven ve yaşam sevincini de önemli ölçüde etkileyen faktördür. Fiziksel aktivite katılımını artırmayı amaçlayan etkili yaklaşımların geliştirilmesi ve bütün bireylerin düzenli egzersiz katılımına ilişkin motivasyon, tutum davranışlarını anlamak ve bunu artırmak önem arz etmektedir (Schembre ve ark., 2015; Mirzeoğlu ve Çoknaz, 2014). Kadınların sağlıklı yaşam sürdürmeleri için fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenip, fiziksel etkinlik ve egzersiz yapma konusunda bilinçlendirilmeleri önem kazanmaktadır. Kadınlarda fiziksel aktivitelerin önemini konu alan çalışmaların sayısı oldukça azdır ve sonuçları kapsamlı olarak ele alınmamıştır.

Bu araştırmanın amacı Türk uyruklu ve Yabancı uyruklu kadınlarda bazı soyo-demografik özelliklerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkisini ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Yalova ilinde ikamet etmekte olan toplamda 118 gönüllü kadın oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların %50' si Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı iken %50'si ise yabancı ülke vatandaşıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma da Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA) (Craig ve ark.2003) kullanılmıştır. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından

yapılmıştır. Ölçeğin ilk bölümünde araştırmacılar tarafında oluşturulan sosyo-demografik özelliklerini belirleyen sorulara yer verilmiştir. Katılımcılara uygulanan anket formlarının eksik veya hatalı doldurulmuş olanları çıkartılarak toplamda 118 adet değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde ise istatistiksel paket programı olan SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk), orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk), yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulandı. Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri aşağıdaki hesaplamalarla bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplandı. Yürüme skoru (MET-dk/hf) = 3,3 *yürüme süresi* yürüme günü. Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 4,0 *orta şiddetli aktivite süresi* orta şiddetli aktivite günü. Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 8,0 *şiddetli aktivite süresi* şiddetli aktivite günü. Toplam Fiziksel Aktivite skoru (MET-dk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları (Craig ve ark.2003). Araştırmaya katılan katılımcılara ait betimleyici bilgiler ise yüzde ve frekans şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında yer almadığı tespit edilerek ve histogram grafiği de incelenerek, verilerin normal dağılımdan gelmediği tespit edilmiştir. Bu nedenle analize non-parametrik testler ile devam edilmiştir. Katılımcıların vatandaşlık durumu ile fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını incelemek için Mann Whitney U testi kullanılırken; yaş, eğitim durumu, boy ve kilo değişkenlerine göre ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kullanılan Mann Whitney U testi ikili karşılaştırma yapmada kullanılırken, Kruskal Wallis H testi ise gruplar arasında anlamlı farklılıkların olması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların met değerleri hesaplandı ve yüksek met değerine sahip olduğu görüldü. Bunun nedeni haftalık düzenli fiziksel aktivite yapan kadın katılımcılardan oluşmasıdır.

Araştırmaya katılan 118 kadın katılımcının sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Vatandaşlık Durumu		T.C.	59	50,0
		Yabancı Uyruk	59	50,0
Yaş	T.C.	20-29 yaş grubu	13	22,0
		30-39 yaş grubu	35	59,4
		40 ve üzeri yaş grubu	11	18,6
	Yabancı Uyruk	20-29 yaş grubu	2	3,4
		30-39 yaş grubu	42	71,2
		40 ve üzeri yaş grubu	15	25,4
Eğitim Durumu	T.C.	Ortaokul Mezunu	14	23,7
		Lise Mezunu	26	44,1
		Üniversite Mezunu	19	32,2
	Yabancı Uyruk	Ortaokul Mezunu	12	20,3
		Lise Mezunu	26	44,1
		Üniversite Mezunu	21	35,6
Boy	T.C.	1.50-1.59 boy arası	6	10,1
		1.60-1.69 boy arası	26	44,1
		1.70 ve üzeri	27	45,8

		Boy	
		1.50-1.59 boy arası	1.60-1.69 boy arası
Yabancı Uyruk		6	10,2
		29	49,2
T.C.		24	40,7
		10	16,9
Kilo		31	52,6
		18	30,5
Yabancı Uyruk		10	16,9
		32	54,2
		17	28,8

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %50,0'si Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı ve %50,0'si ise yabancı ülke vatandaşdır. T.C. vatandaşı ve yabancı uyruğa sahip olan katılımcıların yaş düzeyleri ayrı ayrı incelendiğinde T.C. vatandaşı olan katılımcıların %22,0'ı 20-29 yaş aralığının da, %59,4'ü 30-39 yaş aralığında ve %18,6'sı ise 40 ve üzeri yaş aralığında yer almakta iken yabancı uyruklu katılımcıların ise %3,4'ü 20-29 yaş aralığının da, %71,2'si 30-39 yaş aralığında ve %25,4'ü ise 40 ve üzeri yaş aralığında yer almaktadır. Araştırmaya katılan 118 kadın katılımcının eğitim düzeyleri incelenmek istendiğinde, T.C. vatandaşı olan katılımcıların %23,7'si ortaokul mezunu, %44,1'i lise mezunu ve %32,2'si ise üniversite mezunudur. Yabancı uyruklu katılımcıların ise %20,3'ü ortaokul mezunu, %44,1'i lise mezunu ve %35,6'sı üniversite mezunudur. Katılımcıların boy uzunlukları incelendiğinde, T.C. vatandaşı olan katılımcıların %10,1'i 1.50-1.59 boy arasında, %44,1'i 1.60-1.69 boy arasında ve %45,8'i ise 1.70 ve üzeri boy uzunluğuna sahiptir. Yabancı uyruklu katılımcıların ise %10,2'si 1.50-1.59 boy arasında, %49,2'si 1.60-1.69 boy arasında ve %40,7'si ise 1.70 ve üzeri boy uzunluğuna sahip olduğu tespit edilmiştir. T.C. vatandaşı olan kadın katılımcıların büyük bir çoğunluğunun %52,6'sının 52-59 kilo arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak T.C. vatandaşı olan kadınların %16,9'u 45-51 kilo arasında bir kiloya sahip olduğunu görülürken %30,5'i ise 60 ve üzeri kiloya sahip oldukları belirlenmiştir. Buna karşın yabancı uyruklu olan kadın katılımcıların büyük bir çoğunluğunun da %54,2'si 52-59 kilo arasında olduğu %16,9'u 45-51 kilo arasında bir kiloya sahipken, %28,8'i ise 60 ve üzeri kiloya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan 59 Türk ve 59 yabancı uyruklu kadın katılımcılara “Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?” sorusuna verilen cevaplar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Şiddetli Bedensel Güç Gerektiren Faaliyetleri Yapma Durumu

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Son bir hafta içinde kaç gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	T.C.	Haftada 1-3 gün	5	8,5
		Haftada 4-5 gün	38	64,4
		Haftada 6-7 gün	16	27,1
	Yabancı Uyruklu	Haftada 1-3 gün	41	69,5
		Haftada 4-5 gün	18	30,5
Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	T.C.	1 saat	20	33,9
		2 saat	39	66,1
	Yabancı Uyruklu	1 saat	49	83,1
		2 saat	10	16,9

Tablo 2 incelendiğinde, T.C. vatandaşı olan kadın katılımcıların %8,5'i haftada 1-3 gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Buna ek olarak katılımcıların %64,4'ü haftada 4-5 gün ve son olarak %27,1'i ise haftada 6-7 gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Yabancı uyruklu kadın katılımcıların ise %69,5'i haftada 1-3 gün ve %30,5'i ise haftada 4-5 gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir.

Katılımcıların bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadıkları incelendiğinde, T.C. vatandaşı olanların %33,9'u 1 saat harcadığını belirtmişken, %66,1'i ise 2 saat harcadığını belirtmiştir. Yabancı uyruklu olanların ise %83,1'i 1 saat harcadığını belirtmişken, %16,9'u ise 2 saat harcadığını belirtmiştir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan kadın katılımcılarının "Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç)" sorusuna verdikleri cevaplar yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Orta Dereceli Bedensel Güç Gerektiren Faaliyetleri Yapma Durumu

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Son bir hafta içinde kaç gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	T.C.	Haftada 4-5 gün	15	25,4
		Haftada 6-7 gün	44	74,6
	Yabancı Uyruklu	Haftada 1-3 gün	39	66,1
		Haftada 4-5 gün	18	30,5
		Haftada 6-7 gün	2	3,4
Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	T.C.	1 saat	17	28,8
		2 saat	41	69,5
	Yabancı Uyruklu	Bilmiyorum, emin değilim	1	1,7
		Bilmiyorum, emin değilim	59	100,0

T.C. vatandaşı olan kadın katılımcıların %25,4'ü haftada 4-5 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Buna ek olarak katılımcıların %74,6'sı ise haftada 6-7 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Yabancı uyruklu kadın katılımcıların ise büyük çoğunluğu %66,1'i haftada 1-3 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %30,5'i haftada 4-5 gün ve son olarak %3,4'ü ise haftada 6-7 gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadıkları incelendiğinde, T.C. vatandaşı olanların %28,8'i 1 saat, %69,5'i 2 saat harcadığını belirtmişken %1,7'si ise ne kadar zaman harcadıkları konusunda emin olmadıklarını belirtmiştir. Yabancı uyruklu olanların ise %100,0'ü bu konuda ne kadar zaman harcadıkları konusunda emin olmadıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların "Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?" sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Son Bir Hafta İçinde Günde Oturarak Geçirdikleri Süre

Değişken	Grup	Kategori	Frekans	Yüzde
Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	T.C.	1-2 saat arası	41	69,5
		3-4 saat arası	18	30,5
	Yabancı Uyruklu	1-2 saat arası	5	8,5
		3-4 saat arası	54	91,5

Tablo 4'te T.C. vatandaşı olan katılımcıların vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; %69,5'i 1-2 saat arası ve %30,5'i ise 3-4 saat arası son bir hafta içerisinde oturarak zaman geçirdiğini belirtmiştir. Yabancı uyruklu katılımcılar ise; %8,5'i 1-2 saat arası ve %91,5'i ise 3-4 saat arası son bir hafta içerisinde oturarak zaman geçirdiğini belirtmiştir.

Katılımcıların vatandaşlık durumu (Türk ve Yabancı) değişkeninin fiziksel aktiviteleri bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 5'de yer almaktadır.

Tablo 5. Vatandaşlık Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	N	Sıra Ort.	U	p
UFAA	T.C.	59	74,24	871,000	0,000*
	Yabancı Uyruk	59	44,76		

Buna göre 0,05 anlamlılık düzeyinde vatandaşlık durumu değişkeninin katılımcıların fiziksel aktiviteleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir (p değeri=0,000<0,05).

Yaş değişkeni açısından Türk ve yabancı uyruklu kadınların fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile test edilerek, Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Yaş Grubu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p
UFAA	T.C.	(1): 20-29 yaş	13	27,81	3,003	0,223
		(2): 30-39 yaş	35	28,36		
		(3): 40 ve üzeri yaş grubu	11	37,82		
	Yabancı Uyruk	(1): 20-29 yaş	2	18,75	2,302	0,316
		(2): 30-39 yaş	42	28,90		
		(3): 40 ve üzeri yaş grubu	15	34,57		

Tablo 6 incelendiğinde, Türk ve yabancı uyruklu kadınların yaşları ile fiziksel aktiviteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı gözlenmiştir (p değeri=0,223, 0,316>0,05).

Eğitim durumu değişkeninin Fiziksel aktivite düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Eğitim Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p	Fark
UFAA	T.C.	(1): Ortaokul Mezunu	14	36,89	12,606	0,002*	2>1 3>1,2
		(2): Lise Mezunu	26	21,35			
		(3): Üniversite Mezunu	19	36,76			
	Yabancı Uyruk	(1): Ortaokul Mezunu	12	26,63	1,762	0,683	
		(2): Lise Mezunu	26	30,12			
		(3): Üniversite Mezunu	21	31,79			

Yapılan analizler sonucunda, 0,05 anlamlılık düzeyinde Türk kadınlarının eğitim durumu değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu belirlenmişken, yabancı uyruklu kadınlar açısından ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Türk kadınlarındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını öğrenmek için non-parametrik post-hoc testlerinden biri olan Tamhane’s T2 testinden yararlanılmıştır. Farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde, lise mezunu kadınların ortaokul mezunu kadınlara göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna ek olarak üniversite mezunu olan kadınların ortaokul ve lise mezunu olan kadınlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir (p değeri=0,002<0,005, 0,683>0,05). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar doğrultusunda Türk kadınlarının mezuniyet düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere karşı daha açık ve aktif olduğu söylenebilir.

Türk ve yabancı uyruklu kadın katılımcıların boy uzunluklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığı Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. Boy Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p
UFAA	T.C.	(1): 1.50-1.59 boy arası	6	25,67	0,602	0,740
		(2): 1.60-1.69 boy arası	26	31,38		
		(3): 1.70 ve üzeri	27	29,63		

Yabancı Uyruk	(1): 1.50-1.59 boy arası	6	33,08	0,554	0,758
	(2): 1.60-1.69 boy arası	29	28,50		
	(3): 1.70 ve üzeri	24	31,04		

Yapılan analizler sonucunda, 0,05 anlamlılık düzeyinde boy uzunluğu değişkeninin hem Türk hem de yabancı uyruklu kadınların fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gözlenmiştir (p değeri=0,740, 0,758>0,05).

Türk ve yabancı uyruklu kadınların kilo durumu değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Kilo Durumu Değişkeninin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Grup	Kategori	N	Sıra Ort.	χ^2	p	Fark
T.C.	(1): 45-51 kilo arası	10	30,35	0,250	0,883	
	(2): 52-59 kilo arası	31	30,82			
	(3): 60 ve üzeri kilo	18	28,39			
Yabancı Uyruk	(1): 45-51 kilo arası	10	33,00	6,348	0,042*	3>2
	(2): 52-59 kilo arası	32	25,23			
	(3): 60 ve üzeri kilo	17	37,21			

Tablo 9 incelendiğinde, 0,05 anlamlılık düzeyinde yabancı uyruklu kadınların kilo durumlarının fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir (p değeri=0,042<0,05). Farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde 60 ve üzeri bir kiloda olan kadın katılımcıların 52-59 kilo arasında olan kadın katılımcılara göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna karşın Türk kadın katılımcıların kilo durumlarının ise fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir (p değeri=0,883>0,05).

Tartışma ve Sonuç

Türk ve yabancı uyruklu kadınların vatandaşlık durumu değişkeninin katılımcıların fiziksel aktiviteleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Türk ve yabancı uyruklu kadınların yaşları ile fiziksel aktiviteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı gözlenmiştir. Türk kadınlarının eğitim durumu değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu belirlenmişken, yabancı uyruklu kadınlar açısından ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar doğrultusunda Türk kadınlarının mezuniyet düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere karşı daha açık ve aktif olduğu söylenebilir.

Yabancı uyruklu kadınların kilo durumlarının fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Farklılıkların kimden kaynaklandığı incelendiğinde, 60 ve üzeri bir kiloda olan kadın katılımcıların 52-59 kilo arasından olan kadın katılımcılara göre ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna karşın Türk kadın katılımcıların kilo durumlarının ise fiziksel aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmamıza katılan kadınların fiziksel aktivite seviyesi yüksek bulunmuştur. Ancak yapılan birçok araştırma da kadınların gerek yaşam tarzı olsun gerek sorumluluklarından kaynaklı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin düşük kaldığı görülmektedir. Kadının aile sorumluluklarının, diğer serbest zaman aktiviteleri gibi fiziksel aktivite konusunda da engelleyici bir durum olabileceği düşünülmektedir.

Bizim toplumumuzla benzer olarak bazı toplumlarda kültürel şartların fiziksel aktiviteye katılımı engelleyici en büyük neden olduğu 2012’de yapılan geniş incelemede de vurgulanmıştır. Özellikle Kuzey Asyalı kadınların daha çok ev içi görevleri olduğu ve aile odaklı yaşadıkları, bu nedenle fiziksel aktiviteye katılım konusunda zaman bulamadıkları belirtilmektedir (Babakus ve Thompson, 2012).

Ankara ilinde yapılan bir başka çalışmada masa başı işlerde çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Vural ve ark., 2010).

Bulgu ve ark., (2007) yapmış oldukları bir çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın, kadınların yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini ve yaşam kalitelerini yükselttiğini göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmamıza katılan kadınların fiziksel aktivite seviyeleri yüksek bulunmuştur. Buna haftada 3 gün parasız olarak verilen hayat boyu spor anlayışıyla Yalova Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nün yürüttüğü Step-Aerobik ve Pilate’s kursları kadınların katılımında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu sonuca bağlı olarak Fiziksel aktiviteye katılımı kadını teşvik etmeli ve desteklemeliyiz. Kadınların gerek evde ki sorumlulukları gerek iş yerinde ki sorumlulukları fiziksel aktiviteyi yapmalarına engel teşkil etmemeli ve bu konuda uygun programlar geliştirilmelidir.

Kaynaklar

- Babakus, W.S., Thompson, J.L. (2012). “Physical ctivity among South Asian women: a systematic, mixed methods review”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1): 150.
- Bulgu, N., Koca, C. & Aşçı, F.H. (2007). Gündelik yaşamda serbest zaman: kadın ve fiziksel aktivite. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 4, 167-181.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. WHO Europe, Copenhagen, Denmark.
- Craig, C.L, Mashall, A.L, Sjöström, M., et al. (2003). *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Med Sci Sports Exerc*.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2008). *Avrupa’da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar*. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F editor: *Türkiye Sağlıkli Kentler Birliği*.
- Erkan, N. (2000). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi Ankara.
- Guallar-Castillon, P., Bayan-Bravo, A., Leon-Munoz, L.M., Balboa-Castillo, T., Lopez Garcia, E., Gutierrez-Fisac, J.L., et al. (2014). The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. *Preventive medicine*. Oct; 67: 248-254.
- Kalyon, T.A. (1995). *Spor Hekimliği*. GATA Basımevi, Ankara.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özbay, G., Çatı, K. & Öncü, M.A. (2007). Hızlı Yiyecek İşletmelerinin Tercihinde Etkili Olan Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9.

Schembre, S.M., Durand, C.P., Blissmer, B.J. & Greene, G.W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.

Vural, O., Eler, S., Atalay Güzel, N. (2010). "The Relation of Physical Activity Level and Life Quality at Sedentary Profession", *Journal of Physical Education and Sports Sciences*,8(2): 69-75.

Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri. Ocak: 82.

Makale Alıntısı

Korkmaz, N.H. & Demir, F. (2020). Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi [The Effect of Some Socio-Demographic Features on Physical Activity Levels of Women of Turkish Nationality and Foreign Nationality], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 14-22.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Müsabaka Öncesi ve Sonrası Futsal Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi

Ömer ZAMBAK¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.04.2020
Kabul Tarihi: 08.05.2020
Online Yayın Tarihi:
08.05.2020

Anahtar Kelimeler

Futsal, Anaerobik Güç,
Anaerobik Kuvvet,
Sürat

Yapılan araştırmanın amacı müsabaka öncesi ve sonrası futsal sporcularının fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesidir. Deney grubu yaş ortalamaları 20.91 ± 2.87 yıl, boy uzunlukları ortalamaları 1.79 ± 0.034 cm., vücut ağırlıkları ortalamaları 70.56 ± 3.91 kg. olan 12 erkek futsalcıdan, kontrol grubu 21.50 ± 2.81 yıl, boy uzunlukları ortalamaları 1.77 ± 0.054 cm., vücut ağırlıkları ortalamaları 72.85 ± 3.47 kg. olan 12 erkek futsalcıdan oluşmuştur. Deney grubu turnuva süresince 1 hafta süreli futsal karşılaşmaları yapmıştır. Kontrol grubu ise maç ya da antrenman yapmayarak hiçbir sporsal faaliyetlerde bulunmamıştır. Elde edilen verilere Paired-T testi, gelişme görülen değişkenler arasındaki bağıntıyı belirlemek için Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Yapılan çalışma ile turnuva öncesi ve sonrası deney grubu futsalcıların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinde istatistiksel yönden anlamlı bir fark görülmüştür ($p < 0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise istatistiksel yönden anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$). Deney grubu pearson korelasyon testine göre yalnız anaerobik güç ve kilo değerleri arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .892$ $p > 0.01$).

Physical and Physiological Parameters of Futsal Players Before and After the Futsal Competitions

Abstract

Article Info

Received: 11.04.2020
Accepted: 08.05.2020
Online Published:
08.05.2020

Keywords

Futsal, Anaerobic
Power, Anaerobic
Force, Speed

The aim of the research is to examine the physical and physiological parameters of futsal athletes before and after the tournament. Average age of the research group (n: 12) is 20.91 ± 2.87 years, average height is 1.79 ± 0.034 cm, body weights average is 70.56 ± 3.91 kg. control group (n: 12) is 21.50 ± 2.81 years, height averages 1.77 ± 0.054 cm, body weights averages 72.85 ± 3.47 kg. Experimental group played a futsal match for 1 week during the tournament. The control group did not have any matches or trainings, nor did any sports activities. Paired-T test was applied to the obtained data, and Pearson Correlation test was used to determine the correlation between the variables with improvement. With this study, a statistically significant difference was observed in the physical and physiological parameters of the futsal players before and after the tournament ($p < 0.05$). No statistically significant difference was observed in the results of the control group ($p < 0.05$). According to the experimental group pearson correlation test, only a strong relationship was found between anaerobic power and weight values. ($r = .892$ $p > 0.01$).

¹Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gümüşhane

Giriş

Günümüzde futsal, futbol kadar rağbet görmekte, hatta daha sürükleyici olduğundan bahsedilmektedir. Bu vesile ile geçmiş yıllara göre daha fazla sayıda kulübün karşılaşmalara katılımlarında artış görülürken birçok spora yeni başlayan sporcu da futsala katılmaktadır. Futsal mücadele düzeyi ve oyun yoğunluğu yüksek olarak fiziksel, fizyolojik kapasitelere gereksinim duyan bir spordur. Futsal oyunu

20. yüzyıl ilk çeyreğinde futbol dar alan oyunlarına benzerliği ile dünya genelinde yayılmaya başlamıştır. Futsal global anlam da FIFA bünyesinde organize edilir. Profesyonel ve amatör olarak erkek/kadın kategorisinde dünya genelinde oynanmaktadır. Her ekip 2 kaleci ve 10 dış saha oyuncusu ile 12 futsal oyuncusundan oluşur, karşılaşma anında sayısız oyuncu değiştirme hakkına sahiptir. Top oyun dışında iken zaman kaybına yol açtığı durumlarda zaman durur. Böylelikle oyun süresi daha uzun sürer. Futsal, karşılaşma boyunca mücadelenin temposunu ve yoğunluğu ile futsalcıların fiziksel ve fizyolojik parametreleri test edilir. Futsal 1 kaleci ve 4 ön oyuncu şeklinde 3 x 2m kale ölçüleri ile yaklaşık olarak 40 × 20 m boyutlarında futsal sahasında 5 futsalcıyla oynanmaktadır. Futsal kendine özgü bir biçimde yapısı olsa dahi, yine de birçok farklı spor dallarıyla ortak özellikleri de paylaşmaktadır (Barbero-Alvarez ve ark., 2010). Karşılaşma anında sıklıkla rakiple yakın temas, şarj halinde olunan futsal da sporcular fiziksel ve fizyolojik kapasitelerini en üst düzeyde kullanırlar. Bu durum futsalcıların üstünde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Antrenörlerin sonuca etki edecek fiziksel, fizyolojik parametrelere daha önem vermesi ile futsalcıların gelişimine etki edecektir. Futsalcılar, karşılaşma anında mücadelenin yüksek yoğunlukta olması, yüklenmelerin yanı sıra maksimum sprintler yapmalarıyla oyun ilerledikçe yorgunluk yaşarlar. Futsal diğer sporlara kıyasla daha yoğun mücadele evrelerinin, çok sayıda sprint koşuların yapıldığı bir spor branşdır (Barbero-Alvarez ve ark., 2008). Futsal' ın yüksek yoğunlukta bir branş olduğu örneklendirilmesi gerekirse, yüksek yoğunluklu olarak maksimum hızda kapsanan toplam mesafenin futbol, basketbol, hentbol'a göre büyük olduğu bildirilmiştir (Bangsbo ve ark., 1991; Bloomfield ve ark., 2007; McInnes ve ark., 1995; Alexander ve Boreskie, 1989).

Anaerobik kapasiteleri güçlü, süratli performans ortaya koyan ekiplere karşın fiziksel ve fizyolojik kapasiteleri anaerobik gücü, temel motorik özellikleri gelişmiş sporcularla mücadele edilebilir. (Tamer ve ark., 1996). Hız, sürat birçok sporda başarıyı etkileyen etmenler arasındadır (Günay ve Yüce, 2008). Bir sporcunun temel motorik özelliklerinden biri olan sürat, hız değişik biçimlerde de ifade edilebilir. Futsalla ilişkili sprint sürati, sporcunun 30 metreye kadar süre yönünden kat ettiği mesafeye ilişkilidir. Örneğin 4-5 saniyede 28.5 m- 36.5 m aralığında max. sürate erişir (Sevim, 1995, 2002). Sporcunun bir noktadan hızlı bir şekilde diğerine en yüksek devinimde ulaşması sporcu hızıdır.

Anaerobik güç, yüksek performans gerektiren durumlarda sporcunun fiziksel ve fizyolojik özelliklerle sürece uyum gösterme yeteneğidir. Diğer yandan dikey ve yatay sıçrama, atlama hareketleri gereken performanslarda alt ekstremitenin ortaya koyduğu patlayıcı kuvvet özelliğidir (Bompa, 2001). Futsal maçının yoğunluğu sınırsız oyuncu değiştirme kuralının neticesinde diğer spor branşlarına göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Barbero-Alvarez ve ark., 2008; Barbero-Alvarez ve ark., 2010). Bu bilgilerle, futsal'ın yüksek yoğunluklu mücadele evresi karşılaşma süresinin büyük bölümünü oluşturduğundan dolayı spor branşlarına kıyasla, daha fazla sprint, sıçrama, anaerobik gücün yanı sıra güçlü fizyolojik parametreler gerektiren bir spor branşdır. Buna göre futsala etki eden başlıca parametrelerin incelenmesi önemlidir.

Bu çalışmanın amacı 1 hafta süreli futsal turnuvasında mücadele eden sporcuların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerindeki farklılaşmanın incelenmesidir. Yapılan çalışma ile futsalın fiziksel ve fizyolojik gereksinimleri daha net belirlenerek futsal branşının gelişimine katkı sağlayacaktır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Deney grubu (n=12) 1 hafta süreli futsal turnuvasında mücadele eden yaş ortalamaları 20.91±2.87 yıl, boy uzunlukları ortalamaları 1.79±0.034 cm., vücut ağırlıkları ortalamaları 70.56±3.91 kg. olan erkek futsalcılardan oluşmuştur. Kontrol grubu 21.50±2.81 yıl, boy uzunlukları ortalamaları 1.77±0.054 cm., vücut ağırlıkları ortalamaları 72.85±3.47 kg. olan 12 erkek futsalcıdan oluşmuştur. Kontrol grubu (n=12) ise turnuvaya katılmayan 1 hafta süreli olarak maç ya da antrenman yapmayarak hiçbir sporsal faaliyetlerde bulunmayan futsalcılardan oluşmuştur. Sporculara turnuva öncesi ve sonrası araştırma testleri uygulanmıştır. Katılımcılar üniversite öğrencisi olup eğitimlerini aksatmayacak şekilde planlanmıştır. Ölçümler araştırma öncesi ve sonrası olmak üzere 2 defa katılımcılara uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilimsel veriler elde etmek adına katılımcılara yönelik yeter düzeyde çalışma ve araştırma evreleri ile testler yapılmıştır. Elde edilen veriler ve uygulanan testler literatürle uyumludur.

Otur Uzan Testi (Esnelik); Katılımcılar belirlenen alana oturarak dizler bükülü olmadan ayaklar gergin bir şekilde uzatılıp kasaya dayalı olarak, vücut gergin bir şekilde öne doğru eğilim yaparak eller üst üste gelecek şekilde parmak uçları ile Sit and Reach cetvelini itmiştir. Her katılımcıya 2 hak verilmiştir en iyi değer not edilmiştir. Sit and Reach Test sehpası ekipmanından yararlanılmıştır.

Dikey Sıçrama Testi; Vücut dik, bacaklar omuz genişliğinde olacak şekilde açıktır. Sıçrama evresinde dizler 90° bükülü, kollar kırık olacak şekilde tüm güçleriyle sıçrama yapmaları istenildi. Her katılımcıya 2 hak verilmiştir en iyi değer not edilmiştir. Dikey sıçrama testi için TTK 5406 jump-metre sıçrama ölçüm aleti kullanılmıştır.

Anaerobik Güç Hesaplanması; Katılımcının vücut ağırlığı ve sıçranılan mesafenin belirlenerek Lewis formülü uygulanıp (kg-m/sn) anaerobik güç bulunmuştur (Tamer 1995).

$$P = \sqrt{4.9 \times \text{Vücut Ağırlığı} \times \sqrt{D}}$$

$$P = \text{Anaerobik Güç (kg-m/sn)}$$

$$D = \text{Dikey Sıçrama (cm)}$$

10 m. Koşu testi; Katılımcılar maksimum hızda, başlama noktasında bitiş çizgisine kadar olan 10 m çizili alanı koşmuştur. Birim değer sn. olarak fotosel ile belirlenip bilgisayar ortamında kaydedildi. Her katılımcıya 2 hak verilmiştir en iyi değer not edilmiştir. Newtest 300-Finlandiya test ekipmanından yararlanıldı.

Vücut Kompozisyon Değerleri; Futsalcıların vücut kompozisyon parametrelerinden toplam kas oranları, toplam yağ oranları, kilo değerleri incelenmiştir. Vücut kompozisyon ölçümleri için ‘Tanita BC-418’ analizatör kullanılarak belirlendi.

Katılımcıların boy ölçümlerinin belirlenmesi için stadiometre (Holtain) kullanılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmayla ulaşılan verilere SPSS-19 paket programı uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere Paired-T test, gelişme görülen değişkenler arasındaki

bağıntıyı belirlemek için Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Dikey Sıçrama Değerleri

Test	Grup	N	Mean	S.S	T	P
Dikey Sıçrama	Araştırma	12	,916	1,44	2,20	,05
	Kontrol	12	,666	1,37	1,68	,12

Tablo 1'de, Deney grubunun değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2. Katılımcıların Anaerobik Kuvvet Değerleri

Test	Grup	N	Mean	S.S	T	P
Anaerobik Güç	Araştırma	12	13,83	16,24	2,95	,01
	Kontrol	12	14,66	32,30	1,57	,143

Tablo 2'de, Deney grubunun değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların 10m Sürat Testi Değerleri

Test	Grup	N	Mean	Sd	t	P
10m Sürat Testi	Araştırma	12	,010	,016	2,23	,04
	Kontrol	12	,083	,015	1,82	,09

Tablo 3'de, Deney grubunun değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Esneklik Değerleri

Test	Grup	N	Mean	Sd	t	P
Esneklik Testi	Araştırma	12	,833	1,19	2,41	,03
	Kontrol	12	,830	1,52	1,89	,08

Tablo 4'de, Deney grubunun değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise yakınlık görülmesine karşın istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Toplam Yağ Oranı

Test	Grup	N	Mean	Sd	t	P
Toplam Yağ Test Değerleri	Araştırma	12	,305	,465	2,27	,04
	Kontrol	12	,319	,528	2,09	,06

Tablo 5'de, Deney grubunun değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise yakınlık görülmesine karşın istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Toplam Kas Oranı Değerleri

Test	Grup	N	Mean	Sd	t	P
Toplam Kas Oranı Değerleri	Araştırma	12	,769	1,19	2,25	,04
	Kontrol	12	,358	,595	2,08	,06

Tablo 6’da, Deney grubunun toplam kas oranı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise yakınlık görülmesine karşın istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Vücut Ağırlığı Değerleri

Test	Grup	N	Mean	Sd	t	P
Vücut Ağırlığı (kg)	Araştırma	12	,356	,543	2,27	,04
	Kontrol	12	,449	,767	2,02	,06

Tablo 7’de, Deney grubunun vücut ağırlığı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde ise yakınlık görülmesine karşın istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Deney Grubu Korelasyon Testi

		Dikey Sıçrama	VYY	Esneklik	10m. Sprint	Toplam Kas Oranı	Kilo	Anaerobik Güç
Dikey Sıçrama	r	1	-,093	,299	-,093	-,179	-,352	,103
	P		,774	,345	,774	,579	,262	,750
	N	12	12	12	12	12	12	12
Vyy	r	-,093	1	-,323	-,411	,391	,409	,434
	P	,774		,306	,185	,209	,186	,159
	N	12	12	12	12	12	12	12
Esneklik	r	,299	-,323	1	,148	-,327	-,079	,069
	P	,345	,306		,646	,299	,808	,830
	N	12	12	12	12	12	12	12
10m. Sprint	r	-,093	-,411	,148	1	,074	-,206	-,272
	P	,774	,185	,646		,820	,521	,392
	N	12	12	12	12	12	12	12
Toplam Kas Oranı	r	-,179	,391	-,327	,074	1	,234	,206
	P	,579	,209	,299	,820		,463	,521
	N	12	12	12	12	12	12	12
Kilo	r	-,352	,409	-,079	-,206	,234	1	,892**
	P	,262	,186	,808	,521	,463		,000
	N	12	12	12	12	12	12	12
Anaerobik Güç	r	,103	,434	,069	-,272	,206	,892**	1
	P	,750	,159	,830	,392	,521	,000	
	N	12	12	12	12	12	12	12

Tablo 8’de, Deney Grubu Korelasyon Testi sonuçlarına göre katılımcıların kilo ve anaerobik güç değerleri arasında güçlü korelasyon olduğu görülmüştür ($r=,892$ $p>0.01$), diğer parametreler arasında bir korelasyona rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre spor yaralanması kaygısı ölçeği alt boyut puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Çalışmamıza paralel olarak Tanyeri (2019)’in farklı branş sporcularında yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bu çalışmada deney grubu 1 hafta süreli futsal turnuva karşılaşmaları yapmıştır. Kontrol grubu ise 1 hafta süreli hiçbir sporsal faaliyette bulunmamıştır. 1 hafta süreli futsal karşılaşmaları sonrası katılımcıların vücut ağırlığı, toplam kas oranı, toplam yağ oranı, esneklik, 10m sürat, dikey sıçrama, anaerobik güç değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol grubu sonuçlarında anlamlı fark görülmemiştir. Deney Grubu Korelasyon Testi sonuçlarına göre katılımcıların

kilo ve anaerobik güç değerleri arasında güçlü bir korelasyon görülmüştür ($r=,892$ $p>0.01$) diğer parametreler arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Birçok spor branşından katılımcılara uygulanmış faklı antrenman programlarının fiziksel ve fizyolojik kapasitelere anlamlı etkisi olduğu bilinmektedir ($p<0.05$). Uyguladığımız araştırmayla bu çalışmalar uygulama ve amaç yönünden benzerlik göstermediği için bu çalışmalar emsal olarak görülemez. Bilimsel veriler edinmek adına, yeterli araştırma süreçleri takip edildi. Sonuçlar belirlenen araştırma hedefinin niteliğine uygun düşmektedir. Belirli seviyede toplam vücut yağ oranı, kas oranı futsal oyuncularının başarısına etki edecek parametrelerden biridir. Sporunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinde etkili faktörlerden kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk sporcunun performansını olumlu yönde etkiler (Açıkada, 1990)

Futsalcılardan elde edilen parameterler de oluşan farklılıklar incelenmiştir. Bununla birlikte, futsalcıların verileriyle, yakın branş olarak görülen futbolcuların benzer değerlere sahip olduğu görülmüştür. Futsalcıların ve futbolcuların boy, kilo, anaerobik, çabuk kuvvet değerleri ile literatür yakınlık gösterir (Álvarez ve ark., 2009; Arnason ve ark., 2004). Bunun nedeni antrenörler takımları için futsal oyuncuları belirlerken hali hazırda futbolda uygulanan kriterleri esas aldıkları, futsalın kendine özgü yetenek ve standartların şu an için yaygın olmadığından kaynaklanmaktadır. Araştırmaya katılan deneklerin sonraki yıllarda futsal branşını tercih ederek geçmişlerinde futbol oynamış sporcular oldukları da belirlenmiştir.

Performans, kapasite vb. özelliklerin belirlenmesi için bilimsel alanda birçok araştırma yapılan yakın spor branşın aksine futsal için durum böyle değildir. Bu araştırmada edinilen verilerin, istatistik çözümlenmeler dışında, hangi seviye ve özelliklere göre esas alınacağı konusunda bir netlik bulunmamaktadır.

Futsal oyun bakımından sporcuları kısıtlı bir alanda hücum ve savunma evresinde bire bir mücadeleye çok daha fazla maruz bıraktığı için sporcuların benzer branş sporcularına kıyasla yüksek beceriler ve çabuk kuvvet ortaya koymaları beklenir. Yapılan araştırmada deney grubunun parametrelerinin istatistiksel anlamda yüksek olduğu görülmüştür. Futsalcıların belirlenen parametrelerinde $p<0.05$ düzeyinde gelişme belirlenmesine karşın, istenilen $p<0.01$ düzeyinde gelişme belirlenmemiştir. Bunun nedeni futsalın hızla gelişen yeni bir branş olmasıyla, sporcuların farklı branşlardan futsala geçiş yapmaları ile daha az spor geçmişlerinin olmasıdır. Bu belirlenen fiziksel ve fizyolojik parametrelerdeki eksikliğin yakın spor branşına kıyasla beklenen düzeyde olamamasının da nedeni olarak açıklanır.

Anaerobik gücün yüksek oluşu yüksek süratin ortaya konulmasına zemin hazırlar. Uyguladığımız araştırma sonucu futsalcıların anaerobik güç değerlerinde anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0.05$). Farklı bir çalışmada anaerobik güç ve çabuk kuvvet değerleri incelendiğinde ise yakın düzeyde istatistiksel yönden farklılaşma görülmüştür (Di Salvo ve ark., (2007).

Sever ve Cicioğlu çalışmalarında; sezon başında yüzücülerle yaptıkları çalışmada deney ve kontrol gurubu anaerobik kapasitelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark belirlemiştir, guruplar arası anlamlı bir sonuç görülmemiştir. Yetersiz anaerobik güç kapasitelerinin, bilhassa bire bir karşılaşmalarda, sporcunun hem hücum hem savunmada yetersiz kalmasına yol açacaktır (Wisloef ve ark., (1998). Deney

grubu korelasyon testi sonuçlarına göre katılımcıların kilo ve anaerobik güç değerleri arasında güçlü bir korelasyon görülmüştür ($r=.892$ $p>0.01$), diğer parametreler arasında korelasyona rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yapılan çalışmanın sonuçlarıyla literatür benzerlik göstermektedir (Di Salvo ve ark., (2007).

Uyguladığımız araştırma sonucu futsalcıların dikey sıçrama testlerinde istatistiksel anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0.05$). Savaş ve Uğraş (2004) uyguladıkları çalışmada sporcuların dikey sıçrama değerlerinde yüksek düzeyde anlamlı gelişme görmüştür. Sıçrama kuvveti, sporcunun kombine bir becerisi olarak, alt ekstremitte kaslarının patlayıcı kuvveti ve sıçrama tekniğine bağlıdır (Akçakaya, 2009). Koşu, sıçrama vb. hareketlerin uygulandığı anlarda bireyin yağlılık oranı, yağsız vücut, toplam kas oranı da önem kazanır. Bu etkenler sporcunun performans ortaya koyduğu anlarda enerji tüketimine bağımlı olarak performansını negatif etkileyecektir (Boileau ve Horswill, 2002; Heyward ve Stolarczyk, 1996). Yaptığımız araştırmanın sonucundan farklı olarak, bir başka çalışmada dikey sıçrama ve anaerobik güç arasında korelasyon belirleyerek, dikey sıçramada meydana gelen 1 birimlik farklılaşmanın anaerobik parametreyi 0.21 düzeyinde etkilediği ifade edilmiştir (Serin,ve Taşkın, 2016).

Uyguladığımız araştırma sonucu futsalcıların 10 m. sürat değerlerinde anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0.05$). Yaptığımız araştırmanın verilerinden farklı olarak, bir başka çalışmada futbolcuların vücut yağ yüzdesi ile sürat değerleri arasında anlamlı pozitif ilişkili belirlenmiştir (Silvestre ve ark., 2006). Futsal yüksek seviye anaerobik karşılaşma temposu, temel motorik özelliklerin gereksinimi ile kapsam yönünden hiçbir branşla benzerlik göstermez. Fakat hız, sürat yönünden futbolla benzerliği bulunmaktadır (Jovanovic ve ark., 2011). Sürat futsalda önemli bir kapasitedir, futsalcılar çabuk kuvvet yeteneklerini sıklıkla mücadele evrelerinde sergiledikleri için bu kapasiteye gayet aşina olduklarını söyleyebiliriz. Sürat her spor branşın da özel bir kapasite iken, futsal içerisinde tartışmasız önemli bir etkidir. Uyguladığımız araştırmanın aksine farklı bir çalışma da futbolcuların vücut yağ yüzdesi ve sürat değerleri arasında anlamlı pozitif korelasyon görülmüştür. (Silvestre ve ark 2006). Futsalcıların oyun içinde dribbling ve topla penetre hareketlerine girilen adam adama mücadelelerde azami değer içermektedir. Bunlara ek olarak, çabukluk, sürat futsal topu ile becerikli bir şekilde temel tekniğin hızlı ve seri biçimde uygulanmasına olanak verir (Foran, 2001).

Uyguladığımız araştırma sonucu futsalcıların esneklik değerlerinde anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0.05$). Farklı bir çalışmada sporcuların esneklik ölçümlerinde istatistiksel yönden anlamlı gelişme görmüştür (Savaş ve Uğraş, 2004). Esneklik futsalcılar için gerekli bir özellik olarak bir eklemden geniş bir iş yapabilme hareket açıklığına haiz olma durumudur. Sporcular kasın elastikiyetini ya da o eklemlerle bağımlı bağ dokusunu ancak güçlendirerek artırarak esnekliğe sahip olabilirler, bu durum yüksek düzeyde spor yaşıyla ilişkilidir. Futsalcılar istenilen, gerekli hareketleri doğru bir şekilde uygulamak için belirli bir düzeyde esnekliğe gereksinim duyarlar. Kayma adımlarıyla aldatmalar uygulamak, çalımlamalar yapmak, birebir mücadele ortaya koymak, vole vuruşları ya da şut atabilmek için futsalcının yüksek düzeyde esnek olmasını gerekli kılar. Zayıf yetersiz esneklik sporcuyu sakatlanmalara daha fazla maruz bırakan eksikliklerdir. Öte yandan, sporcunun yeterli düzeyde esnek olamaması düşük parametrelere sahip olması ve düşük fiziksel performansa sahip olmasıyla ilişkilendirilir (Cejudo ve ark., 2014)

Uyguladığımız araştırma sonucu futsalcıların vücut yağ yüzdesi toplam kas oranı, vücut ağırlığı (kg) değerlerin de anlamlı gelişme görülmüştür ($p<0.05$). Vücut yağ oranı ve toplam kas oranı arasında korelasyon beklendiği düzeyde değildir. Rugby oyuncularına uygulanan çalışma sonrası vücut yağı ve yön değiştirmeli koşu hızı arasında zayıf korelasyon görülmüştür (Sheppard ve Young, 2006). Farklı bir çalışmaya göre vücut ağırlığı ile ilişki şeklinde vücut yağ oranının artması ile dikey sıçrama değerlerin düştüğü belirlenmiştir (Koç ve Aslan, 2010). Sürat, esneklik, sıçrama ile düşük vücut yağ (%) oranı değerlerinin doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir (Yıldırım 2010). Yaptığımız araştırmadan farklı olarak başka bir çalışma da futbolcuların vücut yağ oranları ile sürat koşusu dereceleriyle ilgili olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu bildirilmiştir (Silvestre ve ark., 2006).

Yapılan antrenmanlar ile vücut yağ yüzdesin de düşme, toplam kas oranında artma meydana gelmesiyle kilonun korunması mümkündür. Bütün spor branşların da vücuttaki yağ oranının düşük, toplam kas oranının fazla oluşu sporcunun performansına katkı pozitif yönde katkı sağlayacaktır. Yapılan çalışmada edinilen verilerin anlamlı olması toplumun futsal çalışmalarına hızla uyum göstermesi adapte olması şeklinde açıklanabilir. Futbola göre futsalın yeni bir branş olmasına karşın kitleler tarafından hızla sevilmesi, kabullenilmesi, ilginin fazla olması bu şekilde daha fazla oynama imkanının sağlanması sayesinde bu alanda ustalaşma sürecine hızla girilmiştir. Dribbling, top kontrolü, top çalma gibi üst tekniğin uygulanabilmesi adına, futsal oyuncuları arasında kişiden kişiye farklılık göstermektedir, bu durum belirgin bir şekilde motorik özellikler/yetenekler safhasında kimi farklılıklar meydana getirmektedir.

Yapılan çalışmanın verilerine dayanarak ulaşılan sonuçlar, çalışmaya alınan futsalcıların uygun olarak belirlendiğini göstermektedir. Fiziksel ve fizyolojik parametreler futsal da başarı tarifinin denklemine katkı sağlayan bir etmen olarak öne çıkar. Futsalcıların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin futsalcıların performans düzeylerini etkilemesinden dolayı anaerobik güç ve bu parametrelere üzerinde sıklıkla durulması gereği öne çıkmaktadır. Futsalın başarılı ve etkin oynanması için yapılacak gerekli çalışmalar, bu yeni spor branşını bilim çevreleri arasında rağbet görür hale getirecektir. Yapılan araştırma ile elde edilen veriler futsalcıların fiziksel ve fizyolojik değerlerine katkı sağlamaktadır. Bununla beraber, uygulamış olduğumuz araştırmanın sonuçlarının ileride yapılacak çalışmalara model teşkil edeceğini düşünüyoruz. Yapılan ölçümlerle ulaşılan değerler, plan ve programlama, sınıflandırma vb. hedeflerle, futsal alanında yapılacak çalışmalar için araştırmacılar tarafından bilimsel yönden planlama ve uygulamalara başlama evresi olarak görülebilir. Uygulanılacak olan çalışmanın kontrolü, en ideal planların ve programların oluşturulması yanında gelişimlerinin planlanmasını da futsalcıların seçimi ve rehberliği için yetenek değerinin öngörülmesi, bilimsel ve kişisel araştırmalar adına fayda sağlayacaktır.

Öneriler

- Farklı dönemlerde yapılacak turnuvalara katılan ekiplere benzer çalışmaların uygulanarak sonuçların incelenmesi,
- Farklı branşlarda benzer çalışmanın uygulanarak sonuçların incelenmesi ve karşılaştırılması,
- Benzer çalışmalarda farklı testler uygulanarak sonuçların incelenmesi ve karşılaştırılması, önerilmektedir.

Kaynaklar

- Açıkada, C., Ergen, E.; (1990). Bilim ve Spor. Ankara, Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akçakaya, İ. (2009) Trakya Üniversitesi Futbol, Atletizm ve Basketbol Takımlarındaki Sporcuların Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Alexander, M.J., Boreskie, S.L. (1989). An analysis of fitness and time-motion characteristics of handball Am J Sports Med, 17, pp. 76-82.
- Álvarez, J.C.B., D'ottavio, S., Vera, J.G., & Castagna, C. (2009). Aerobic Fitness in Futsal Players of Different Competitive Level. Journal of Strength & Conditioning Research, 23 (7), 2163-2166.
- Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer. Medicine and Science in Sports and Exercise, 36 (2), 278-285.
- Bangsbo, J., Nørregaard, L., Thorsoe F. (1991). Activity profile of competition soccer Can J Sport Sci, 16, pp. 110-116
- Barbero Alvarez, J., Soto Hermoso, V., Granda, J. (2004). Vera Effort profiling during indoor soccer competition J Sports Sci, 22, pp. 500-501
- Barbero-Alvarez, J., Soto, J.C., Barbero-Alvarez, V.M., Granda-Vera J. (2010). Match Analysis and Heart Rate of Futsal Players During Competition, Journal of Sport Sciences, 26: 63-73
- Barišić, V. (1996). Strukturalna Analiza Nogometne Igre Na Temelju Nekih Antropoloških Karakteristika (Structural Analysis of Football Games Based on Some Anthropological Characteristics). Unpublished masters's thesis, University of Zagreb: Faculty of Kinesiology. In Croatia.
- Bloomfield, J., Polman, R., O'Donoghue, P., (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer J Sports Sci Med, 6, pp. 63-70
- Boileau, R.A., Horswill, C.A. (2002). Body Composition in Sports: Measurement and Applications for Weight Loss and Gain, "Exercise and Sports Science" (Ed. W.E, Garrett, D.T., Kirkendall)'de, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, USA., 319-338.
- Bompa, T.O. (2001). Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Cejudo, A., Sainz de Baranda, P., Ayala, F., Santonja, F. (2014). Normative Data of Lower-Limb Muscle Flexibility in Futsal Players. Rev Int Med Cienc Act Fis Deporte; 55:509-525.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschann, H., Calderon Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer. International Journal of Sports Medicine, 28 (3), 222-227.
- Dogramaci, S.N., Watsford, M.L., ve Murphy M.J. (2011). Time-Motion Analysis of International and National Level Futsal J Strength Cond Res, 25, pp. 646-651.
- Foran, B. (2001). High-performance Sports Conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Günay, M., & Yüce, A.İ. (2008). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi kitabevi, Genişletilmiş 3. baskı, 221.
- Heyward, V.H ve Stolarczyk, L.M, (1996). Applied Body Composition Assessment. Champaign, IL; Human Kinetics, USA.

- Jovanović, M., Sporiš, G., & Milanović, Z. (2011). Differences in Situational and Morphological Parameters between Male Soccer and Futsal-A Comparative Study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11 (2), 227-238.
- Koç, H., Aslan, C.S. (2010). Erkek Hentbol ve Voleybol Sporcularının Seçilmiş Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Bilim Dergisi*; 12(3): 227-23.
- McInnes, J., Carlson, C., (1995). The Physiological Load Imposed on Basketball Players During Competition *J Sports Sci*, 13 , Pp. 387-397.
- Savaş, S.G. ve Uğraş, A., (2004). Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkileri GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 3, 257-274.
- Serin, E., ve Taşkın, H. (2016). Anaerobik Dayanıklılık İle Dikey Sıçrama Arasındaki İlişki, 7(1); 37 – 43
- Sever, M.O., Cicioğlu, H.İ., (2018). The Effect of the Interval Training During 8-Week Preparation Period on the Athletic Performances of 9-12 Year Old Swimmers. *International Journal of Science Culture and Sport*. March: 6(1) S:113 – 125
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1.basım, s.78.
- Sevim, Y. *Antrenman Bilgisi*. Ankara, Gazi Büro Kitabevi, Özkan Matbaa.1995; 48.
- Sheppard, J.M. ve Young W.B. (2006). *Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing*.
- Silvestre, R., West, C., Maresh, C.M., Kraemer, W.J. (2006). Bodycomposition and Physical Performance in Men's Soccer: a Study of a National Collegiate Athletic Association Division I Team. *J Strength Cond Res*, 20(1),177-183
- Tamer, K., Cicioğlu, İ., Yüce, A., & Çimen, O. (1996). Üç Farklı Ligde Mücadele Eden Profesyonel Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (2),23.
- Wisloff, U., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and Endurance of Elite Soccer Players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 462-467.
- Yıldırım T. (2010). Liseli Erkek Voleybolcularda Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenman Programının Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Makale Alıntısı

Zambak, Ö. (2020). Müsabaka Öncesi ve Sonrası Futsal Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi [Physical and Physiological Parameters of Futsal Players Before and After the Futsal Competitions], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1), 23-32.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

11-13 Yaş Tenisçilerde Uygulanan Kombine Antrenmanların Vücut Kompozisyonlarına Etkisi

İbrahim Kubilay TÜRKAY¹, Sinan GÖKBEL²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.03.2020
Kabul Tarihi: 31.05.2020
Online Yayın Tarihi:
31.05.2020

Bu araştırmanın amacı, kombine antrenmanların 11-13 yaş tenisçilerde vücut kompozisyonları üzerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmaya Isparta İlinde tenis sporu yapan 11-13 yaş 12 tenisçi velilerinden “Veli Bilgilendirme ve Olur Formu” onaylatılarak katılmıştır. Sporcuların yaşları ortalaması $11,83 \pm 0,83$ yıl, boyları ortalaması $1,49 \pm 0,06$ cm, vücut ağırlıkları ön test $40,77 \pm 7,74$ kg, son test $40,12 \pm 7,68$ kg olarak tespit edildi. Kombine antrenmanlar 6 hafta, haftada 2 gün ve günde en az 45 dk olarak yapıldı. Sporculara kombine antrenman periyodu öncesi ve sonrası vücut kompozisyon ölçüm testleri uygulandı. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS programında “Paired t testi” kullanıldı.

Vücut kompozisyon ölçümlerinde kol çevre, kol kontraksiyon çevre, karın çevre ve uyluk çevre ön ve son test değerlerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak fark önemli bulunurken ($p < 0.05$), omuz çevre, tek omuz çevre, göğüs çevre ve kalça çevre ön ve son test değerlerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak fark önemsiz bulundu ($p < 0.05$).

Sonuç olarak, tenis sporcularına uygulanan kombine antrenmanların vücut kompozisyon ölçüm değerlerini olumlu yönde etkilediği bulundu. Araştırmamızdaki bulguların bu konu ile ilgili yapılacak diğer çalışmalara alt yapı oluşturması, sportif performansın geliştirilmesinde farklı ve yeni bakış açıları geliştirebileceğini düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler

Kombine Antrenman,
Tenis, Vücut Kompozisyon,
Performans.

Effect of Combined Training on Body Composition of 11-13 Years Old Tennis Players

Abstract

Article Info

Received: 20.03.2020
Accepted: 31.05.2020
Online Published:
31.05.2020

The aim of this study is to investigate the effect of combined training on body composition in 11-13 year old tennis players.

12 tennis players aged 11-13 in Isparta participated in the survey and parents have filled and signed “The Parent Permission Form”. The mean age of the athletes was 11.83 ± 0.83 years, the mean height was 1.49 ± 0.06 cm, pre-test body weight was 40.77 ± 7.74 kg and the final test was 40.12 ± 7.68 kg. Combined training sessions were conducted for 6 weeks, 2 days a week and at least 45 minutes a day.

Body composition measurement tests were performed before and after the combined training period. In statistical analysis of data, air Paired t test SP was used in SPSS program. Body composition measurements of arm circumference, arm contraction environment, abdominal circumference and thigh circumference pre and post test values were found to be statistically significant difference ($p < 0.05$), shoulder perimeter, one shoulder perimeter, chest perimeter and hip perimeter values were compared statistically significant difference was found insignificant ($p < 0.05$).

As a result, it was found that combined training applied to tennis athletes positively affected body composition measurement values. We think that the findings of our research may provide a background for other studies and develop new and different perspectives in improving sport performance.

Keywords

Combined Training,
Tennis, Body Composition,
Performance Page.

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, TÜRKİYE, ibrahimturkay@sdu.edu.tr

²Mehmet Akif Ersoy University, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur, TÜRKİYE, sinangokbel@gmail.com

Giriş

Spor her yaşta insanın yapabileceği fiziksel ve ruhsal bir aktivitedir. Spor yaparak insanlar stresten uzaklaşır kendilerini huzurlu hissederler. Spor yapan insan mental olarak kendini rahat ve mutlu hisseder. Spor kamuoyunun ve spor camiasının günümüzdeki ilgisi, antik çağlardan beri beden eğitiminde ana hedef; insanın bedensel ve ruhsal motivasyonunu iyi duruma getirmek, iradesini güçlendirerek kendi kendine güvenini kazanmasını sağlamak gibi evrensel hedeflerden, performans beklentilerine ve hatta mutlak başarılarına, şampiyonluklara ve rekorlara doğru mesafe kat etmektedir (Bilge, 2007).

Tenis, tüm yaşta insanların sağlığına faydalı olan bir aktivitedir. İnsanların stresten uzaklaşacağı, kendilerini mental olarak rahat hissedebilecekleri bir spor dalıdır. Bireylerin, kemik ve kas sağlığının, fiziksel, fizyolojik ve zihinsel özelliklerinin gelişimini sağlar (Akşit, 2002). Tenis, harekette hızlılık, çabukluk ve ani karar vererek yön değiştirebilmeyi isteyen bir spor dalıdır. Çocukların temel vuruş kabiliyetlerinin geliştirilmesinin yanında biyomotorik özelliklerinin de geliştirilmesi uygun antrenman programları ile mümkündür (Ölçücü vd., 2010). Tenis, tüm fiziksel uygunluk özelliklerinin ortalamanın üzerinde iyi olmasını gerektirir (Kermen, 2002). Tenis sporu ile uğraşan bir sporcunun bedenine kontrolü tam olmalı ve tüm fiziksel uygunluk kriterlerinin başarılı bir performans sergilemesi gerekir. Özellikle hızlı bir şekilde yön değiştirebilme ve el-kol koordinasyonlarının iyi olması kaçınılmazdır.

Çocukları ve gençleri birçok farklı spor dalları için uyarmak ve uygun spor branşına yönlendirebilmek en önemli faktördür. Büyüme hızının zamanı kızlarda 9.5-15 yaş, erkeklerde 11-17 yaş sonudur. Bu doğru yönlendirme sayesinde büyümenin en yüksek hızda olduğu zamanlar kadar çocuklar spordan korkmayacak ve keyif alarak aktivitelerini yapacaklardır. Çocuk yaşlarda verilen düzenli egzersiz ve antrenmanların sporcuların fiziksel gelişim, motor gelişim, kognitif gelişim ve sosyal-emosyonel-etkin gelişimi için çok önemlidir (Stewart, 2001).

Vücut yapısı, yarışmaya yönelik spor dallarında bireylerin seçiminde önemli bir yer tutar (Zorba ve Ziyagil, 1995). Vücut kompozisyon ölçümleri, belirli bir sisteme bağlı olarak yapılan vücut oranlarını belirleme metotlarıdır (Bloomfield vd., 1994). 11-13 yaş döneminde vücut kompozisyonlarının belirlenmesi yetenek seçimi açısından oldukça önemli ve yol göstericidir. Vücut kompozisyonuna yönelik yapılan çalışmalarda avantaj, en az sürede en düşük giderle en iyiye ulaşabilmek ve en iyiye keşfedebilmektir (Stewart, 2001).

Dünya’ da yapılan araştırmalarda vücut kompozisyon değerlerinin küçük yaşlarda belirlenmesi ve yetenek seçimi, uygun branşa yönlendirilmesi ve yönlendirilen branşta başarı elde etmesi konusu halen araştırılmaktadır ve yapılan araştırmalarda erken yaşta uygun branşa yönlendirilmesi sporcunun performansını üst düzeye taşımaktadır (Mülazimoğlu, 2007). Yapılan çalışmalarda, seçilmiş sporcuların yarışma esnasındaki performanslarıyla, hareketsel ve vücut kompozisyonu özellikleri arasındaki ilişkiyi tespit etme yoluna gidilmiştir (Maud and Foster, 1995). Vücut kompozisyon ölçümlerinin yüksek olması, sporcunun performansına olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kombine antrenman; normal antrenman içeriğinin temelinde olan fiziksel ve ruhsal gücün, teknik ve taktik kapasitenin fiziksel ve psikolojik yüklenmeyle en iyi duruma getirilmeye yönelik alınan eğitim sürecidir. Kombine antrenmanın sporcunun gelişimini sağlamada motorik özelliklerde, teknik taktik ve

oyuna bakış açısında, kişiliğin gelişiminde ve eğitiminde, ruhsal hazırlık ve zihinin gelişiminde önemli bir yer tutar. Kombine antrenman, genel ve özel alıştırma ile sporcu antrenman ve müsabakada performansını yükseltmeyi amaçlar ve bu doğrultuda hedefleri belirler (Sevim, 2002).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, tenis sporunda üst düzey performansı elde etmek için fiziksel, fizyolojik ve biyomotorik özellikleri geliştirmek amacıyla tenisçilere uygulanan düzenli kombine antrenmanların küçük yaşlarda uygulanması gerektiği konusunda spor bilimciler katkısı sağlamıştır. Küçük yaşlarda uygulanan kombine antrenmanların önemi, sporcunun gelecek spor hayatındaki performansını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan kombine antrenmanların hem antrenman döneminde hem de müsabaka döneminde sporcunun performansını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu önemli bilgiler doğrultusunda çalışmamızın amacı, 11-13 yaş tenisçilerde uygulanan kombine antrenmanların vücut kompozisyonları üzerine etkisinin incelenmesidir. Yapılan kombine antrenmanlarla sporcuların vücut kompozisyonlarında olumlu yönde artış sağlanması çocuk tenisçilerin performansında oldukça önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmaya 11-13 yaş arası 12 tenis sporcusu katıldı. Çalışma esnasında ve sonunda elde edilecek olan verilerin başka hiçbir kimse ile paylaşılmayacağı kişilere bildirildi. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporcuların ailelerinden "Veli Olur (Rıza) Formu" alındı. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması $11,83 \pm 0,83$ yıl, boy ortalamaları $1,49 \pm 0,06$ vücut ağırlıkları ortalamaları ön testte $40,75 \pm 7,74$ kg, son testte $40,12 \pm 7,68$ kg olarak tespit edildi.

Kombine Antrenmanın İçeriği

Tenis sporcularına uygulanan kombine antrenmanın içeriğinde motorik özellikleri kapsaması için dairesel antrenman modeli uygulanmıştır. Teknik ve taktik gelişimi için ise tenise özgü top bekleme, karşılıklı ralli çalışmaları ve maç hazırlık uygulaması şeklinde yaptırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sporcuların vücut kompozisyon ölçümleri antrenman öncesi ve 6 hafta sonra antrenman sonrası olmak üzere ön test ve son test ölçümü olarak alındı. Ölçüm materyalleri olarak;

Boy Ölçümleri: 0,1 mm hassasiyete sahip olan SECA (Almanya) marka boy skalası ile ölçüldü.

Vücut Ağırlığı Ölçümleri: 0,5 kg hassasiyetinde SECA (Almanya) marka elektronik baskül kullanıldı. Ölçüm esnasında çocukların üzerinde şort ve tişört kaldı. Ayakları çıplak olarak ölçüm alındı.

Vücut Kompozisyon Ölçümleri: Bir buçuk metre kağıt mezura kullanılarak alındı. Vücut kompozisyon ölçümleri sporcuların vücutlarında belirlenen referans noktalarından aşağıda anlatıldığı gibi yapıldı:

- Omuz çevresi: Omuzların en belirgin noktalarını çevreleyen ve mezura iki omuz üzerinden geçecek şekilde ölçüm alındı.

- Tek omuz çevresi: Omuzların üst kısmından ve mezura koltuk altından iki omuzu da çevreleyecek şekilde ölçüm alındı.
- Kol çevresi: Humerusun orta noktasından biceps ve triceps kaslarını çevreleyecek şekilde ölçüm alındı.
- Kol kontraksiyon çevresi: Mezura humerusun orta noktasından biceps ve triceps kaslarını çevrelemiş durumda ve kol kontraksiyon durumundayken ölçüm alındı.
- Göğüs çevresi: Göğüs kaslarının en belirgin noktalarından mezuranın meme uçlarının üzerinden geçecek şekilde ile ölçüm alındı.
- Karın çevresi: Mezura göbek çukurundan başlayıp yatay düzlemde tekrar aynı noktaya kadar çevreleyecek şekilde ölçüm alındı.
- Kalça çevresi: GluteusMaximus kasının en geniş noktasından mezura yatay ve hafif yukarı doğru sarılarak ile ölçüm alındı.
- Uyluk çevresi: Doksan derece dizin flexionu ile uyluğun orta nokta kısmını mezura çevreleyecek şekilde kâğıt mezura ile ölçümü alındı (Işıldak, 2019).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışma sonuçlarının istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS 18 paket programı kullanıldı. Tenisçilerin demografik bilgilerinde parametrik testler, kombine antrenman öncesi ve sonrası vücut kompozisyon değerlerindeki farkın belirlenmesinde bağımlı gruplarda “Eşleştirilmiş t testi (Paired t Testi)” uygulandı. Manidarlık düzeyi olarak “ $p<0.05$ ” dikkate alındı.

Bulgular

Tablo 1. Tenisçilere Uygulanan Kombine Antrenmanı Programlaması

	Antrenman Süresi	Antrenman Şiddeti	Antrenman Sıklığı
1. Hafta	45 dk	%50	2 gün/hafta
2. Hafta	45 dk	%50	2 gün/hafta
3. Hafta	50 dk	%55	2 gün/hafta
4. Hafta	50 dk	%55	2 gün/hafta
5. Hafta	55 dk	%65	2 gün/hafta
6. Hafta	60 dk	%70	2 gün/hafta

Tablo 1’de çalışmada tenisçilere uygulanan antrenman programı haftalara göre süresi, şiddeti ve sıklığı detaylı bir şekilde verilmiştir. Uygulanan antrenmanın süresi ve şiddeti haftlara bağlı olarak artış göstermiştir.

Tablo 2. Tenisçilerin Yaş Bilgileri

	Minimum	Maksimum	Art. Ort. ± SS
Yaş (yıl)	11,00	13,00	11,83 ± 0,83

Tablo 3. Tenisçilerin Boy Uzunluk Bilgileri

	Minimum	Maksimum	Art. Ort. ± SS
Boy (cm)	1,36	1,63	1,49 ± 0,06

Tablo 4. Tenisçilerin Vücut Ağırlık Özelliklerinin Ön ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Test Sıralaması	Art. Ort \pm SS	t	p
Vücut Ağırlığı (kg)	Ön Test	40,77 \pm 7,74	6,75	,00*
	Son Test	40,12 \pm 7,68		

Tablo 4 incelendiğinde, tenisçilerin vücut ağırlık ölçümleri değerlerinde fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 5. Tenisçilerin Vücut Kompozisyon Ön ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Çevre Ölçümleri (cm)	Test Sıralaması	Art. Ort \pm SS	t	p
Omuz	Ön Test	84,33 \pm 6,25	1,14	,276
	Son Test	81,40 \pm 10,62		
Tek Omuz	Ön Test	30,25 \pm 2,66	,53	,603
	Son Test	29,76 \pm 4,15		
Kol	Ön Test	21,12 \pm 3,07	-6,65	,000*
	Son Test	21,64 \pm 3,05		
Kol Kontraksiyon	Ön Test	22,04 \pm 3,02	-4,64	,001*
	Son Test	22,59 \pm 3,09		
Göğüs	Ön Test	68,91 \pm 4,71	-1,35	,203
	Son Test	71,17 \pm 6,68		
Karın	Ön Test	60,50 \pm 8,07	3,00	,012*
	Son Test	59,75 \pm 7,32		
Kalça	Ön Test	76,33 \pm 9,54	,92	,377
	Son Test	75,83 \pm 8,92		
Uyluk	Ön Test	38,08 \pm 4,69	-8,66	,000*
	Son Test	38,33 \pm 4,72		

Tablo 5 incelendiğinde, tenisçilerin vücut kompozisyon ölçüm değerlerinde kol, kol kontraksiyon, karın ve uyluk ölçüm değerlerinde fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken ($p < 0,05$); omuz, tek omuz, göğüs ve kalça ölçümleri değerlerinde fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız 11-13 yaş tenisçilere uygulanan kombine antrenmanların vücut kompozisyonları üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 11,83 \pm 0,83 yıl, boy ortalamaları 1,49 \pm 0,06 m, vücut ağırlıkları ortalamaları ön testte 40,77 \pm 7,74 kg son testte 40,12 \pm 7,68 kg olarak tespit edildi.

Bir sporcunun daha başarılı olabilmesi, iyi sonuçlar alabilmesi ve şampiyonluk duygusunu tadabilmesi için anatomik yapının ne kadar önemli olduğu herkes tarafından kabul edilen bir faktördür. Ancak uygun fiziki yapıya sahip olamayan sporcular ise daha fazla gayret sarfetmeleri gerekmektedir. Bu özelliklere sahip olabilmesi için kişinin daha fazla zaman harcaması ve daha fazla eğitim alması kaçınılmazdır. Uğraştığı spor dalına yönelik yeterli seviyede anatomik yapıya sahip olamayan kişiye verilen fazla antrenman o kişiyi şampiyonluğa götürmeye yetmeyebilir (Özbek, 1979).

Düzenli fiziksel aktivite vücudun yağ oranını düşürür. Ancak bu azalma kişiye verilecek olan antrenmanın türüyle, şiddetiyle, süresiyle ve sıklığıyla doğru orantılıdır. Vücudumuzun yağ oranındaki artış aynı zamanda yağsız kütle miktarındaki azalmaya sebep olur. Bu da mevcut dayanıklılığı azaltır (Zorba, 2001). Bu önemli bilgiler doğrultusunda tenisçilere uygulanan kombine antrenmanlarında vücut

kompozisyonu ölçümleri üzerinde olumlu bir etki göstereceğini ve performansları üzerine olumlu etkisi olacağını söyleyebiliriz.

Araştırmada tenis sporcularının vücut kompozisyon ölçüm değerleri omuz ön test $84,33\pm 6,25$ cm, son test $81,40\pm 10,62$ cm, tek omuz ön test $30,25\pm 2,66$ cm, son test $29,76\pm 4,15$ cm, kol ön test $21,12\pm 3,07$ cm, son test $21,64\pm 3,05$ cm, kol kontraksiyon ön test $22,04\pm 3,02$ cm, son test $22,59\pm 3,09$ cm, göğüs ön test $68,91\pm 4,71$ cm, son test $71,17\pm 6,68$ cm, karın ön test $60,50\pm 8,07$ cm, son test $59,75\pm 7,32$ cm, kalça ön test $76,33\pm 9,54$ cm, son test $75,83\pm 8,92$ cm, uyluk ön test $38,08\pm 4,69$ cm, son test $38,33\pm 4,72$ cm. Araştırmamıza vücut kompozisyon ölçümlerinden omuz, tek omuz, göğüs, kalça ölçümleri hariç diğer tüm vücut kompozisyon ölçümlerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre tenis sporcularına yapılan kombine antrenmanların vücut kompozisyon ölçümlerinde anlamlı düzeyde geliştirilmesinde önemi büyüktür. Sporcuların kas kütlelerinin artması da yapılan kombine antrenmanlarla doğru orantılı olduğunu söyleyebiliriz (Gökbel, 2019).

Çetinkaya'nın yapmış olduğu çalışmada, elit kürekçiler ile sedanterlerin çevre ölçümlerinin istatistiksel analizi sonucu karşılaştırılmasında omuz, göğüs normal, göğüs inspirasyon, göğüs ekspirasyon, kalça, kol, kol kasılı ve önkol ölçüm bölgelerinin değerleri arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,05$) (Çetinkaya, 2009). Bu çalışmanın bazı sonuçları çalışmamıza paraleldir ve çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yavuz, 12-14 yaş elit kız ve erkek tenis oyuncularında yaptığı çalışmada elit erkek tenis oyuncularının biceps çevrelerini $23,95\pm 2,01$ cm, ön kol çevrelerini $22,26\pm 1,64$ cm, göğüs çevrelerini $77,57\pm 5,63$ cm, uyluk çevrelerini $46,57\pm 3,30$ cm ve baldır çevrelerini ise $31,88\pm 2,25$ cm olarak bulmuştur (Yavuz, 1990). Bu çalışmanın bazı sonuçları çalışmamıza paraleldir ve çalışmamızı destekler niteliktedir. Bunun sebebi ise gelişim evrensinde olan teniçilerin yaş ortalamalarının birbirine yakın olması olabilir.

Göksu ve arkadaşlarının (2003) antrenmansız bireylere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan geğerlerine etkisi üzerine yapmış olduğu çalışmada, vücut kompozisyon ölçüm değerlerinden omuz, göğüs, bel, basen, ölçümlerinde anlamlı derecede fark bulmuştur ($p<0,05$). Çalışmanın sonucu çalışmamıza paralellik göstermemektedir. Çalışmaların birbirlerini desteklememelerinin sebepleri arasında, kendi çalışmamızdaki örnekler gurubunun elit seviyede olması, göksu ve arkadaşlarının çalışmasındaki örneklem gurubunun sedanter olması olabilir.

Özenoğlu ve arkadaşlarının (2016) kadınlarda tek başına planlı egzersizin antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi isimi çalışmasında, bel çevresi, kalça çevresi, bel-boy oranı, vücut yağ yüzdesinin başlangıç ve son ölçümleri arasındaki anlamlı farklılık bulmuştur ($p<0,05$). Aynı şekilde bu çalışmanın sonucu da çalışmamıza paraleldir ve çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmaların birbirlerini desteklemelerinin sebepleri arasında çalışmalarda uygulanan antrenman modellerinin vücut kompozisyonunu geliştirmeye yönelik olduğunu söyleyebiliriz.

Koçyiğit ve Çimen (2018) yapmış oldukları çalışmada hentbol ve tenis sporcularının kalça, uyluk ve calf çevre ölçümlerinde anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Hentbol sporcularının kalça, uyluk, calf ortalamaları sırasıyla $82,59\pm 5,23$ cm, $45,03\pm 3,75$ cm, $32,28\pm 2,65$ cm olarak tespit edilmiştir. Tenis sporcularının ise kalça, uyluk, calf ortalamaları sırasıyla $80,46\pm 6,73$ cm, $42,75\pm 6,90$ cm, $30,15\pm 2,57$ cm olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre hentbolcuların kalça, uyluk ve calf çevre

ölçümlerinin tenisçilere göre daha iyi olmasını, hentbol dalının tenise göre daha güç ve kuvvet gerektiren bir dal olması ve hentbolda şut atışı esnasında daha çok alt extremitte bölgelerine yüklenilmesi olarak söyleyebiliriz. Diğer ölçümlerde anlamlı bir fark olmamasını da bu yaş grubunun ergenlik dönemlerinde olmalarına bağlayabiliriz. Bununla birlikte ve aynı eş değerde gelişim göstermelerinden dolayı çocukların ergenlikte hızlı bir şekilde büyüdüklerinden ve yaptıkları spor dallarının benzerlik göstermesinden üst bölgelerini daha çok kullandıklarından olduğu tahmin edilmektedir.

Liman ve Güzel' in (2008) yapmış olduğu aerobik-step ve pilates egzersizlerinin kuvvet, esneklik, anaerobik güç, dengeye vücut kompozisyonu üzerine etkisi adlı çalışmalarında bel çevre ve kalça çevre ölçümlerinde her iki grupta da anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmanın sonuçları kendi çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Çalışmaların sonuçlarının benzerlik göstermemesinin sebepleri arasında her iki çalışmanın da örneklem guruplarının yaş aralıklarının ve sporcu seviyelerinin farklı olması, egzersiz uygulanan her iki gurubunda branşlarının farklı olmasından dolayı olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, vücut kompozisyonu ile ilgili çocuk tenisçilerin sportif performans için değerli olabilir. Düzenli antrenman yapan çocuk tenisçilerin motorik performanslarının artmasına olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan düzenli kombine tenis antrenmanının sporcunun fiziksel ve mental olarak geliştireceği gibi antrenör ve spor bilimcilere de gelecek için hedeflerine ulaşmalarında yol göstereceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kombine antrenmanların 11-13 yaş tenisçilerde vücut kompozisyon ölçümleri üzerine pozitif etkileri belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarımızın buna benzer yapılacak olan diğer çalışmalara ışık tutması ve alt yapı oluşturması, çocuk tenisçilerde vücut kompozisyon ölçümlerinin geliştirilmesinde farklı ve yeni bakış açıları geliştirebileceğini düşünmekteyiz. Araştırmamız, 11-13 yaş tenisçilerde 6 haftalık kombine antrenmanların pozitif etkileri düşünüldüğünde, spor bilimcisi/antrenörler tarafından çocukların vücut kompozisyonlarındaki değişiklikleri inceleyerek kontrol etmeleri ve bu bilgilerden elde edilen sonuçlar ışığında antrenman programlarını geliştirebilmeleri, kendilerine özgü teknik ve taktik stratejiler belirleyerek antrenman programlarını organize edebilmeleri açılarından da önem taşımaktadır.

Öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda, 11 yaştan sonra çocuklar ergenlik dönemine gireceği için, bu dönemde çocuklara uygulanan spor dalında en iyi performansı alabilmek için doğru ve dengeli bir beslenme programı uygulanmalıdır.

Çocuk yaşlarda performansın üst düzeye çıkması için ebeveynlerin çocuklarına destek olması ve yaptıkları branş ile alakalı onlara sosyal yönden destek olması önemlidir.

Tenis sporcularına uygulanan küçük yaştaki egzersiz programları, çocukların motorik fiziksel, fizyolojik ve teknik performansları üzerine olumlu yönde etkisi olacaktır.

Küçük yaşlarda planlı bir şekilde uygulanan kombine tenis antrenmanlarının ileri seviyelerde sporcuları başarıya götürecektir.

Yapılan kombine antrenmanların küçük yaşta tenisçilerde vücut kompozisyonları üzerine olumlu etkisi düşünüldüğünde, antrenör ve spor bilimcilerinin kendilerine özgü antrenman programları düzenlemesine katkı sağlayacaktır.

Yaptığımız araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda küçük yaşta uygulanan kombine tenis antrenmanlarının doğru bir şekilde planlanması ve takip edilmesi yapılacak olan diğer çalışmalara ve tenis sporcularının alt yapı oluşumuna olumlu yönde ışık tutacaktır.

Kaynaklar

- Akşit, T. (2002). Elit Tenisçilerde Temel Teknik Hareketlere Yönelik İzokinetik Kuvvetin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir; p.5-15.
- Bilge, M. (2007). Türk Erkek Milli Hentbol Takımında Anaerobik-Güç Kapasite, Kalp Atım Hızı ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi.
- Bloomfield, J., Ackland, T.R., Elliot, B.C. (1994). Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Melbourne: Blackwell Science. "s.: 47- 74".
- Çetinkaya, E. (2009). Elit Kürekçilerle Sedanterlerin Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; p. 97-125.
- Gökbel, S. (2019). Yoğun Antrenmanların 10-12 Yaş Tenisçilerde Antropometrik, Motorik, Fizyolojik ve Teknik Performansları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi: p. 42-45.
- Göksu, C.Ö., Harutoğlu, H., Yiğit, Z. (2003). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi s.: 20-21.
- Işıldak, K. (2019). Dönemlik Antrenmanların Bazı Özelliklere Etkisi. Performans. Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-613-9-82584-4.
- Kermen, O. (2002). Tenis, teknik ve taktikleri. Nobel Yayınları, Ankara; p. 3-10.
- Koçyiğit, B., Çimen, E. (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi; 5 (1): p. 14-25.
- Liman, N., Güzel, A.N. (2008). Aerobik-Step Ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge, ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XIII, 4: 3 – 12.
- Maud, P.J., Foster, C., (1995). Physiological Assessment of Human Fitness. USA: Human Kinetics. "s.: 205-215".
- Mülazimoğlu, O. (2007). Somatotip Yapıları Spor Yapmaya Uygun Çocukların Spor Branşlarına Özgü Yetenek Düzeylerinin Araştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ölçücü, B., Canikli, A., Ağaoğlu, Y.S., Erzurumluoğlu, A. (2010). 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi. Atabesbd; 12 (2): p.1-11.
- Özbek, M. (1979). İnsan ve Irk, Remzi Kitap Evi, İstanbul.
- Özenoğlu A., Uzdil Z, Yüce Z. (2016). Kadınlarda Tek Başına Planlı Egzersizin Antropometrik ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetik, Samsun "s.: 5-5".
- Sevim, Y., (2002) Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınları, Ankara, s.403

Stewart, A.D. (2001). Assessing Body Composition in Athletes, *Nutrition*, 17, 694-695.

Yavuz, B. (1990). 12-14 Elit Kız ve Erkek Tenis Oyuncularının Morfolojik Özellikleri İle Motor Performansları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Zorba, E. (2001) Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi Tic Şti, 2. baskı, Ankara, s; 64.

Zorba, E., Ziyagil, M.A. (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon, Gen Matbaacılık.

Makale Alıntısı

Türkay, İ.K. & Gökbel, S. (2020). 11-13 Yaş Tenisçilerde Uygulanan Kombine Antrenmanların Vücut Kompozisyonlarına Etkisi [Effect of Combined Training on Body Composition of 11-13 Years Old Tennis Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1), 33-41.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



İyilik ve Spor

Mikail TEL¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.03.2020

Kabul Tarihi: 05.05.2020

Online Yayın Tarihi:

05.05.2020

İyilik günümüzde sadece başkasına yapılan yardım olarak algılanmaktadır. İyilik sadece maddi yardım olarak yapılmaz. İyilik, bireyin kendine, yakın çevresine ve tüm topluma iyilik ve güzellik sunması ve paylaşmasıdır. Bireyin kendine ve topluma sunacağı sosyal olgulardan biride egzersiz ve spordur. Spor etkinlikleri tüm toplumlarda çeşitli amaçları gerçekleştirmek için yapılmaktadır. Spor etkinlikleri tüm Dünya’da halkın konuştuğu, tartıştığı ve sosyal medya da gündeme getirdiği bir konudur. Araştırmalarda spor etkinliklerine katılma amaçları toplumlarda ve bireylerde farklılık göstermektedir. Meslek olarak, sağlığı elde etme ve devam ettirebilmek, boş zamanları olumlu değerlendirmek, stres atma ve psikolojik iyi olma, arkadaş ortamı oluşturma, farkındalık yaratma, çalışma ve iş verimini artırma, sosyalleşme gibi amaçlardan dolayı sportif aktiviteler yapılmaktadır. Bugün Dünya Sağlık Örgütüne göre dünya nüfusunun yaklaşık %60’ı önerilen günlük minimum fiziksel aktiviteyi yapmadığı belirtilmiştir. Tüm dünyada hareketsizliğe bağlı ve ilişkili sağlık sorunları toplum ve birey sağlığı için tehdit oluşturmaktadır Bireylerde fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma halini oluşturan, sağlayan etmenlerden biri spor ve egzersiz aktiviteleridir. Spor ve egzersiz amaçlı yapılan aktivitelerin tümünde bir iyilik, güzellik, mutluluk, sorumluluk, paylaşmak gibi değerler hâkimdir. Yapılacak sportif aktivitelerle birlikte fiziksel olarak aktif, sağlıklı ve güzel bir vücuda sahip olmak mümkündür. Stresten ve stresli bir ortamdan kısa sürede olsa ayrılmak ve rahatlamak, başarıma duygusu kazanmak, kendine güven duymak sporun psikolojik destekleri arasında görülmektedir. Sosyal birliktelik, arkadaşlık ilişkileri, sosyalleşme, demokratik bir toplum oluşturmada sporun sosyal etkisi ve yararları olarak sıralanabilir. Bu kapsamda ele alınan bu araştırma nitel bir araştırma olup literatür çalışması sonucu hazırlanan teorik bir çalışmadır. Sporun bir iyilik ve iyilik halini devam ettiren bir olgu olduğunu belirtme amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda spor yapmak, bireyin fiziksel olarak kendisine ve topluma iyilik yapması olarak algılanmalıdır.

Anahtar Kelimeler

Spor, İyilik, Spor ve İyilik.

Goodness and Sports

Abstract

Article Info

Received: 29.03.2020

Accepted: 05.05.2020

Online Published:

05.05.2020

Today, goodness is only perceived as help done to others. Goodness is not only done as financial help. Goodness is the act of presenting and sharing goodness and kindness to individuals themselves, the immediate circle and all the society. One of the phenomena individuals can present to themselves and societies is exercise and sports. Sports activities are conducted to achieve various aims in all societies. Sports activities are matters that are talked and discussed by the public in the entire world as well as bringing forward in social media. In studies, the aims of participating in sports activities vary depending on societies and individuals. The aims to conduct sports activities include aims such as conducting sports activities as a profession, improving and maintaining health, utilizing free time positively, revealing stress and becoming psychologically well, creating a circle of friends, working and improving professional efficiency and socializing. Today, according to the World Health Organization, approximately 60% of the world population does not do the suggested minimum daily physical activity. All around the world, health problems based on and related to immobility create threats to public and individual health. One of the elements that create the state of physical, psychological and social goodness in individuals is sports and exercise activities. All of the activities conducted for sports and exercise purposes possess values such as goodness, kindness, happiness, responsibility and sharing. Along with sports activities, it is possible to have a healthy and pretty body by being physically active. Getting rid of stress and a stressful environment, even for a short while, and relaxing, gaining a sense of achievement and feeling confident are seen as psychological supports of sports. Social association, friendship relations, socializing and forming a democratic society can be stated as social effects and benefits of sports. This study, which was conducted within this framework, is a qualitative study and a theoretical study prepared as a result of the literature review. It was conducted to indicate that sports are a phenomenon that maintains good and a state of goodness. Accordingly, doing sports is perceived as doing good by individuals for themselves physically and societies.

Keywords

Sports, Goodness, Sports and Goodness.

¹Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Elazığ, Turkey. E-mail: mikaitel@gmail.com

Giriş

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ve bilimsel alanlar hayatımızı kolaylaştırmanın yanı sıra birtakım olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Bu olumsuzluklar iş yaşamında stres, sıkıntılar, asosyal bir yaşam, fiziksel olarak yorgunluk ve hastalıklar olarak görülmektedir. Tüm bu olumsuzluklar ve dezavantajlı durumlar içerisinde kişilerin yaşantılarını sağlıklı olarak devam ettirebilmesi için spor ve egzersizin ne denli önemli olduğu toplumlar tarafından giderek dikkate alınmaya başlanmıştır (Yaman ve ark., 1993). Hızla gelişen teknolojiyle beraber iş yaşamı ve hayatımızda meydana gelen değişimler neticesinde boş zaman azlığı ve hareketsiz bir yaşam, insanların yaşamlarında spor ve fiziksel aktivelere yeteri kadar zaman ayıramamalarına sebep olmaktadır. Bugün tüm dünyada iyi, iyi olma, iyilik hali kabul gören değerler içerisinde sıralanmaktadır. İyilik kavramını tanımlamak zor olsa da her kültürde iyilik olarak nitelendirilen eylemler görülmektedir.

Genel olarak iyilik hali "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak görülmektedir. Yapılan birçok bilimsel araştırmalarda kişinin fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma halini oluşturan, sağlayan etmenlerden biri spor ve egzersiz aktiviteleridir. Bu aktiviteler bireyleri sağlık, güzellik, zindelik, sevgi, huzurlu, mutlu bireyler olarak yaşamalarında etkilidir. Spor yapmak iyi olmaktır. İyilik, kişilerin sosyal ve doğal yaşamda fiziksel olarak iyi olma halidir. Bu çalışmanın amacı, spor ve egzersiz aktivitelerinin bireyin iyi olma ve iyi olma halini devam ettireceğine dair bilgileri literatür çerçevesinde yorumlamak ve sunmaktır.

Materyal ve Yöntem

Verilerin Toplanması

Bu çalışmayla iyilik, spor ve egzersiz kavramları teorik bir kapsam içerisinde incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmada belgesel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2006 & Yıldırım ve Şimşek, 2005). Belgesel tarama yöntemi; araştırmanın amaçları doğrultusunda kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır. Bu kapsamda iyilik, spor ve egzersiz terimlerini içeren yazı, metin, araştırma ve kitaplarda yer alan metinler doküman tarama ve analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Dokümanların analizinde ve araştırılmasında belirlenen olgu ya da olgular hakkındaki bilgileri kapsayan materyaller incelenmiştir (Madge, 1965 & Ceren ve Canpolat, 2013). Amaçlar doğrultusunda iyilik, spor ve egzersiz ilgili yazılmış olan eserler, makaleler ve araştırmalar taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışma ile sporun ve egzersizin bir iyilik aracı olarak kullanılabilmesinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bulgular

İyilik

Türk Dil Kurumu; iyi olma durumunu hiçbir karşılık beklenmeden yapılan yardım olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 1988). İyilik faydalı ve güzel olan şeydir (Güngör, 2000). İyilik, kavram olarak zor tanımlanır olmasına rağmen her kültürde iyilik olarak nitelendirilen eylemler bulunmaktadır. Dünyada var olan danışma ve yardımlaşma evrensel olarak var olan iyilik kavramının yansımalarıdır. İyilik

kavramının yansımaları olan eylemler üç ana başlıkta toplanabilir. Bunlar; kişinin kendisine olan iyilikleri, insanlarla yardımlaşma ve çevre ile barışık olmaktır (Çelik, 2009).

Dünya'ya "iyilikle" donanmış biçiminde gelmiş kişi yaşamının ilk eğitim kademelerinde "iyi" bir çevrede "iyi" şeyleri "iyi" bireylerden "iyilik" ile öğrenmesi, bireylerin gelecek yaşamlarını şekillendirmektedir. Toplumlarla devletlerin bütün çabaları her daim "iyilik" odaklı olmuştur. İyilik eğitimin yapısında da vazgeçilmez bir kavram olarak yer almaktadır. Çünkü eğitimde hedef, her daim "iyi insan", "iyi vatandaş" ve "iyi toplum" oluşturma yönünde olmuştur (Çoban, 2013). İyilik kavramı sosyal bir varlık olan insanın hayatını şekillendirmesinde önemli bir değerdir. İyilik kavramı bütün kutsal kitaplarda anlatılan ve insanlara emredilen hükümler arasında yer alır. Dinler, insanlara iyilik yapma duygusu kazandırır (Şeker ve Demirtaş, 2009).

Genel olarak iyilik hali kavramı "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlandığı görülmektedir (Doğan, 2006). Tüm kuramcılarında paylaştığı gibi ortak düşüncüleri "iyilik halinin", kişinin kendi iyi olma halini belirlemek için aktif bir biçimde yer aldığı yaşam şeklidir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini de "bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlamışlardır. İyilik hali, kişinin sosyal ve doğal çevresinde tam fonksiyonel yaşaması için; bedenen, zihnen, ruhen birleştiği ve en uygun sağlık yönelimli yaşam şekliyle iyi olma halidir (Pekçetin ve İnal, 2018).

1940'lı yıllardan önce yapılmış tanımlar sağlıklı hastalık belirtisi olmama durumu olarak belirtilmiştir. 1947 yılında Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı geniş kapsamlı yeni bir tanımla, "yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hali" şeklinde belirtmiştir (Fişek, 1985; Witmer ve Sweeney, 1992). Yapılan tanımdan da anlaşıldığı biçimde sağlıklı ruhsal ve sosyal kavramlarını kapsayacak biçimde açıklamıştır. Tanımlamada dikkat çekilen bir yönde sağlığın iyi olma haliyle açıklanmasıdır. Bu bağlamda sağlığın çok faktörlü olduğu düşünülmelidir (Owen ve Çelik, 2018). Literatürde farklı şekilde tanımlar yer almakla beraber iyilik durumu; en uygun seviyede sağlıklı olmaya yönelmiş, akıl, bedenen ve ruhen birlikte yer aldığı, bireysel anlamda amaçlara sahip olmak ve daha anlamlı hayatını sürdürmenin yanı sıra sosyal ve bireysel anlamda tüm açıdan işlevsel bir hayatı devam ettirmektir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Miller ve Foster, 2010).

Bireyin sağlıklı ve iyilik haliyle devam ettirmekte olduğu hayat biçimi birbiriyle yakından ilgilidir (Doğan, 2006). İyilik durumu kişilerin sağlık durumlarını güçlendirme ve yaşam tarzlarında bu yönde değişimler yapmayı hedeflemektedir. Kısacası, insanların hayat biçimlerinde değişiklikler yaparak sağlık ve iyilik durumunu arttırmanın olanaklı olduğu düşüncesinden hareketle, günümüzde kişinin iyilik durumunu arttırmaya yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir. İyilik durumu üzerine birçok kuramcı tarafından geliştirilmiş dokuz iyilik durumu modeli vardır. Yapılan literatür çalışmalarında Türkiye'ye özgü bir modellemenin olmadığı ancak Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından "İyilik Hali Teker Modelinden" geliştirilen ölçek uyarlama çalışmalarının olduğu da görülmektedir (Korkut-Owen, 2012). Korkut-Owen, 2012'de yaptıkları çalışmada İyilik Hali Yıldızı Modelini şu şekilde açıklamışlardır;

İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM)

İHYM; Fiziksel iyilik hali, Psikolojik / Duygusal iyilik hali, Sosyal iyilik hali, Entelektüel / mesleki iyilik hali, Spiritüel iyilik hali olmak üzere beş boyut yer almaktadır. Bu boyutların birbiriyle ilgili olduğunu ve birbirilerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Myers ve arkadaşları (2000)' na göre iyilik durumu üst seviyede olan bireyler spiritüellik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yönetimi, iş tatmini, hobiler, arkadaşlık ve aşk boyutlarında da yüksek performans göstermektedirler. Myers ve Williard'a (2003) göre bu yaklaşımlar bireylere, daha sağlıklı hayat biçimlerini benimsemeleri anlamında yardımcı olacaktır.

Spor ve İyilik Hali

Spor, kelime kökeni olarak "Lâtince disportare ve desport", "dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlence, neşe" anlamlarına gelen kelimelerden on yedinci yüzyıldan sonra günümüze gelene kadar ilk hecesi aşınarak "Sport" şekline geldiği araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir (Keten, 1993). On dokuzuncu yüzyılda İngiltere'de "Sport" dinlenmek, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek için yapılan tüm etkinlikler için kullanılmıştır ve gün geçtikçe bütün dillerde yarışmak, kazanmak ve üstün gelmek için yapılan faaliyetleri tanımlamak için kullanılmıştır (İnal, 2000). Spor; bireysel veya takım olarak önceden belirlenmiş kuralları olan, yerde, zamanda ve alanda değişiklikler gözlemlenen, seriler biçiminde gerçekleştirilen ve aynı zamanda bir maç kapsamında düzenlenen organizasyonlardır (Mathey, 1969). Fişek'e (1985) göre spor, sporcuların yarışmaya ve kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba içerisinde, izleyenlerin gözüyle heyecanın yanı sıra estetik içeren sanatsal bir süreçtir, genel bütünlüğüyle bünyesinde anatomik, fizyolojik, ortopedik, biyomekanik, psikolojik ve farmakolojik vb. disiplinlerin yardımıyla sürekli gelişen ve sürdürülen bilimsel bir olgu olarak tanımlamıştır (Fişek, 1999).

Spor günümüzde hekimlik, fizyolojik, farmakolojik, ekonomik, sosyolojik, psikolojik, felsefik, politik, hukuksal iletişimin yanı sıra farklı teknolojik alanlarda bilimsel araştırmaların yapıldığı çok yönlü etkileşimlerin yer aldığı bir alandır (Mirzeoğlu, 2011). Günümüzde spor temel bir faaliyet alanı olarak belirtilmektedir. Bireylerin ve toplumların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda spor toplumsal açıdan dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar ve farklı coğrafyalarda yaşayan kişilerin ve kültürlerin tanınması açısından önemli bir evrensel unsurdur. Tüm bu evrensel değerlerin toplumların ve insanların hiçbir özelliğini ayırt etmeden her bireye eşit bir biçimde sunmaktadır (Sunay, 2010).

Sporun dünyada yayılmasını ve gelişmesini hızlandıran faktörler şu şekilde sıralanmıştır; sporun popüler ve ilgi merkezi olması, endüstrileşme, teknolojik gelişmeler, performans sporlarında ilerleme, siyasal etmenler, sağlık bilincinde artma, profesyonellik ve yeni meslekler, kitle iletişim araçları, sponsorluk, pasif katılımdaki artış, sosyal ve psikolojik olgular (Mirzeoğlu, 2011). Bugün tüm dünya ülkelerinde spor ve egzersiz aktiviteleri önemli bir yer tutmaktadır. Spor ve egzersiz aktiviteleri medya aracılığı ile tüm dünyada takip edilmektedir.

Spor yapmanın insanlar üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma vardır (Zorba, 2012; Yaman, 2011). Stephens spor ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelendiği epidemiyolojik çalışmaları özetlemiş ve

spor ile öznel iyilik hali arasında net bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Stephens, 1988; Canan ve Ataoğlu, 2010). Bunlar, ana başlıklar halinde şöyle sıralanabilir:

Spor, Sağlık ve İyilik Hali

İnsan organizmasını zinde ve sağlıklı tutmak için spor ve egzersiz yapma ihtiyacı bir zorunluluk haline gelmiştir. Sporun temel felsefesinde; yarışma amacı dışında sağlığı koruma düşüncesi yer almaktadır ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Sağlık açısından spor ve egzersizin etkisi aşağıda tablo:1 de verilmiştir.

Tablo 1. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler

Azalan Değerler	Artan Değerler
Kalp krizi riskinde	Genel sağlıkta
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde	Düzenli sağlıklı uykuda
Hipertansiyon (Yüksek tansiyon) riskinde	Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde
Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan rahatsızlıklarda (sırt ağrıları vs.)	Maksimal O ₂ tüketiminde
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarının azalmasında veya giderilmesinde	Kemiklerin yoğunluğunda
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda	Diyabet hastalığı var ise kan şekerini kontrol altına almada
Dinlenme kalp atımında	Vücut yağ kaybını fazlaştırmak; kas kütesinin dayanıklılığında, kuvvetinde
Osteoaristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda	Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikiminde erken dağılmasında
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs gibi)	Deriye kan akışının artmasından dolayı ile derinin beslenmesinde
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda	Akciğerlerde kana O ₂ difüzyonunda
Yağlanma riskinde	Kan akışkanlığında
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda	Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde
Bayanlarda menstrual semptomlarda	Glikoz toleransında
Spordan sonra hemen sonra iştahta	Sakatlıklara karşı dirençte
Yaşlanmanın geciktirilmesinde	Cinsel istek ve performansta
Kandaki kolesterol seviyesinde	Vücut postürünün düzgünlüğünde
LDL lipoproteinlerinde azalma görülür	Fazla kalori kullanılmasında
	Eklem elastikiyetinin geliştirilmesinde
	Denge ve koordinasyonun geliştirilmesinde
	Metabolizmanın daha düzenli çalışmasında kan plazma hacminin artmasında
	HDL lipoproteinlerinde yükselme görülür

Sağlıklı olmanın fiziksel yönü; yeterli ve dengeli beslenmek, fiziksel açıdan aktif olmak, düzenli uyku ve doktor kontrolü vb. bireylerin fiziksel sağlığına yönelik alışkanlıkları yerine getirmek gibi sağlıklı yaşam biçimleridir. Yetersiz fiziksel aktivite ve kötü beslenme alışkanlıklarının etkisi hemen olmasa da zamanla bireylerin sağlıklarını bozar. Bireylerde oluşacak hastalıkların “kalp krizi, felç, diyabet, kanser” önlenmesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının etkisi önemlidir (Needham ve Crosnoe, 2005; Bozkurt ve Erdoğan, 2019). Ayrıca fiziksel açıdan sağlığı olumsuz yönde etkileyen uyuşturucu, sigara ve alkol kullanımı gibi kötü alışkanlıklardan da kaçınmak sağlığın başka bir boyutudur (Myers ve Sweeney, 2004). Genel olarak fiziksel

açından iyi durumda olan kişi yeterli ve dengeli beslenmek ve düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapan kişidir (Korkut- Owen, 2012). Sağlık açısından spor ve fiziksel aktivitenin sistemler üzerindeki etkisi Tablo 2' de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Tablo 2. Sağlık Açısından Antrenman ve Fiziksel Aktivitenin Etkisi

Biyolojik Sistem	Fonksiyonlar	Etki Derecesi	Hastalıklara Etkisi	Etki Derecesi
1-Kardiyovasküler	VO ₂ Max ↑	+++	Atreosklorois	+
	Toplam kan hacmi ↑	+++	Kronik kalp hastalığı	+++
		+++	Hacmi Kan basıncı	+
2- Kanın Dolaşım Kapasitesi	Toplam akciğer ↑ Kapasitesi küçük ↑	+++	Kronik akciğer hastalıkları	?
3- İskelet Kası	Maksimum güç tüketim ↑	+++	Sinir sistemi deformesi	?
	Gücün kapasitesi ↑	+++		
	Kas kütlelerinin düzenli ↑	+		
4- Konnektif Doku	Kuvvet ↑	++	Osteoarthritis	?
	Metabolik aktivite ↑	++	Osteoporosis Sırt ağrıları	++ +
5- Yumuşak Doku	Kas kütleleri ↑ Yumuşak doku ↓	+++ +++	Orta düzeyde şişmanlık	++
6- CHD Metabolizması	Kaslardaki glikoz ↑ Kullanım kapasitesi ↑	+++		
7- Lipit ve Lipoprotein Metabolizma	Yağların enerjik olarak kullanım kapasitesi ↑	+++		
8- Savunma Fonksiyonları	Savunma sistemlerinin güçlendirilmesi ↑	+	Enfeksiyonlar (orta seviye)	+
9- Sindirim	Kalın bağırsakların aktiviteleri ↑	+	Kalın barsak kanseri	+
10- Sinir Sistemi	Sinir taşıma özellikleri ve yolun yapısı ↑	+++		
11- Zihinsel Fonksiyonlar	Reaksiyon süresi ↑	+		
12- Psiko-Sosyal	Kendine saygı, psikolojik iyi olma ↑	+	Orta seviyeye Azalma Endişe	++ +

Fiziksel aktivite ve egzersizin temelinde bireylerin hareketsiz yaşamın sonucu olarak vücutta oluşturacağı fiziksel ve fizyolojik bozuklukları önlemek ya da minimize etmek ve insan sağlığının temeli olan vücudu fiziksel ve fizyolojik açıdan korumak veya yükselterek bireylerin sağlığını uzun süre korumaktır. DSÖ' ne göre dünya nüfusunun yaklaşık olarak % 60'ının önerilen günlük yapılması gereken fiziksel aktiviteyi yapmadığını belirtmiştir (DSÖ, 2018b; Pekçetin ve İnal, 2018). Tüm dünyada hareketsizliğe bağlı ve ilişkin sağlıkla ilgili sorunlar birey ve toplum sağlığı için büyük bir tehdittir (Zorba, 2012, Verhagen ve Engbers, 2009). Bu açıdan mevcut konu toplumun sağlığı kapsamında ele alındığında; sağlıklı yaşam alışkanlıklarından birisi olan spor ve fiziksel aktivitelerin iyi olma hali üstünde etkisinin olduğu ve dolayısıyla toplumsal sağlığa katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Spor, Sosyal Gelişim ve İyilik Hali

Sosyal gelişim, kişilerin tüm bireyler, toplum çevre ve doğa ile etkileşim düzeyi ve aileler, arkadaşlar ve karşı cins ile olan ilişkilerini kapsamaktadır (Korkut- Owen, 2012). Bireyin toplumsal kurallara uygun biçimde hayatını devam ettirebilmesi, iyi ilişkiler kurması, sağlıklı ve aynı zamanda dürüst davranması, düşünsel gelişimin yanında beden ve ruhen gelişimiyle ilgilidir.

Spor yoluyla sağlıklı olan bireyler ben duygusunu bir kenara atarak biz duygusunu geliştirmiştir. Sporla birlikte grup çalışması, kendine güven kazanma, milli duyguları gelişmiş, toplumsal norm ve değerleri özümsemiş, sorumluluk bilinci gelişmiş, iş birliği eğilimi yüksek, saygılı, davranışlarını kontrol eden, doğru, dürüst, düzenli, özgüveni gelişmiş, disiplinli, boş zamanlarını doğru değerlendiren, demokratik tutum sergileyebilen, sosyalleşmiş birer vatandaş olarak yetişmelerine katkı sağlamaktadır (Erkal, 1992). Ayrıca spor bireylerin sosyalleşmesi ve kendini ifade edebilmede kullanılacak önemli yollardan biridir. Spor ayrıca insanların iradesini güçlendirerek bireyin kendine güvenini kazanarak şahsiyet oluşmasında etkili olur (Erkal, 1992).

Spor, kavramsal olarak günlük yaşantının tüm yönlerini etkileyen önemli bir kurum olarak ifade edilmektedir. Sporun gücü bir bakıma bireyin sosyalleşme aracı olarak insanları birleştirici rolünü yerine getirmesiyle ölçülür. Sosyalleşme ve sosyal değişim gücüne sahip olan spor birçok değer oluşmasına yardımcı olur. Değerler bireylerin çok çalışma, fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik, hoşgörü ve kendini disipline etmeyi kapsar. Sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. Bireyler kendine uygun rolleri öğrenerek, tüm bireyler çocukluk döneminde oyunla, sporla, diğer etkinlik ve aktivitelerle sosyalleşirler. Tüm bu etkinlikler bireylerin iyi yurttaş ve arkadaş, sorumluluğunu bilen komşu, iyi bir öğrenci, beraber çalışma, liderlik özelliği kazanma vb. rolleri öğrenerek önemli bir hazır-hazırlayıcılık görevini üstlenir (Küçük ve Koç, 2003). Sporla bireyin; toplumsal sorumluluğu, kendini kontrol etmek, toplumun diğer bireylerine saygıyı, ölçülü ve planlı bir biçimde çalışma ve dinlemeyi, kişilerin birlikte çalışma ve iş yapabilmeyi öğretmenin yanı sıra bireyin toplumdaki yerini belirlemede etkili çekici bir eğitim aracıdır.

Spor kişileri topluma hazırlayarak onu toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar. Genç nesillerin; yapıcı ve yaratıcı olması, toplumla sosyal kaynaşmanın yanında kültürel kalkınmaya etkisi büyüktür. Toplumlarda eğitim ve kültür seviyesini yükseltir ve başarıda katkısı yadsınamaz. Kişilerin iyi davranışları kazanması, statü elde etmesi ve gelir düzeyini artırır. Kurallar çerçevesinde rekabet ve mücadele ortamı sağlar ve kişiler arasında işbirliğini, uyumunu ve bireylerin kötü alışkanlıklarından kurtulmasında yardım eder. Sosyal açıdan iyi durumda olan kişi, iletişimde bulunduğu tüm bireylere destek vermeye ve onlardan destek alan ve yaşam kalitesini yükselten ilişkileri artıran kişidir (Corbin ve ark., 2006; Horton ve Snyder, 2009). Spor, toplumsal yaşamın tüm alanlarına etki ederek toplumun ve bireyin iyi olma haline yardımcı olur ve güçlendirir.

Spor, Psikolojik / Duygusal ve İyilik Hali

Spor, bireyleri bilişsel, duyuşsal, sosyal ve psiko-motor açıdan farklı alanlarda etkileyen, son yüzyılda önem kazanmış ve insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir (Mirzeoğlu, 2011; Karadağ ve Erdoğan, 2017). Sporun ve fiziksel aktivitenin insan bedeni ve sağlığı üzerindeki olumlu etkisinin yanında bireyin ruh sağlığı açısından da faydaları da bilinmektedir (Alparlan, 2012). Psikolojik olarak sağlıklı olan birey kendine ve dünyaya ilişkin olumlu algılarının olması, kendini tanıması ve değerlendirmesi, çatışmaları, zorlu deneyimleri görebilmesi beklenmektedir. Sağlıklı olma daha çok içsel deneyimlere ilgili olup duyguların farkındalığı ve kontrol edebilme, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme gibi özellikleri de içermektedir (Korkut-Owen, 2012). Araştırmalar genel olarak, yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaç doğrultusunda etkinliklere katılmak ergen

benliği ve kimliğinin oluşmasında etkisinin olduğu görülmektedir (Alparslan, 2012). Türkiye ruh sağlığı araştırmasına göre ruhsal bozuklukların görülme derecesi 18 yaş üstünde %17.2'dir (Erol ve ark.,1998; Doğan, 2016).

Spor ve fiziksel etkinliklerle, stres, kaygı ve depresyon seviyeleri arasında ters bir orantı olduğu; benlik saygısı ve kendilik algısıyla doğru orantılı bir ilişki olduğu bilinmektedir. Bunun yanında düzenli olarak egzersiz yapan ergenler aileleriyle daha az çatışma yaşadığı, depresif belirtilerinde düşüklük, daha az madde kullanımı ve akademik başarılarının ortalamanın üstünde olduğunu ifade etmektedirler. Sporun bu olumlu etkisinin yanında kimi zamanlar da ruhsal hastalıkların tedavisinde yardımcı bir unsur olmuştur (Fox, 1999; Alparslan, 2012). Ülkemizde 1999'da yapılmış bir araştırmada spor etkinliklerinin çocuklar ve ergenlerin sosyal gelişimi ve davranışları üzerinde etkisi araştırılmış; araştırma sonucunda spor etkinliklerine katılımın çocukların ve ergenlerin sosyal gelişimleri üstünde belirgin bir düzeyde olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür (Er ve ark., 1999). Bunun yanı sıra spor etkinliklerine katılma ile bireylerde; irade güçlenir, zekâyı geliştirir, mücadele ve dayanma gücü verir, kendini ifade etme ve neleri gerçekleştirebileceğini ispatlama ortamı sağlar, anında karar verebilme özelliklerini geliştirir, sorumluluk duygusu kazandırır, saldırganlık-öfke-utangaçlık gibi duygularında boşalım sağlar ve bireyin kendini yenilemesinin yanında hoşgörü duygularına olumlu yönde katkı sağlar (İnal, 2000; Yamaner, 2001). Canan ve Ataoğlu yaptıkları araştırmada, düzenli spor yapmanın anksiyete belirtileri üzerine olumlu etkisinin olduğunu gözlemişlerdir (Canan ve Ataoğlu, 2010). Spor psikolojik ve duygusal olarak iyilik haline destek veren bir olgudur.

Spor, Ekonomi ve İyilik Hali

Günümüzde, toplumların spora yaklaşım düzeyleri o toplumun genel yapısını yansıtmaktadır. Ayrıca spor toplumun gelişmişliğinin bir derecesi olarak kabul görmektedir (Yetim, 2000). Bugün spor ve ekonomi birbirini tamamlayan hatta birbirinin vazgeçilmez ögesi durumundadır (Akandere ve ark., 2009). Toplumların ekonomik yönden gelişmişlik seviyesinin kişilerin spora olan eğilimlerini artırdığı belirtilmiştir (Demirbolat, 1988). Bu bağlamda ekonomik yapı insanların spora dönük taleplerini belirlemektedir (Kılıçgil, 1998). Gelişmiş ülkelerde gerek devlet gerekse özel sektör sportif altyapıya daha fazla yatırım yapmaktadır (Koçak ve ark., 2013). Spor ve sportif organizasyonlar ekonomik bir hareketlilik yaratmaktadır. Sportif araç, gereç ve malzemeler üretime katkı sağlamaktadır. Sportif organizasyonların turizm ve ekonomik girdilere etkisi çok yüksek düzeydedir ve iç ve dış turizmin artmasına yol açar. Fiziki açıdan güçlü olan bireylerin verimli çalışması sağlanmış olur (İnal, 2000).

Spor ve Spiritüel İyilik Hali

Spiritüel kavramı, genel anlamıyla yaşamı anlamlandırma ile ilgilidir. Doğada, sanatta, müzikte, sosyal ilişkilerde bulunabilecek yaşamı anlamlandırma ile ilgili bireye esin veren her türlü aktivitedir (Berk, 2010). TDK'da tinsel açıdan ifade edilen bu sözcük farklı şekillerde yorumlanmaktadır. Kimilerine göre spiritüellik bireyin manevi yaşama odaklanması ve materyalist düşünceden tamamen uzaklaşması anlamına gelirken kimilerine göre ise olumsuz düşüncelerden tamamıyla kurtulmuş, ruhunu iyilik ve güzellik ile beslemiş kişiler spiritüel yaşamın sırrını çözmüş olanlardır (Paratikcom, 2020).

Spiritüel bakış açısı her yerde bulunan yaşam enerjisi kavramını karşılamaktadır. Yüksek benlik, üst benlik ya da üst bilinç olarak da ifade edilmektedir. Spiritüel boyuta ulaşmak için gerekli olan şeylerse şu

şekilde belirtilmektedir: Dua, tanrıya inanma-anlama, tanıma, bilme, maneviyat, hissetme, hoşgörü, düşünceli olma, meditasyon, soğukkanlılık olarak belirtilmiştir. Spiritüel iyilik halinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, daha büyük bir güçle paylaştığı bağlantıları fark etme gibi özellikler vardır. Spiritüel iyilik hali iyi olan birey, kendini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan biri olarak hissetmektedir (Korkut- Owen, 2012).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, spor aktivitelerinin bireyin iyi olma ve iyi olma halini devam ettirmeye dair etkisi ile ilgili bilgileri literatür çerçevesinde yorumlamak ve sunmaktır.

İyilik hali "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalarda bireylerin fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma halini oluşturan, sağlayan etmenlerden biri de spor aktiviteleridir (İnal, 2000; Çetin, 2012; Zorba, 2010; Erkan, 1998; Tel, 2010). Bu aktiviteler bireyleri sağlık, güzellik, zindelik, sevgi, huzurlu, mutlu yapmada etkili bir araçtır.

Sağlıklı yaşamın devamı ve sürekliliği için düzenli bir biçimde yapılan egzersiz ve aktivitelerin önemi gün geçtikçe artmasına rağmen, teknolojik açıdan gelişmeler, iş yaşamındaki değişimler, boş zamanın yetersizliği ve diğer tüm faktörler kişilerin sporsal ve fiziksel etkinliklere yeterince vakit ayıramamasına sebep olmaktadır. Spor ve egzersiz aktiviteleri bireylerde birçok olumlu etkiler bırakmaktadır. Yapılan birçok araştırmada spor ve egzersiz hareketlerinin sağlığı destekleme ve gelişmesinde bir araç olarak kullanımına dair birçok bilimsel çalışmalar vardır (Pekçetin ve İnal, 2018). Spor ve egzersiz, sağlık ve iyi olma halini geliştirmek için planlanmış ve amaçlı girişimler olarak tanımlanabilir (Edwards, 2002).

Sağlıklı yaşam alışkanlıklarından birisi olan spor ve fiziksel aktivitelerin bireyin iyi olma hali üstünde etkisinin olduğu ve dolayısıyla fiziksel ve toplumsal sağlığa katkı sağladığını söyleyebiliriz. Spor yapmak iyi olmaktır. İyilik kişinin sosyal ve doğal çevre de yaşaması devam ettirebilmesi için beden, zihnen ve ruhen birleştiği yaşam biçimini yakalayabilmektir. Ayrıca, spor yalnızca fiziksel açıdan birtakım etkinlikler olarak düşünülmemeli ve bunun yanında kişinin sosyal, duygusal ve toplumsal açıdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır.

Kaynaklar

- Akandere, M., Baştuğ, G., Akdoğan, Z. (2009). Erkek Maratoncularda Sosyal Çevre ve Ekonomik Durumun Spora Yönelmeye Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22, 459-466.
- Alpaslan, A.H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Kocatepe Tıp Dergisi, 13: 181-185.
- Berk, P.M. (2010). Letting The Light In: Transforming Your Pain Into Power. U.S.A Llewellyn Publications; 1 Edition.
- Bozkurt, E., Erdoğan, R. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13 (19), 75-94.
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. Anatolian Journal Of Psychiatry, 11, 38-43.
- Çelik, Ş. (2009). İyilik Eğitimi, 1. Ulusal İyilik Sempozyumu, Sözel Bildiri, Bildiri Kitabı, 20-21 Haziran, Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları No:1 Elazığ.

- Ceren, D., Canpolat, E. (2013). İlköğretim 7. Sınıf Türkçe Ders Kitaplarındaki Atatürk Teması Metinlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1399-1418.
- Çetin, N. (2012). Toplum Sağlığı İçin, Nerede Niçin Nasıl Spor Yapılır. Hakan Yayınevi, Ankara.
- Çoban, A. (2013). İlköğretim Sürecinde İyilik Kavramının Değerlendirilmesi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 116-124.
- Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R., Welk, K. (2006). *Concepts Of Fitness And Wellness (5th Ed.)*. St. Louis: Mcgraw-Hill Higher Education.
- Demirbolat, A. (1988). *Toplum ve Spor*. Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Dogan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, 30 (30) 120-129.
- Doğan, T. (2016). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- DSÖ. (2018). Reducing Risks, Promoting Healthy Life. The World Health Report. <http://www.who.int/whr/2002/chapter4/en/index4.html>.
- Edwards, S. (2002). Physical Exercise And Psychological Wellness. *International Journal of Mental Health Promotion*, 4(2), 40-46.
- Er, G., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., Er, N. (1999). Spor Etkinliklerinin Çocuk ve Ergenlerde Davranış ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. *BESBD*, 3(3), 29-38.
- Erkal, M.E. (1999). *Sosyolojik Açından Spor, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Kutsun Matbaacılık İstanbul*.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., Simsek, Z. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Fişek, K. (1999). *Dünyada ve Türkiye De Spor Yönetimi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Fişek, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*, Ankara: H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetiştirme Merkezi Yayını No. 2, Çağ Matbaası, Ankara.
- Fox, K.R. (1999). The Influence Of Physical Activity On Mental Well-Being. *Public Health Nutr*, 2(3A), 411-418.
- Güngör, E. (2000). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*, Ötüken Yayınevi, İstanbul.
- Horton, B.W., Snyder, C.S. (2009). Wellness: Its Impact On Student Grades And Implications For Business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 8, 215-233.
- <https://paratic.com/spirituel-ne-demek-spiritualizm-nedir/> 12.03.2020.
- İnal, A.N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Desen Ofset, Konya.
- Karadağ, M., Erdoğan, R. (2017). Masa Tenisi ve Kort Tenisi Oynayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 9(3), 118-123.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Keten, M. (1993). *Türkiye'de Spor*. Polat Ofset, Ankara.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama*. Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Koçak, F., Tuncel, F., Tuncel, S. (2013). Sporda Sürdürülebilirliğin Boyutlarının Belirlenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 113-129.
- Korkut-Owen, F., ve Owen, D.W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması Ve Değerlendirilmesi, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Küçük, V., Koç, H. (2003). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-11.
- Madge, J. (1965). *The Tools of Science An Analytical Description of Social Science Techniques*. Anchor Books Doubleday and Comp.
- Metheny, E. (1969). This "Thing" called Sport. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 40(3), 59-62.
- Miller, G., Foster, L.T. (2010). *Critical Synthesis of Wellness Literature*. Victoria, Faculty of Human and Social Development, University of Victoria.

- Mirzeoğlu, N. (2011). Bilim Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş. Spor Yayınevi, Ankara.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J.E. and Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, 47, 142-155.
- Needman, B.L., Crosnoe, R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescence Health*, 36, 48-55.
- Owen, F.K., Çelik, N.D. (2018). Lifelong Healthy Lifestyle and Wellness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 10(4):440-453.
- Pekçetin, S., İnal, Ö. (2018). Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31-39.
- Şeker, K., Demirtaş, Z. (2009). Okul Çevre İş Birliği Kapsamında Ailelerde İyilik Bilincinin Geliştirilmesi, 1. Ulusal İyilik Sempozyumu, Sözel Bildiri, Bildiri Kitabı, 20-21 Haziran, Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları No:1 Elazığ.
- Stephens, T. (1988). Physical Activity And Mental Health İn The United States And Canada: Evidence From Four Population Surveys. *Preventive Medicine* 17(1), 35- 47.
- Sunay, H. (2010). Sporda Organizasyon. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Tel, M. (2010). Bireysel Egzersizler. Elazığ Belediyesi Spor Kitaplığı Serisi, Elazığ.
- Türk Dil Kurumu. (1988). Türkçe Sözlük-I. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Verhagen, E., Engbers, L. (2009). The Physical Therapist's Role İn Physical Activity Promotion. *British Journal of Sports Medicine*, 43(2), 99 –101.
- Westgate, C.E. (1996). Spiritual Wellness And Depression. *Journal of Counseling and Development*, 75(1), 26-35.
- Witmer, J.M., Sweeney, T.J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal Of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- Yaman, H. (2011). Sağlık Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş. Spor Yayınevi, Ankara.
- Yaman, M., Coşkuntürk, O.S, Hergüner, G. (1993). Stretching. (Yaz: Bob ve Jean Anderson) Kılıçarslan Matbaacılık, Ankara.
- Yamaner, F. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler. Ekin Yayınevi, Bursa.
- Yetim, A. (2000). Spordan Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldırım, A., Şimşek, N. (2005). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- Zorba, E. (2010). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Herkes İçin Spor Federasyonu Yay, Ankara.
- Zorba, E. (2012). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Herkes İçin Spor Federasyonu Yayınları, Ankara.

Makale Alıntısı

Tel, M. (2020). İyilik ve Spor. [Goodness and Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 42-52.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Spor Sosyolojisi: Geçmişten Günümüze Gelişimi ve Gelecek Beklentileri

Hikmet TURKAY¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 21.03.2020
Kabul Tarihi: 06.06.2020
Online Yayın Tarihi:
06.06.2020

Anahtar Kelimeler

Spor, Sosyoloji, Spor
Sosyolojisi, Gelecek
Beklentileri.

Günümüzde sporun, "dünyanın dört bir yanındaki insanların yaşamlarının ortak unsurlarından biri" haline gelmesi ve aynı zamanda sosyal boyutları nedeniyle, spor sosyolojisi giderek önem kazanan geniş bir kavramı ve disiplini temsil etmesi yadsınamaz bir gerçektir. Bu kapsamda araştırmada, ilgili literatür taranarak spor sosyolojisini, hızlı bir değişim geçiren dünya bağlamında analiz etme ve anlama yollarına bir giriş sağlanması ve spor sosyolojisinin geleceğiyle ilgili beklentileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Bunu başarmak için çalışma şu şekilde tasarlanmıştır: Bireyleri sosyolojiyle tanıştırmak ve toplumun spor anlayışında önemli bir rol oynayabileceğini açıklamak, sosyolojik bir hayal gücü geliştirerek toplumların oluşumunda çok önemli bir rolü olan sosyal süreçleri anlamaya yardımcı olacak bir takım sosyolojik kavramlarla karşılaşmalarını sağlamak, bu süreçlerin modern sporu nasıl karakterize ettiği ve spor ve sosyolojinin derin ilişkisine bir bakış açısı getirmek, ayrıca gelişen spor sosyolojisinin gelecekteki konumuyla ilgili beklenti ve önerileri sunmaktır. Sonuç olarak, çeşitli sosyal parametreler ve sosyal süreçler, bireyden başlayarak en küçüğünden en büyük takımlara kadar performansı etkilemektedir. Spor sosyolojisi, başarıdaki varyasyonu etkileyen parametreleri tanımlamaya ve açıklamaya çalıştığından, insan davranışları çalışmaları alanında bölgesel, ulusal, uluslararası, amatör veya profesyonel düzeyde uygulanabilir bir sorgulama alanıdır.

Sports Sociology: From Past to the Present and Its Expectations for the Future

Abstract

Article Info

Received: 21.03.2020
Accepted: 06.06.2020
Online Published:
06.06.2020

Keywords

Sport, Sociology, Sport
Sociology, Future
Expectations.

It is an undeniable fact that today sports has become "one of the common elements of the lives of people all over the world" and at the same time, due to its social dimensions, sports sociology represents an increasingly important concept and discipline. In this context, it is aimed to provide an introduction to the ways of analyzing and understanding the sociology of sports in a world that has undergone a rapid change by scanning the relevant literature and to reveal the expectations regarding the future of sports sociology. In order to achieve this, the study is designed as follows: Introducing individuals to sociology and explaining that society can play an important role in the understanding of sports, developing a sociological imagination and ensuring that they encounter a number of sociological concepts that will help understand social processes that have an important role in the formation of societies, to bring a perspective to the deep relationship between sports and sociology, and to present expectations and suggestions about the future position of developing sports sociology. As a result, various social parameters and social processes affect performance, from the individual to the smallest to the largest teams. Since sports sociology tries to define and explain the parameters that affect variation in success, it is a field of inquiry that can be applied at the regional, national, international, amateur or professional level in the field of human behavior studies.

¹ Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hikmet.turkay1@gazi.edu.tr

Giriş

Sporun sosyal, ekonomik ve kültürel olarak büyük önem taşımasının fark edilmesiyle, sporun süreçsel ve toplumsal bağlantılarının, bilinçli ve eleştirel bir anlayışla geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu gerçeği öne çıkmaktadır. Bu durumun incelenmesi spor sosyolojisinin görevidir ve spor ile modern toplum

arasındaki bağlantı, toplumun nasıl olduğu ve radikal bir şekilde nasıl değiştiğiyle ilgili bir dizi araştırmaya girmemizi gerektirir.

Sosyoloji, bireysel ve grup etkileşimi, sosyal grupların örgütlenme biçimleri, aralarındaki ilişkiler ve grup davranışlarının bireysel davranış üzerindeki etkilerini inceler (McPherson, 1975). Sosyoloji, insanın sosyal yaşamı, grupları ve toplumları üzerine yapılan çalışmadır. Konu açısından sosyal varlıklar olarak kendi davranışlarımıza sahip olan göz kamaştırıcı ve çekici bir girişimdir. Bu tanımlardan da görebileceğimiz gibi, toplum kavramı sosyoloji için temeldir. Toplum ise, insanları ortak bir kültüre göre birbirine bağlayan yapılandırılmış sosyal ilişkiler sistemidir (Giddens, 2001). Bu kapsam doğrultusunda bir toplumun örgütlenme ve yapılanma biçimleri spor üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Dahası, şimdi de bilmeniz gerektiği gibi, sporun sosyal ve kültürel üretimini etkileyen süreçlerin ve yapıların hiçbiri basit ve aynı zamanda değişmez değildir. Gerçekten de, kendi yaşam deneyimlerimizin gösterdiği gibi, bu süreçler ve yapılar giderek daha karmaşık ve sorunlu hale gelmektedir (Struna, 2000). Artık hepimiz, özellikle internetin getirdiği büyük bilgi akışı sayesinde, bilgi açısından zengin bir dünyada yaşıyoruz ancak bu bilgileri anlamlandırma yeteneğimiz genellikle sınırlı kalmaktadır. Yine de, değişen, genellikle heyecan ve ilham verici, ama aynı zamanda bazen rahatsız edici ve sorunlu spor dünyasını tam olarak anlamak, çözülmeyi bekleyen bir problem olarak karşımızda durmaktadır. Bu süreçlerin, yapıların ve değişikliklerin sosyal olarak nasıl üretildiğinin anlaşılması, sosyolojinin temel kaygısıdır (Holland-Smith, 2017; Mellor, 2010).

Spor, hayatımızın ve sosyal dünyamızın ortak bir parçası olabilir, ancak günlük yaşamdaki aşinalığı, sporun modern dünyamızın üretimi ve çoğalmasında oynadığı rol kısmı ve bu dünyanın nasıl dönüştürüldüğü ile ilgili birçok soruya da mecburiyet hissedilmektedir. Bu türden öngörülerini geliştirmek için tüm modern toplumları karakterize eden yapıların önemini incelemeli ve sporun kendileriyle nasıl bağlantılı olduğunu araştırmalıyız (Jarvie, 2006). Sporu, sosyal olarak nasıl anladığımız ve nasıl deneyimlediğimiz basit bir süreç değildir ve spor günlük yaşamın öznel, nesnel ve biyografik boyutları arasındaki karmaşık etkileşime dayanabilir. Spor, spor organizasyonları ve spor davranışı anlayışımızın, günlük yaşam deneyimlerimize, onun okunmasına veya izlemesine olan inancımızın ötesine geçmesi gerekmektedir (Sugden ve Tomlinson, 2002; Giulianotti, 2004).

Materyal ve Yöntem

Yöntem

Araştırma doküman incelemesi ve tarama modeli ile yapılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar. Araştırmada spor sosyolojisini ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmada belgesel tarama modeli kullanıldı. Belgesel tarama yönteminde; araştırmanın amaçları doğrultusunda kaynakları bulmak, okumak, not almak ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır. Bu çalışmayla spor sosyolojisinin geçmişten günümüze gelişimi ve gelecek beklentileri teorik bir kapsam içerisinde incelenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda spor ve sosyoloji terimi içeren yazı, metin, araştırma ve kitaplarda yer alan metinleri doküman tarama ve analiz yöntemiyle değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Verilerin Analizi

Nitel veri analizi, araştırmacının verileri düzenlediği, analiz birimlerine ayırdığı, sentezlediği, biçimleri ortaya çıkardığı, önemli değişkenleri keşfettiği ve hangi bilgileri rapora yansıtacağına karar verdiği bir süreçtir. Diğer bir deyişle nitel analiz yapan araştırmacı, alandan toplamış olduğu verilerden hareket ederek bu veriler içerisinde saklı duran bilgiyi keşfetmeye ve ortaya çıkartmaya çabalamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda spor soyolojisinin geçmişi ve gelecekteki beklentileri ile ilgili yazılmış olan eserler, makaleler ve araştırmalar taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır.

Bulgular

Tarihsel Süreçte Spor Sosyolojisi

Sosyoloji, tüm bilimler gibi, kendi içerisinde çok çeşitli teori ve kavramlarını geliştirmiştir. Bu nedenle, bu fikirlerle etkileşime girmeye ve onlarla tanışmaya başlamamız çok önemlidir. Sosyolojinin bir alt disiplini olan Spor Sosyolojisi son yıllarda büyüdükçe, araştırmacılar bu heyecan verici araştırma alanına giriş sağlamak için çok sayıda çalışmalar yapmışlardır (Beedie ve Craig, 2010).

Kökleri 1960'lara kadar uzansada, alanı sağlam bir şekilde oluşturacak bir dizi metnin yayınlanması 1980'leri bulmuştur (Jones and Armour, 2000). Bu temeller göz önüne alındığında, spor sosyolojisi güçlü bir disiplinler arası varlık olarak İngiltere, Avrupa, Kuzey Amerika, Avustralya, Latin Amerika, Doğu Asya ve Güney Afrika'da en belirgin şekilde önem kazanmıştır. Özellikle boş zaman çalışmaları, sporda kültürel, etnik, cinsiyet ve medya çalışmaları gibi disiplinler arası çalışmalar alanlarına kadar ulaşmıştır. Sosyolojinin ana disiplini gibi, spor sosyolojisinin kendisi de çeşitli, karmaşık ve tartışmalı bir akademik araştırma alanıdır (Giulianotti, 2015: 4).

Akademik bir araştırma alanı olarak, spor sosyolojisinin uzun bir geçmişi vardır: aslında, sporun ilk önemli sosyolojik tartışması 1921'de yayınlanan *Soziologie des Sports* adlı kitabında Alman yazar ve kültürel eleştirmen Heinz Risse tarafından sağlanmıştır. Ara sıra bazı denemeler (Stone, 1955 gibi) olsada, sporun ayrıntılı sosyolojik analizi 1960'lara kadar büyük ölçüde hareketsiz kalmıştır. Sosyal bilim yükseköğretimde hızlı bir şekilde ilerleyince, taze ve büyük bir bilim akını olan Spor Sosyolojisinin, daha geniş bir araştırma yelpazesi sürdürmesini sağlamıştır (Giulianotti, 2015: 5; Silk ve ark., 2014). Bu süreçte, spor sosyolojisindeki araştırma soruları, sosyoloji ve diğer sosyal bilimlerdeki başlıca teorik paradigmlar tarafından şekillendirilmiştir. 1960'larda ve 1970'lerin çoğunda, sporun toplumların düzgün işleyişine ne ölçüde katkıda bulunduğunu inceleyen yapısal-işlevselci yaklaşımlar belirgin olmuştur (Lüschen, 1967; Stevenson ve Nixon, 1972). Alternatif olarak, sembolik etkileşimcilik gibi diğer yorumlayıcı yaklaşımlar, spor kimlikleri, sembolleri ve rasyonalizasyon biçimlerini keşfetmeye yöneliktir. Marksist ve neo-Marksist perspektiflerin, sınıfsal bölünmeler, ideolojiler ve çatışmalar açısından kapitalist toplumlarda sporun sosyolojik analizini destekleyen derin ve kalıcı bir etkisi olmuştur (Fine, 1987; Carrington, 2010; Hargreaves, 2002). Neo-Marksist yaklaşımlara dayanan çok disiplinli kültürel çalışmalar ve bakış açıları, sporun, diğer popüler kültür alanlarında olduğu gibi, nispeten zayıf, marjinal veya egemen sosyal grupları güçlendirmeye hizmet etme biçimlerini araştırmıştır. Son olarak, 1970'lerden bu yana Norbert Elias, özellikle spor disiplinlerinin uzun vadeli tarihsel gelişimini incelemekte önemli bir etkiye sahiptir (Dunning ve ark., 1980).

İngiliz spor sosyolojisinde ise, en etkili metinlerden biri John Hargreaves (1986) tarafından yapılan Spor, Güç ve Kültür'dür. Bu kitabın etkili yönü, güç ve kültür ve bunların spora erişimi ve spor deneyimlerini nasıl şekillendirdiği hakkında bir dizi hayati tartışma başlatmasıdır. 1990'lara gelindiğinde, alan o kadar sağlam ve çeşitli hale gelmişti ki, alana bir girişin yanı sıra ortaya çıkmaya devam eden ve karmaşık, teorik ve kavramsal tartışmalar hakkında ayrıntılı yorumlar sağlamak amacıyla, bir dizi metin giderek daha fazla yayınlanmaktaydı. Bu dönemde yayınlanmış en önemli İngiliz spor sosyolojisi metinlerinden biri Jarvie ve Maguire'nindir (Andrews ve Loy, 1993). Fakat bu metinler spor sosyolojisi konularını genellemiş ve derine inmemiştir çünkü kullanılan başlangıç düzeyindeki metinler, genellikle Amerikalı yazarlar tarafından yazılmış ve Amerikan sporlarına odaklanmıştır. Amerikan spor sosyolojisinin en etkili olan yayınlarından biri, Jay Coakley'in 'Sporda Toplum: Sorunlar ve Tartışmalar' metni olduğuna şüphe yoktur. Coakley için amaç, çağdaş spor örneklerinin tartışılmasıyla geliştirilen çeşitli sosyolojik araştırmalar ve tartışmalar yoluyla Amerikalı öğrencilere spor sosyolojisini tanıtmaktı fakat metin geliştikçe ve olgunlaştıkça 'spor sosyolojisine küresel bir bakış' sunmuştur (Giulianotti, 2015; Coakley, 2006).

Bu nedenle, spor sosyolojisi bu teorik çerçevelerin inşası ve etkileşimi ile güçlü bir şekilde şekillenmiştir ve sosyoloji disiplini, gelecekteki araştırmalarda spor sosyologları tarafından daha da araştırılması gereken yeni teoriler üretmeye devam etmektedir. Sosyolojik bir bakış açısıyla çok yönlü bu sosyolojik metinlerde amaç, sporun, modern yaşamın endemik ve son derece önemli bir parçası olduğunu göstermektir. Sosyolojik bir perspektiften amaçları spor sosyolojisinin sporun insanların ve oluşturdukları toplumların yaşamındaki rolünü, işlevini ve anlamını eleştirel olarak nasıl incelediklerini göstermektir (Bourdieu, 1984; Maguire ve ark., 2002).

Sosyal Teoriler Işığında Spor Sosyolojisi

Sosyal teori, gerçek dünyadaki bir ilişkinin veya ilişkilerin açıklamasıdır. Houlihan (2003) teorisinin, bir ilişki veya doğal bir olguya ilişkin mevcut kanıtların, kabul edilen en iyi açıklama olduğunu ileri sürmektedir. Miles (2001) sosyal teoriyi, toplumda bireysel yerimizi nasıl algıladığımız ve deneyimlerimizin sosyal değişimin daha geniş süreçlerini aktif olarak nasıl yansıttığı üzerinde gerçek bir etkiye sahip olabirliğiyle açıklamıştır.

Toplum sabit bir sosyal durum değildir, aksine dinamik ve evrimseldir. Genel olarak yaşam hızının ve dolayısıyla değişim hızının hızlandığı kabul edildiğinden, bu değişiklikleri anlamaya yardımcı olmak için teorik "araçlara" sahip olmak daha da önem kazanmaktadır. Dolayısıyla sosyal teorisinin modern dünyayı anlamada önemli bir rolü vardır (Beedie ve Craig, 2010). Sporda, en başından beri sosyolojik teorilerle birlikte yerini alması gerekmektedir (Bairner, 2012).

1. İşlevsel Teori

İşlevsel teori bir sosyal uygulama ya da kurumun işlevini belirleme ve inceleme ihtiyacını vurgulayan ve bundan uygulama ya da kurumun, toplumun bir bütün olarak etkin bir şekilde yürütülmesi için yaptığı katkıyı belirleyen sosyolojik bir bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Bilton ve ark., 2002).

Comte, Spencer, Durkheim ve Weber, başlangıçta ve genel olarak işlevselcilik olarak bilinen ilk büyük sosyolojik düşüncenin ortaya çıkmasında etkili olmuşlardır. Sosyal sistemlere ve toplumlara odaklanıldığında, işlevselliğin makrososyolojik bir teori olduğu ortaya çıkmaktadır. İşlevselliğin iki temel

varsayımı vardır: Toplumun tüm sosyal kurumlarının (örn. Din, siyaset, ekonomi, eğitim, aile, spor ve boş zaman) birbirine bağlı olduğu ve bağımsız olarak işlev gördüğüdür (Delaney, 2015).

İşlevselcilik, sosyal olayların gerçekleştirdiği işlev, yani toplumun sürekliliğine yaptıkları katkı açısından en iyi anlaşılabilirlik fikrine dayanan teorik bir perspektiftir. Bu görüşe göre toplum, ortak değerleri paylaşan ve böylece insanlar arasındaki farklılıkları aşan birbiriyle ilişkili bir bütün olarak görülür. İşlevselciler toplumu kurumsal, yani toplumu devam ettirmek için birlikte çalışması gereken “kıyımları” olan bir bütün olarak görürler (Giddens, 2006; Bilton ve ark., 2002). Teori, sporu da bir bütün olarak toplumun bir yansıması olan sosyal bir kurum olarak görmemizi sağladığından, faydalı teorik bir bakış açıdır. Spor, toplumsal sisteme bir bütün olarak yaptığı katkı ile ilgili olarak incelenir. Örneğin araştırmalar, spora katılımı ve toplum için olumlu sonuçlarını araştırmaktadır (örneğin obezite ile mücadelede spor yoluyla sağlık ve refahın iyileştirilmesi). Spor açısından işlevselcilik, tüm sosyal grupların spordan eşit şekilde yararlandığını varsayar ve sporun belirli grupları diğerlerine göre ayrıcalık veya dezavantajlı sosyal yapılar olduğunu kabul etmez. Son olarak, sporun toplum için olumlu sonuçlarını daha fazla vurgulamaktadır (Beedie ve Craig, 2010).

İşlevselci teoriyi daha iyi anlamamızı sağlayacak bazı etkenler:

- Toplum bazında sporun geliştirilmesi,
- Sporun sosyalleşme süreçlerinde nasıl önemli bir rol oynadığının öneminin ortaya koyulması,
- Spora katılımı fırsat eşitliği,
- Zorunlu beden eğitimi ve antrenörlük eğitim programlarının öneminin vurgulanması (Beedie ve Craig, 2010).

2. Çatışma Teorisi

Çatışma teorisi, Karl Marx tarafından ortaya konulan teorik çerçeveden ortaya çıkmıştır ve bu nedenle, çoğu zaman 'Marksizm' olarak bilinir ve daha sonra 'neo-Marksizm' olarak adlandırılmıştır (Whittington, 2010). Çatışma teorisi, toplumdaki kaynakların sınırlı olduğunu ve eşit olarak dağıtılmadığını kabul etmektedir ve kaynaklar kıt olduğu için gruplar bunlara erişim ve kontrol için mücadele etmekte olduklarını ifade eder. Burada vurgulanan, sosyo-ekonomik ve politik ilişkiler üzerindedir ve bir uyumsuzluk modeli üzerinde durmaktadır (Craig ve Beedie, 2010). Bu uyumsuzluk modeline göre yapılmış toplumda dört özellik bulunmaktadır:

- Her toplum her zaman değişikliğe maruz kalır ve sosyal değişim kaçınılmazdır.
- Her toplumda her zaman sosyal çatışma bulunmaktadır.
- Toplumun her kesimi bu değişime katkıda bulunur.
- Her toplum, bazı üyelerinin diğer üyeleri sınırlaması üzerine kurulmuştur (Nietzel ve ark., 1977).

Çatışma teorisyenleri bu kapsamda sporuda, ekonomik üstünlük ve genişlemeyi nasıl etkilediği açısından incelemektedir. Bu teorik durumu desteklemek için yapılan araştırmalar, sporun toplumdaki seçkin grupların gücünü ve ayrıcalığını sürdürmek için nasıl çalıştığı ile ilgilidir. Bu teorik pozisyonda sınırlamalar da vardır, ekonominin temel olarak kullanılarak tüm sosyal yaşamın ekonomik olarak belirlendiği varsayımı da vardır. Benzer şekilde, servete özgü kaynaklara yapılan vurgu, özellikle spor dünyası için önemli görünen

toplumun cinsiyet, ırk, etnik köken ve yaş gibi toplumun diğer yapılanma boyutlarının önemini göz ardı etmektedir. Çatışma teorisi, sınıfsal eşitsizliğin spor yoluyla nasıl ortadan kaldırılacağı ve ekonomik özelliklerin dışında spor ve rekreasyonun toplumu oluşturan tüm bireylere nasıl ulaştırılabileceği üzerinde durmaktadır (Beedie ve Craig, 2010).

3. Etkileşimcilik Teorisi

Toplumsal gerçeklik algılarımızın bireyler ve içinde yaşadıkları sosyal dünya arasındaki karmaşık etkileşimlerden kurgulanmış olarak gösterilebilmesi için, günlük sosyal eylemleri inceleyerek, sosyal davranışı yorumlama ihtiyacını vurgulayan sosyolojik bir bakış açısıdır (Goffman, 1978).

Luhmann (1984)' a göre etkileşimlerin, sosyal sistemlerin üçüncü temel biçimi olarak hem toplum hem de kuruluşlardan farklı olarak kendi yapıları vardır. Bu tür bir sosyal sistem özellikle 'zaman' konusunda diğer teorilerden farklıdır. Etkileşim sistemleri, insanların yüz yüze görüştükleri ve iletişim kurdukları geçici sistemlerdir. Luhmann, 'toplum', 'örgüt' ve 'etkileşim' arasındaki önemli farkı göstermek için 'bölüm' kavramını kullanır. Etkileşimler toplumun devam eden süreçlerindeki bölümlerdir ve etkileşimler süreksizdir. Örneğin, farklı üniversitelerde aynı anda çok sayıda ders verilmektedir. Ancak her ders belirli bir zamanda başlar ve biter. Dersler, içinde buldukları üniversitelerin varlığı kadar uzun sürmez ve üniversiteye ev sahipliği yapan topluluk kadar uzun süreli bir ders değildir (Kieserling, 1999).

Sporla ilgilenen etkileşimciler, araştırılan bireylerin görüşlerini sunmaya çalışan yorumlayıcı ve nitel araştırma yöntemlerini kullanırlar. Buradaki ilgi, spora dahil olmak ve spordaki süreklilikle ilişkili sosyal süreçleri ve özellikle insanların spor yoluyla bir kimlik duygusunu nasıl müzakere ettiklerini ortaya çıkarmaktır. Bu teorik konum için sporda önemli olan, alt kültürlerin oluşturulması, yani nasıl ortaya çıktıkları ve bir kişinin böyle sosyal olarak tanımlanmış bir gruba nasıl 'girdiği' veya 'çıktığı' dır. Bu teorik yaklaşım, örneğin Olimpik spor başarısı ile milliyetçilik ve vatanseverlik fikirleri arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olabilmektedir (Beedie ve Craig, 2010).

Sporun sistemli, teorik bir bakış açısıyla incelenmesi, sosyal sistemin her üç formuyla da yakından ilgilidir: fonksiyonel bir sistem olarak spor, organizasyon olarak spor ve etkileşim olarak spor. Ayrıca, her bir sistemin diğerleriyle, hem de genel olarak toplumla ve bireyle nasıl ilişkili olduğunu incelemek de ilgi çekici olacaktır (Thiel ve Tangen, 2015).

Spor Sosyolojisinden Beklentiler

Spor, hemen hemen her toplumda çok önemli bir sosyal kurumdur, çünkü herhangi bir kurumda bulunan özellikleri benzersiz bir cazibe ile birleştirir. Spor, sosyal yaşamın karmaşıklıklarını incelemek ve anlamak için eşsiz fırsatlar sunan desenli davranışlar, sosyal yapılar ve kurumlar arası ilişkiler arenasıdır. Spor, diğer kurumsallaşmış ortamların eşsiz bir dereceye kadar birincil veya ikincil katılımını yöneten bir faaliyettir. Spor, "diğer sistemlerde veya durumlarda bulunmayan son derece kristalleşmiş sosyal yapı biçimleri" üzerinde araştırma fırsatı sunmaktadır (Luschen, 1980).

Sosyolojinin bir alt disiplini olarak spor sosyolojisi uzun yıllardır varlığını sürdürmektedir. Bu alt disiplin, sosyolojinin diğer alt disiplinlerinde bulunan aynı problemlere sahiptir. Spor sosyolojisindeki araştırmaların çoğu, sosyolojik bir teori tarafından yönlendirilmemiş olsada, birçok çalışma, teorik temelli çalışmalar için çağrıda bulunmakta ve yol göstermektedir (Birrell 1989; Frey ve Eitzen, 1991). Bu

çalışmaların sadece spor sosyolojisi için değil, genel olarak sosyoloji için de umut verici olduğu görülmektedir. Bunun nedeni, sporun, sınıfsal ve ırksal çatışmaları içinde barındırmayan verimli bir arena olmasıdır (Birrell, 1989). Sporda saha araştırması aynı zamanda, sosyal yaşamın diğer yönlerinde nadiren bulunan kontrollü ortamlarda yapılandırılmış rekabet gücü de sağlar. Grup dinamikleri, sosyal organizasyonlar tarafından hedeflere ulaşma, alt kültürler, davranışsal süreçler, sosyal bağ, sosyalleşme ve örgütsel ağlar, spor ortamlarında incelenmesi gereken sadece birkaç sosyolojik konudur. Bu görüş, spor ortamlarında bulunan davranış ve etkileşimin yapısının veya formlarının, diğer toplumsal ortamlarda bulunanlara benzer olduğu ve araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır (Frey ve Eitzen, 1991).

Öte yandan spor sosyolojisinin sosyal bir sorgulama alanı olarak genişleme ve sosyolojide kabul görmesinin eşiğinde olduğu varsayılmaktadır. Ancak, bu vaat henüz tam olarak gerçekleşmemiştir. Kuzey Amerika Spor Sosyolojisi Derneği'nin (NASSS) oluşumu ve Spor Sosyolojisi Dergilerinin yayınlanmasıyla bile, spor sosyolojisi bir süre yetim kalmıştır. İş birliği çabalarını, ağ oluşumunu ve profesyonel kimliği teşvik etmek için gerekli olan teorisyen ve araştırmacıların gün geçtikçe artması gerekirken yeterli ilgiyi görmemiştir (Coakley, 2006). Spor sosyolojisinin bölgesel, ulusal ve uluslararası konferans programlarına rutin olarak dahil edilmesiyle bile, sosyoloji, spor çalışmalarını ana akımına net bir şekilde kabul etmemiştir. Spor sosyolojisini bir çalışma alanı olarak gören spor bilimcilerine rağmen, spor sosyolojisi yüksek statü kazanamamıştır. Çok az lisansüstü program mevcuttur ve standart lisans müfredatlarında da sınırlı sayıda ders bulunmaktadır ve spor sosyolojisinin hak ettiği önemi en kısa zamanda kazanması beklenmektedir (Luschen, 1980; Frey ve Eitzen, 1991).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, spor sosyolojisinin geçmişi, bugünü ve gelecekte olması gerektiği, kullanılan metodolojiler ve temel kaygılar açısından ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Spor sosyologları için mesleki sosyalleşme sürecinin, sosyolojideki diğer araştırmacılarla daha fazla paraleleştirdiği, bilimsel araştırma tekniklerinin gittikçe teorik ve nicel hale geldiği ve önemli kaygıların yeni yönelimlerle genişlediğine, ancak, sosyal sistemlerde belirli sorunların anlaşılması konusunda daha derinlemesine çalışılması gerektiği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, hangi düzeyde olursa olsun sporun sosyal bir bağlamda meydana geldiği unutulmamalıdır. Yani, çeşitli sosyal parametreler ve sosyal süreçler, bireyden başlayarak en küçüğünden en büyük takımlara kadar performansı etkilemektedir. Bu nedenle spor sosyolojisi, başarıdaki varyasyonu etkileyen parametreleri tanımlamaya ve açıklamaya çalıştığından, insan davranışları çalışmaları alanında bölgesel, ulusal, uluslararası, amatör veya profesyonel düzeyde uygulanabilir bir sorgulama alanıdır ve bu alanın hak ettiği değeri en yakın zamanda görmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

- Andrews, D.L., & Loy, J.W. (1993). British Cultural Studies and Sport: Past Encounters and Future Possibilities. *Quest*, 45(2), 255-276.
- Bairner, A. (2012). For a Sociology of Sport. *Sociology of Sport Journal*, 29(1), 102-117.
- Beedie, P., & Craig, P. (Eds.). (2010). *Sport Sociology. Learning Matters*. Giulianotti, R. (Ed.). (2015). *Routledge Handbook of the Sociology of Sport*. Routledge.

- Bilton, T., Bonnett, K., Jones, P., Skinner, D., Stanworth, M., & Webster, A. (2002). *Introductory Sociology*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Birrell, S. (1989). Racial Relations Theories and Sport: Suggestions for a More Critical Analysis. *Sociology of Sport Journal*, 6(3), 212-227.
- Bourdieu, P. (1984). *A Social Critique of the Judgement of Taste*. Traducido Del Francés Por R. Nice. Londres, Routledge.
- Carrington, B. (2010). *Race, Sport and Politics: The Sporting Black Diaspora*. London: Sage.
- Coakley, J. (2006). *Sports in Society: Issues and Controversies*. London: McGraw-Hill.
- Craig, P., Beedie, P. (2010). Class and Gender Differentiation in Sport. *Sport Sociology*, 114-136.
- Delaney, T. (2015). The Functionalist Perspective on Sport. In *Routledge Handbook of the Sociology of Sport*. Routledge.
- Dunning, E., Sheard, K., & Kunze, E. (1980). Barbarians, Gentlemen, and Players. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 10(1), 88-90.
- Fine, G.A. (1987). *With the Boys: Little League Baseball and Preadolescent Culture*. Chicago: University of Chicago Press.
- Frey, J.H., Eitzen, D.S. (1991). Sport and Society. *Annual Review of Sociology*, 17(1), 503-522.
- Giddens, A. (2006). *Sociology*. 5th edition. Cambridge: Polity Press.
- Giulianotti, R. (2004). The Fate of Hyperreality: Jean Baudrillard and the Sociology of Sport. In *Sport and Modern Social Theorists*. London: Palgrave Macmillan.
- Goffman, E. (1978). *The Presentation of Self in Everyday Life*. London: Harmondsworth.
- Hargreaves, J. (2002). *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sport*. London: Routledge.
- Holland-Smith, D. (2017). *Social Capital, Social Media and Gender Class Reproduction. Sport and Discrimination*. London: Routledge.
- Houlihan, B. (2003). Sport and Globalisation. *Sport & Society*. a Student Introduction, London: Sage, 345-364.
- Jarvie, G. (2006). *Sport, Culture and Society: An Introduction*. London: Routledge.
- Jones, R.L., Armour, K.M. (Eds.). (2000). *Sociology of Sport: Theory and Practice*. Pearson Education.
- Kieserling, A. (1999). *Kommunikation Unter Anwesenden: Studien Über Interaktionssysteme*.
- Luhmann, S. (1984). *Niklas: Soziale Systeme. Grundriss Einer Allgemeinen Theorie*, Suhrkamp, Frankfurt.
- Luschen, G. (1980). Sociology of Sport: Development, Present State, and Prospects. *Annual Review of Sociology*, 6(1), 315-347.
- Maguire, J., Young, K. (2002). *Theory, Sport and Society. Research in the Sociology of Sport: Volume 1*.
- McPherson, B.D. (1975). Past, Present and Future Perspectives for Research in Sport Sociology. *International Review of Sport Sociology*, 10(1), 55-72.
- Mellor, G.T. (2010). *Sport, Modernity and the Olympics: a Case Study of the London Olympiads*. Sport Sociology. London: Learning Matters.
- Miles, S. (2001). *Social Theory in the Real World*. London: Sage Publishing.
- Nietzel, M.T., Krasner, L., Goldstein, A.P., MacDonald, M.L., Winett, R.A. (1977). *Behavioral Approaches to Community Psychology*. New York: Pergamon Press.
- Silk, M., Francombe, J., Andrews, D.L. (2014). Slowing the Social Sciences of Sport: On the Possibilities of Physical Culture. *Sport in Society*, 17(10), 1266-1289.
- Stevenson, C.L., Nixon, J.E. (1972). A Conceptual Scheme of the Social Functions of Sport. *Sportwissenschaft*, 2(2), 119-130.

- Struna, N.L. (2000). Social History and Sport, in Coakley, J and Dunning, E. (eds). Handbook of Sports Studies. London: Sage.
- Sugden, J., Tomlinson, A. (2002). Theory and Method for a Critical Sociology of Sport. Power Games: A Critical Sociology of Sport, 3-21.
- Thiel, A., Tangen, J.O. (2015). Niklas Luhmann, System Theory and Sport. In Routledge Handbook of the Sociology of Sport. London: Routledge.
- Whittington, R. (2010). Giddens, Structuration Theory and Strategy as Practice. Cambridge Handbook of Strategy as Practice. Cambridge: Cambridge University Press, 109-126.

Makale Alıntısı

Turkey, H. (2020). Spor Sosyolojisi: Geçmişten Günümüze Gelişimi ve Gelecek Beklentileri [Sports Sociology: From Past to the Present and Its Expectations for the Future], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 53-61.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Zumba Eğitimi Alan Kadınların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi

Kadir TİRYAKI¹, Nazlı BULUT¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.05.2020

Kabul Tarihi: 08.06.2020

Online Yayın Tarihi:

08.06.2020

Anahtar Kelimeler

Zumba, Kadın, Benlik Saygısı.

Bu çalışmanın amacı; zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir. Çalışma grubun da; 2019 yılında Düzce’de bulunan NFA spor merkezinde zumba eğitimi almış 18-45 ve üstü yaşlar arasında 103 kadın yer almıştır. Veri toplama aracı olarak, Rosenberg (1965) geliştirdiği, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadoroğlu (1986) tarafından yapılmış olan 10 maddelik benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Spss 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda, non-parametrik testlerden ikili gruplarda mann-whitney u, çoklu gruplarda kruskal wallis Testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinde yaş, medeni hal, yaşadığı yer ve eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı fark görülmezken, aylık gelir, meslek ve zumba eğitim süresi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Investigation of Self Esteem Levels of Women Receiving Zumba Training

Abstract

Article Info

Received: 05.05.2020

Accepted: 08.06.2020

Online Published:

08.06.2020

Keywords

Zumba, Female, Self-Esteem.

The purpose of this study; It is the examination of self-esteem levels of women who received training for zumba. In the study group; In 2019, 103 women between the ages of 18-45 and over took part in the NFA sports center in Düzce. As the data collection tool, the 10-item self-esteem scale developed by Rosenberg (1965), whose validity and reliability study was performed by Çuhadoroğlu (1986), was used. Spss 22.0 statistics program was used in the analysis of the data obtained. As a result of the normality test, mann-whitney u was used in binary groups, and the kruskal wallis test was applied in multiple groups. Significance level was determined as ($p < 0.05$). As a result, while there was no significant difference in the self-esteem levels of women who received zumba training between age, marital status, place of residence and educational status, there was a statistically significant difference in monthly income, occupational and zumba training period variables.

¹Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce /Türkiye

Giriş

Benlik, kişiliği etkileyen en önemli faktördür. İkişler ve ark., (1997:185) benliği; kişiliğimize ilişkin kendi görüş tarzımız ve kanılarımızdan oluşur. Kişiliğin özel yanını benlik olarak da tanımlanabilir. Böylece benlik kişinin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin kanılarının birbiriyle uyumu olarak tanımlanmıştır.

Zumba'nın da içerisinde müzik ritim ve eğlence olan bir aktivite sporu olduğu düşüncesiyle; Tartop (2010:91) Genellikle toplumumuzda insanların sağlık için fiziksel aktivite yapma amacından ziyade, başkalarının zoruyla veya zayıflamak amacıyla spor yaptıkları görülmektedir. İnsanları spora teşvik etmek

amacıyla, içinde müzik ve ritim olan, tempolu, eğlenceli ve çeşitli fiziksel aktivitelerin yaygın hale getirilmesi, egzersizlerin zevkli ve uzun süreli yapılabileceği şeklinde belirtmiştir.

Luetngen ve ark, (2012;357) Zumba ile ilgili tanımında; kardiyovasküler sistemi güçlendiren kalori tüketimini hızlandıran, genel olarak vücudun dayanıklılığını arttıran aynı zamanda aerobik antrenmanın en önemli temel taşlarını oluşturan egzersizlerdir. Fitness egzersizlerine yüksek derecede ki uyumu, anatomic duruşumuza katkısı ve tendonlarımızı güçlendirme gibi hedeflerimizi gerçekleştirmektedir (Luetngen ve ark., 2012:357).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, zumba eğitiminin alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından belirlenmesidir. Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre incelemeyi amaçlayan bu çalışmada; genel bilgiler, yöntem, bulgular, tartışma sonuç ve öneriler kısmından oluşan bölümler yer almaktadır.

Materyal ve Yöntem

Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerini farklı değişkenler açısından inceleyen bu araştırmada nicel çalışma yöntemi ve betimsel araştırma modeli kullanılmıştır

Çalışmanın Grubu

Çalışmanın grubun da; 2019 yılında Düzce’ de bulunan NFA spor merkezinde zumba eğitimi almış 18-40 ve üzeri yaşlar arasında 103 kadın yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Değişkenlere Göre Durumlarının Dağılımı (Descriptive Statistics)

Değişkenler	Grup	N	%
Yaş	18- 22 yaş	10	9,7
	23-27 yaş	28	27,2
	28-32 yaş	24	23,3
	33-39 yaş	12	11,7
	40 ve üstü yaş	22	21,4
Medeni hal	Evli	62	60,2
	Bekâr	41	39,8
Aylık gelir	1000 tl ve altı	17	16,5
	1001-2020 tl	16	15,5
	2021-3000 tl	37	35,9
	3001 ve üstü tl	33	32,0
Yaşadığı yer	Köy-kasaba	4	3,9
	İlçe	12	11,7
	İl	87	84,5
Eğitim durumu	İlköğretim	16	15,5
	Lise	33	32,0
	Üniversite	45	43,7
	Lisansüstü	9	8,7
Meslek	Ev hanımı	28	27,2
	İşçi	14	13,6
	Memur	32	31,1
	Serbest	16	15,5

	Öğrenci	13	12,6
Zumba eğitim süresi	1-3 ay	79	76,7
	4-7 ay	16	15,5
	8-12 ay	5	4,9
	13 ay ve üzeri	3	2,9

Veri Toplama Aracı

Rosenberg (1965) geliştirdiği, Çuhadoroğlu (1986) geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 10 maddelik benlik saygısı ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Spss 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden ikili değişkenlerde mann-whitney, üç ve üstü değişkenlerde ise kruskal wallis testi uygulanmıştır. Anlamlılık $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Değişkenlerin frekansı ve yüzdelerin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik (descriptive statistics) testi uygulanmıştır.

Tablo 2. Normallik testi sonuçları

Sponsorluk	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	S	df	Sig.	S	df	Sig.
	,091	101	,040	,943	101	,000

Yapılan normallik testi sonucunda elde edilen verilerin normal dağılmadığı görülmüştür $P < 0,05$.

Bulgular

Araştırmada toplanan verilerden; yaş, medeni hal, aylık gelir, yaşadığı yer, eğitim durumu, mesleği ve Zumba eğitim süresi değişkenleri için mann-whitney ve kruskal-wallis testi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Yaş	N	X	Sd	P	
Benlik	18 yaş altı	7	31,42	8,531	1,49954	,129
	18-22 yaş	10	31,10			
	23-27 yaş	28	29,25			
	28-32 yaş	24	32,91			
	33-39 yaş	12	32,41			
	40 ve üzeri yaş	22	33,90			
	Total	103				

Zumba eğitimi alan kadınların yaş değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Medeni Hal değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin mann-whitney u testi sonuçları

	Medeni Hali	N	M	S.O	U	z	P
Benlik	Evli	62	52,03	3226,00	1207,000	-,227	,820
	Bekâr	40	50,68	2027,00			
	Total	102					

Zumba eğitimi alan kadınların Medeni Hal değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel fark görülmemiştir.

Tablo 5. Aylık Gelir değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Aylık gelir	N	M	Sd	P
Benlik	1000 TL ve altı	17	30,88	9,497	1,05809
	1001-2020 TL	16	30,50		
	2021-3000 TL	37	30,64		
	3001 TL ve üzeri	33	34,18		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların Aylık Gelir değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda, 3001 TL ve üzeri gelir ile 2021-3000 TL gelir arasında, 3001 TL üzeri geliri olanlar lehine anlamlı olarak istatistiksel fark görülmüştür.

Tablo 6. Yaşadığı Yer değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Yaşadığı yer	N	M		P
Benlik	Köy-kasaba	4	28,75	2,281	,49995
	İlçe	12	29,66		
	İl	86	32,27		
	Total	102			

Zumba eğitimi alan kadınların Yaşadığı Yer değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel fark görülmemiştir.

Tablo 7. Eğitim Durumu değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Eğitimidurumu	N	M		P
Benlik	İlköğretim	16	30,37	2,484	,86065
	Lise	33	31,87		
	Üniversite	45	32,28		
	Lisansüstü	9	31,55		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların Eğitim Durumu değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel fark görülmemiştir.

Tablo 8. Meslek değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Meslek	N	M		P
Benlik	Ev hanımı	28	29,92	11,252	1,35179
	İşçi	14	30,21		
	Memur	32	33,87		
	Serbest	16	32,93		
	Öğrenci	13	31,00		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların Meslek değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda, memur ile ev hanımı arasında, memur lehine anlamlı olarak istatistiksel fark görülmüştür.

Tablo 9. Zumba Eğitim Süresi değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Zumba eğitim Süresi	N	M		P
Benlik	1-3 ay	79	31,41	16,840	,70785
	4-7 ay	16	36,06		
	8-12 ay	5	29,20		
	13 ay ve üzeri	3	23,33		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların zumba eğitimi aldıkları süre değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda, 4-7 ile 13 ay ve 4-7 ile 1-3 ay arasında 4-7 lehine anlamlı olarak istatistiksel fark görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre incelendiği bu araştırma sonucunda; katılımcıların, aylık gelirleri, meslekleri ve zumba eğitimi aldıkları süre değişkenlerine göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Yaş, yaşadığı yer, eğitim düzeyleri ve medeni hal değişkenlerine göre zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$). Aylık geliri 3001 TL ve üzeri geliri olan kadınların benlik saygısı düzeyleri, geliri 2021-3000 TL olan kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu durumda gelir düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinde de yükselme olduğu söylenebilir. Benzer şekilde memur olan kadınların benlik saygısı ev hanımı olan kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Zumba eğitimi yapan kadınların aynı zamanda bir meslek sahibi olmaları benlik saygısı düzeylerini yükselttiğini söyleyebiliriz. Kadınların zumba eğitimi sürelerine göre benlik saygısı düzeylerine baktığımızda 4-7 ay zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeyleri 13 ay ve 1-3 ay eğitim alan kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçla 4-7 ay zumba eğitim alan kadınların uzun ve kısa süre eğitim alan kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları söylenebilir.

Literatür çalışmalarına baktığımızda; zumba eğitimi ile ilgili çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı benzer ve zıt sonuçlar ortaya koyan çalışmalarla desteklenmiştir.

Spor yapan kişilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldığı çalışmaların çoğunda spor ile ilgilenenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir (Schumaker ve ark., 1986:387). Blackman ve ark., (1988) yaptığı bir çalışmada da dans eğitimi alanların almayan kişilere göre benlik saygılarının geliştiği tespit etmişlerdir. Aşçı (2004) bir çalışmada, fiziksel aktivitenin kişinin fiziksel kabiliyetini ve fiziksel uygunluğunu arttırdığı, bu artışın da bireyin benlik saygısında olumlu sonuçlara neden olduğu sonucuna varmıştır. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison, dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır (Yegül, 1999:79). Çam ve ark. (2000) yapmış oldukları çalışmada, sınıf düzeyi ile öğrencilerin benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olduğunu sınıf düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinde yükseldiğini tespit etmişlerdir. Karademir ve ark., (2010) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Mullis ve ark., (1992) yapmış oldukları çalışmada yaş ilerledikçe benlik saygısı düzeylerinde gelişme olduğunu

ortaya koymuşlardır. Düzenli olarak yapılan spor, fiziksel benlik algısında ve benlik saygısında iyileşme sağlayacak bir araç olabilir. Sporun ruhsal durumu kötü etkilediğine ilişkin bir veri yoktur (Karakaya ve ark., 2006:162).

Sonuç olarak tarama modeli ile yaptığımız çalışmada zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin yaş, yaşadığı yer, eğitim düzeyleri ve medeni hal değişkenlerine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Ama çalışmaya katılan zumba eğitimi alan kadınların aylık gelirleri, meslekleri ve zumba eğitimi aldıkları süre değişkenlerine göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Bu doğrultuda elde ettiğimiz sonucun, ulusal anlamda benlik saygısı ile ilgili yapılan diğer akademik çalışmalardan elde edilen sonuçlarla karşılaştırıldığında gelir düzeyi, mesleki durum ve zumba eğitim süresi değişkenlerinde benlik saygısı artış gösterirken, diğer değişkenlerde paralellik göstermediği ortaya çıkmıştır.

Öneriler

- Kadınların spor yapma konusunda bilinçlendirilmesi ve teşvik edilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Spor merkezine gitme imkanı olmayan kadınlara yönelik yerel yönetimler spor imkanı sunmalıdır.
- Yerel yönetimlerdeki mevcut spor imkanlarının kadınlara yönelik çalışmaları artırılarak kadınlara yönelik spor olanağı sağlanmalıdır.
- Kadınların spora olan ilgisini arttırmak ve spor yapan kadınlarda da sürekliliği sağlamak için kadınlara özel televizyonda spor programları düzenlenmelidir.
- Spor örgütlerinin kadınlara yönelik çalışmaları artırılmalı, kadınların sporun hem fiziksel hem de psikolojik etkileri hakkında bilinçlenerek spor yapmayı tercih etmeleri sağlanmalıdır.
- Zumba eğitiminin faydaları konusunda kadınlara seminerler kongreler düzenlenmelidir.

Kaynaklar

- Aşçı, F.H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe, 5(1), s. 39.
- Blackman L, Hunter G, Hilyer J, & Harrison P. (1998). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*. Summer;23(90):437-448
- Çam, O., Khorshid, L., ve Özsoy, S.A. (2000). Bir Hemşirelik Yüsekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, *Hemşirelikte Araştırma Dergisi* 1 (8): 33.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Bir Araştırma, XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimleri Kongresi, Mersin.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 185.
- Kaptan, S. (1998). Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri. (11. Baskı). Ankara: Tekışık Yayıncılık.

- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., Kafkas, M.E. (2010). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18(2), 653.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,7, 162.
- Luetttgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J., (2012). Zumba Is The “Fitness Party” A Good Workout. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 357.
- Mullis, A.K., Mullis, R.L., Normandin, D., (1992).” Cross-Sectional and Longitudinal Comparisons of Adolescent Self Esteem” *Adolescence*, 27(105), 51.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton , NJ: Princeton University Press.
- Schumaker, J.F., Small, L., Wood, J. (1986). "Self-concept, academic achievement and athletic participation. " *PerceDial and Motor Skms*. 62, 387.
- Tortop, Y., Ön, B.O., Ögün, E.S. (2010). Bayanlarda 12 hafta uygulanan step aerobik egzersiz programının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 91.
- Yegül, I.B. (1999). Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 79s.

Makale Alıntısı

Tiryaki, K. & Bulut, N. (2020). Zumba Eğitimi Alan Kadınların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Self Esteem Levels of Women Receiving Zumba Training], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 62-68.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Polis Memurlarına Uygulanan Özel Antrenmanların Seçilen Fiziksel Performans Parametrelerine Etkisi

Ozan ESMER¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.05.2020

Kabul Tarihi: 09.06.2020

Online Yayın Tarihi:

10.06.2020

Anahtar Kelimeler

Polis Memurları, Yön

Değiştirmeli Sürat,

Çeviklik, Fiziksel

Performans.

Bu çalışmada Mardin Artuklu İlçe Emniyet Müdürlüğünde çeşitli şubelerde görev yapmakta olan 25 polis memuruna uygulanan 8 haftalık özel antrenmanların yön değiştirmeli sürat ve çeviklik parametreleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Verilerin toplanmasında altıgen test, yan yön değiştirme testi, illinois testi ve t-drill test teknikleri kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları belirlendikten sonra ön testleri yapılmıştır. 8 hafta boyunca çeşitli pliometrik ve yön değiştirmeli koşu antrenman protokolleri uygulandıktan sonra son test ölçümleri yapılmıştır. Katılımcıların altıgen, illinois ve t-drill testleri ilk ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Yan yön değiştirme testi ilk ve son test değerleri arasında ise herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Sonuç olarak; polis memurlarına uygulanan 8 haftalık özel antrenman programının seçili fiziksel performans parametreleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

The Effect of Special Training Applied to Police Officers on Selected Physical Performance Parameters

Abstract

Article Info

Received: 11.05.2020

Accepted: 09.06.2020

Online Published:

10.06.2020

Keywords

Police Officers, Reversing

Speed, Agility, Physical

Performance.

In this study, the effect of 8-week special training applied to 25 police officers working in various branches at Mardin Artuklu District Police Department on the directional speed and agility parameters was investigated. Hexagonal test, side shifting test, illinois test and t-drill test techniques were used to collect the data. After determining the age, height and body weights of the participants, pretests were performed. After applying various pliometric and directional running training protocols for 8 weeks, post-test measurements were made. Statistical significance was determined between the first and last test values of the participants' hexagonal, illinois and t-drill tests. There was no significant difference between the first and last test values of the side shifting test. As a result; It has been determined that the 8-week special training program applied to the police officers has an impact on the selected physical performance parameters.

¹Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin /Türkiye

Giriş

Güvenlik; insanların birincil ihtiyaçlarından biridir ve herhangi bir tehlikeli durumun içinde olmama, rahat ve emin olma durumu olarak tanımlanır (Şafak, 1999). Toplumdaki güvenlik hizmetlerinin uygulayıcıları olan polisler görevleri gereği bazı tehlikeler ve zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Polis halkın can ve mal güvenliğini korurken ve genel asayişini sağlamaya çalışırken olası tehlikelere karşı kendi can güvenliğini de korumak zorundadır (Strating ve ark., 2010). Polislik mesleği yüksek risk oranına sahip

meslek gruplarından biridir ve polisler bu risklerin oluşturduğu tehlikeli koşullarla ve suçlarla mücadele verirken yüksek performans göstermek durumundadırlar (Kayıhan ve Ersöz, 2010). Polislerin fiziksel kapasiteleri üst seviyede olmalı ve dinç, sağlıklı bir profil sergilemeleri gerekmektedir (Anderson ve ark., 2001). Bundan dolayıdır ki pek çok ülkede polis istihdamında fiziksel yeterlilik sınavları uygulanmaktadır. Düzenli olarak sportif aktiviteler ve egzersiz yapan bir polis ruhsal ve fiziksel sağlığını koruyarak uzun yıllar verimli ve tam performanslı hizmet edebilmektedir (Çevik, 2008). Bu egzersizler sayesinde her türlü zorluğa karşı dirençli ve hazırlıklı olması bir tarafa öte yandan sağlıklı ve sağlam bir fiziksel yapıya sahip olacaktır (Zorba, 1999).

Mesleki zorluklar, yaşanabilecek olası tehlikeler ve riskler karşısında polislerin üst seviyede kuvvet, sürat, esneklik, çabukluk, çeviklik ve dayanıklılık gibi fiziksel performansı belirleyici özelliklere sahip olmaları gerekmektedir (Birzer ve ark., 1996; Sörensen ve ark., 2000). Fiziksel performansın pek çok belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet ve genetik gibi değiştirilemeyecek faktörler bulunurken, yeme alışkanlıkları, kişisel davranışlar ve egzersiz alışkanlığı gibi kişisel çabalarla geliştirilebilecek ve değişebilecek olanlarda bulunmaktadır (Pangrazi ve ark., 2002; PCPFS, 2005).

Bu çalışmanın amacı, emniyet teşkilatında görev yapan polis memurlarına uygulanan 8 haftalık özel antrenman protokollerinin çeviklik ve yön değiştirmeli sürat üzerine etkisinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışmaya Mardin İl Emniyet Müdürlüğüne bağlı Artuklu İlçe Müdürlüğünde çeşitli şubelerde görev yapan yaş ortalaması 34,24±4,62 olan 25 gönüllü polis memuru dahil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Artuklu İlçe Emniyet Müdürlüğü, haftanın 3 gününde polis memurları için spor salonu tahsisatı yapmış, spor yapmak isteyen polislerin kullanımına sunmuştur. Çalışmaya dahil edilme kriteri olarak, belirtilen günlerde spor salonunda çalışma yapmaya gelen polis memurları belirlenmiştir. Çalışma için Mardin İl Emniyet Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmış, katılımcılara "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" imzalatılmıştır. Mardin Artuklu Üniversitesi Etik Kurulundan çalışmanın yapılabilmesi adına gerekli onay alınmıştır.

Araştırmada 8 hafta boyunca uygulanacak olan antrenman protokollerinin öncesinde katılımcıların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları belirlenmiştir. Vücut ağırlıkları 0,01 kg hassasiyetinde baskülde çıplak ayak, şort ve tişörtle ölçülmüştür. Boy uzunlukları ise baskülde sabit 0,01 cm hassasiyeti olan metal bir metre ile, yine katılımcılar çıplak ayaklı durumdayken ölçülmüştür. Sonrasında katılımcıların çeviklik ve yön değiştirmeli sürat özelliklerini belirlemek amacıyla ön test olarak yan- yön testi, altıgen test, illinois ve T-Drill testi uygulanmıştır. Illinois ve T testi uygulamalarında fotoselli kronometre kullanılmıştır.

Yan- Yön Değiştirme Testi

Amaç yön değiştirmeli sürati belirlemektir. Test yapılırken 3 huni kullanılmış ve huniler aralarında 5'er metre mesafe olacak şekilde düz bir çizgiye yerleştirilmiştir. Katılımcı merkez hunide bekler ve antrenörün/araştırmacının yön belirtip başla komutuyla çıkış yapar. İlk huniye dokunduktan sonra dönüp

ortadaki huniye dokunur ve ardından diğer huniye gidiş ve tekrar dönerek merkez huniye dokunur ve test bitirilir. İki ölçüm alınır, en iyi derece kaydedilir.

Altıgen Test

Amaç, çevikliği ölçmektir. Kenarları 66 cm olan yere çizilmiş bir altıgen kullanılır. Her kenara A ile F arasında bir isim verilir. Başlangıç pozisyonunda sporcunun yüzü A çizgisine dönüktür ve her zaman A çizgisine dönük olacaktır. Kronometre sporcunun B çizgisinin dışına sıçramasıyla başlar. B çizgisinden tekrar merkeze dönülür, sonra C ve merkeze dönüş, D ve merkeze dönüş şeklinde devam edilir. Sporcu A çizgisini de tamamladığında 1. tur biter ve bu şekilde 3 tur tamamlanır.

Illinois Testi

Amaç, yön değiştirmeli sürati ölçmektir. 3 huniye ihtiyaç duyulmaktadır. Başla komutuyla slalom koşulardan oluşan çeviklik testi mümkün olduğunca en kısa sürede bitirilmeye çalışılır. En az 5 dakika dinlenme aralığı verilerek 2. Deneme yapılır ve en iyi skor kaydedilir.

T- Drill Testi

4 adet huni T şeklinde dizilir. T'nin üst kısmını oluşturan 3 huni arasında 4,57 m mesafe bırakılır. Aşağıdaki 1 adet huninin üst ortada bulunan huniye uzaklığı ise 9,14 m olarak ayarlanır. Başlangıç T'nin alt tarafında bulunan tekli huniden yapılır. Katılımcı başla komutundan sonra üst ortadaki huniye doğru koşar ve huniye dokunduktan sonra yanlardaki hunilere doğru yan koşu (side step) ile devam eder ve gittiği her huniye eliyle dokunur. Katılımcı tam dinlenme ile 3 maksimum tekrar yapar ve en iyi süre kaydedilir.

Ön test değerlendirmeleri bittikten sonra katılımcılara 8 hafta boyunca haftada 3 gün olacak şekilde çeviklik ve sürati geliştirmeye yönelik özel antrenman protokolleri uygulanmıştır. Bu protokoller arasında; ısınma fazında dinamik germe egzersizleri, antrenman fazında ise sıçrama istasyonlarından oluşan pliometrik çalışmalar, asimetrik ve slalom koşu drilleri, merdiven çalışmaları bulunmaktadır. 8 hafta sonunda son test olarak yine aynı ölçümler uygulanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 istatistik paket programından faydalanılmıştır. Ölçüm değerlerinin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiş olup verilere parametrik olmayan (non-parametrik) testler uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Parametreler	n	Ort	Sd
Yaş (yıl)	25	34,24	4,62
Boy Uzunluğu (cm)	25	175,28	0,044
Vücut Ağırlığı (kg)	25	77,76	4,65

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde yaş ortalaması 34,24; boy uzunluk ortalamaları 175,28 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 77,76 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo2. Araştırma Grubunun Ön ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Parametreler		n	Ort	Sd	P
Yan yön (sn)	Ön Test	25	6,16	0,58	,051
	Son Test	25	6,01	0,51	
Altıgen (sn)	Ön Test	25	18,40	1,73	,015*
	Son Test	25	17,66	2,57	
İllinois Çeviklik (sn)	Ön Test	25	18,06	0,73	,000*
	Son Test	25	17,78	0,67	
T- Drill Test (sn)	Ön Test	25	10,50	0,85	,000*
	Son Test	25	10,13	0,82	

* p<0,05

Tablo 2'ye göre, deney grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; altıgen, illinois ve t-drill test değerlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Yan yön test değerlerinde ise istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Emniyet teşkilatı personeli toplumda asli görevi olarak bireylerin huzur ve güvenliğini sağlamanın yanı sıra mesai mefhumu gözetmeksizin birçok olay ve olgu ile ilgilenmektedir. Emniyet personelinin görev alanına giren ve özellikle ani müdahale etmesi gereken toplumsal olaylar olabileceği gibi sokaklarda günlük görevlerini ifa ederlerken de ani müdahale etmesi gereken yakın savunma ve etkisiz hale getirme taktiklerini uygulayacağı olaylar ve olgular ile karşı karşıya kalabilmektedir. Olaylara müdahale esnasında mesleki bilgi ve tecrübenin yanı sıra fiziki beceri, çabukluk ve koordinasyonun da olayların büyümesinin ve vahametinin önlenmesinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu fiziki becerilerin polise meslek hayatı boyunca gerekli olacağı aşikârdır.

Bu çalışmada 8 hafta boyunca uygulanan özel antrenman protokollerinin polis memurlarının çeviklik ve yön değiştirmeli sürat becerileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Katılımcıların vücut ağırlığı ortalamaları 77,76±4,65, boy uzunluk ortalamaları ise 175,28±0,044 olarak tespit edilmiştir. Das Santos ve ark., (2007) 70 polis ile yaptıkları bir çalışmada vücut ağırlığı ortalamasını 75,83±9,0 olarak saptamışlardır. Katılımcı sayılarına bakılırsa elde edilen sonuç bu çalışmayla benzerlik göstermektedir. Özkan ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları bir çalışmada polis memurlarının (n=351) boy ortalaması 177±0,5 olarak bulunmuştur. Elde edilen ortalama bu çalışmadaki boy uzunluğu ortalamasının üstünde olmasına rağmen yine katılımcı sayıları göz önünde bulundurulduğunda sonuçlar birbirine yakın benzerlikler sergilemektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde katılımcıların altıgen test, illinois testi ve t-drill test ilk ve son ölçüm değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Literatürde yapılan çalışmalarda çevikliğin düzenli progresif egzersiz eğitimleri ile geliştirilebilen ve eğitilebilen motorik bir yetenek olduğu ifade edilmiştir (Çömük ve Erden, 2010; Homberg, 2009). Araştırmadan elde edilen

bulgular bu çalışmalarla örtüşmektedir. Yan yön değiştirme testi ilk ve son ölçüm değerleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak; Ülkemizde emniyet teşkilatına giriş aşamasında her ne kadar personele sportif beceri ve koordinasyon anlamında yüzeysel olarak bazı bilgi ve beceriler kazandırılmaya çalışılsa da kurum içerisinde göreve başladıktan sonra sportif anlamda herhangi bir eğitim ve kazanım verilmemektedir. Teşkilat personeline haftalık olarak planlanacak sportif egzersizlerin toplum güvenliğini sağlamaya çalışan polis memurlarının fiziksel kapasitelerini arttırarak görevlerini daha iyi icra etmelerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Benzer çalışmaların daha geniş bir araştırma grubu ile yapılmasının daha anlamlı sonuçlar verebileceği ön görülmektedir.

Kaynaklar

- Anderson, G., Plecas, D., & Segger, T. (2001). Police officer physical ability testing: Revalidating a selection criterion. *Policing: An Intern J Police Strategies & Management*, 24(1): 8-31.
- Birzer, M.L., & Craig, D.E. (1996). Gender differences in police physical ability test performance. *American Journal of Police*, 15(2): 93-108.
- Çevik, H.H. (2008). *Karşılaştırmalı Polis Yönetimi*, Ankara: EGM Yayınları.
- Çömük, N., & Erden, Z. (2010). Artistik buz pateninde üçlü sıçrayış performansının çeviklik ve reaksiyon zamanı ile ilişkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 21(2):75-80.
- Das Santos, M.R., & Filho, J.F. (2007). Profile study of dermatoglyphics, somatotypical qualities of BOPE's team (PMERJ) in year 2005. *Fitness Performance*, 6(2): 98-104.
- Homberg, P.M. (2009). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Condition Journal*, 31, 73- 78.
- Kayıhan, G., & Ersöz, G. (2010). Türk polis teşkilatında vücut kompozisyonunun mesleki performans ve fiziksel uygunluk açısından değerlendirilmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 12(3): 67-82.
- Özkan, A., Kayıhan, G., Köklü, Y., Akça, F., Eyüpoğlu, E., Koz, M., & Ersöz, G. (2012). Türk polisinin bazı fiziksel ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 9:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
- Pangrazi, R.P., & Corbin, C.B. (2002). *Factors that Influence Physical Fitness in Children and Adolescents, Health Benefits of Physical Activity and Fitness in Children*. Fitnessgram Reference Guide Dallas, TX: The Cooper Institute.
- PCPFS, (2005). *President's Council on Physical Fitness and Sports. Fitness Fundamentals, Guidelines for Personal Exercises Programs*.
- Sörensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., & Oja, P. (2000). Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. *Occupational Medicine*, 50:3-10.

Strating, M., Bakker, R.H., Dijkstra, G.J., Lemmink, K.A.P.M., & Groothoff, J.W. (2010). A job related fitness test for Dutch police. *Occupational Medicine*, 60: 255- 260.

Şafak A, (1999). *Polisin El Kitabı*, Ankara, ss.45-48.

Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi, ss. 48– 107.

Makale Alıntısı

Ozan, E. (2020). Polis Memurlarına Uygulanan Özel Antrenmanların Seçilen Fiziksel Performans Parametrelerine Etkisi [The Effect of Special Training Applied to Police Officers on Selected Physical Performance Parameters], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 69-74.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Bisikletçilerin ve Koşucuların Taklit Spor Ürünleri Satın Alma Niyetlerinin Karşılaştırılması

Orçun OCAKOĞLU¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.05.2020

Kabul Tarihi: 19.06.2020

Online Yayın Tarihi:

19.06.2020

Anahtar Kelimeler

Taklit Spor Ürünü,
Satın Alma Niyeti,
Satın Alma Tutumu

Bu çalışmanın amacı, bisiklet ve koşu sporuyla ilgilenen bireylerin taklit spor ürünü alma niyetlerini karşılaştırmak; literatürde yer alan ve daha önceki çalışmalarda ortaya çıkan taklit ürüne yönelik tutum, düşük fiyat, etik endişesi, marka bilinci, geçmiş deneyim ve algılanan risk faktörlerinin etkisini açıklamaya çalışmaktır. Araştırmanın örneklemini olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yöntemi ile ayırım yapılmaksızın çalışmaya katılmayı kabul eden 201'i koşu, 197'si bisiklet sporuyla ilgilenen (398) bireyler oluşturmuştur. Veri toplama aracı olan "Taklit Spor Ürünü Satın Alma Niyeti Ölçeği" (TSÜSANÖ) araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Verilerin analizi ve araştırma hipotezlerinin testi için yapısal eşitlik modellemesi ile normal dağılım gösteren sonuçlara parametrik testlerden, bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların taklit spor ürünü satın almaya yönelik niyetleri üzerinde; algılanan risk, geçmiş deneyim, marka bilinci, etik endişesi ve tutumun anlamlı etkisi olduğu görülürken, düşük fiyatın anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür. Bisiklet ve koşu sporcuları arasında da anlamlı farkın marka bilinci ve algılanan risk faktörlerinde bisiklet sporcuları lehine olduğu anlaşılmıştır.

Comparison of the Intention of Cyclists' and Runners' to Purchase Counterfeit Sporting Goods

Abstract

Article Info

Received: 13.05.2020

Accepted: 19.06.2020

Online Published:

19.06.2020

Keywords

Counterfeit Sporting
Goods, Purchasing
Intention, Purchasing
Attitude

The aim of this study is to compare the intentions of individuals who interested in cycling and running sports to purchase counterfeit sports products and try to explain the effect of low price, ethical concern, brand awareness, past experience, perceived risk and attitudes towards the counterfeit goods factors regarding previous study in the literature. The sample of the study consisted of 398 individuals (201 runners and 197 cyclists), who agreed to participate in the research with the non-probability easy sampling method. Data collection tool "Counterfeit Sporting Goods Purchase Intention Scale" was developed by researcher. For analysis of the data and test of the research hypotheses, structural equation model and independent t test for groups were applied to the results which showed normal distribution. As the result of research, on the intentions of athletes to purchase counterfeit sporting goods; while perceived risk, previous experience, brand consciousness, ethical concern and attitude were seen to have significant effect, low price did not have statistically significant effect. It was also found that brand consciousness and perceived risk factors have a significant difference between cyclist and runners; in favor cyclist.

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

Giriş

Taklit ya da sahte ürünler, orijinal ürünlere benzeyen, ancak performans, güvenilirlik veya dayanıklılık açısından genellikle daha düşük kalitede ve yasadışı olarak üretilmiş ürünler olarak tanımlanır (Lai ve Zaichkowsky, 1999). Bu ürünler hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli olduğu kadar, aynı zamanda büyüyen bir sorun olarak görülmektedir. Özellikle markalar ve markaların fikri

mülkiyet hak sahipleri için küresel bir risk oluşturmaktadır (Erdoğan ve Burucuoğlu, 2018). Lüks giyim ve aksesuar gibi kategorilerde ortaya çıkmasına rağmen, taklit ya da sahtecilik artık çok çeşitli endüstrileri ve neredeyse tüm ürün kategorilerini etkilemektedir.

Taklitçilik faaliyetlerine yönelik olarak gerçekleştirilen Avrupa Birliği Komisyonu'nun hazırladığı bir rapora göre sektör bazındaki tahmini dağılımı; mühendislik ve teknoloji %47, moda ve lüks mallar %19, spor ürünleri %17, tütün ve alkol ürünleri %12, eğlence %4, sağlık ve güzellik ürünleri %1 şeklindedir (Karahan ve Şahin, 2020). Komisyon'un raporunda da görüldüğü gibi spor ürünlerinin, üretim teknolojilerinin diğer ürünlere göre nispeten daha düşük olması nedeniyle taklit ya da sahte malzeme üreticilerinin göz bebeklerinden biri olduğu ve listede 3. sırada bulunduğu anlaşılmaktadır.

Genel olarak taklit ya da sahte ürünlerin dünya ekonomisi için ciddi bir soruna işaret ettiği görülmektedir. Konunun ekonomik, yasal, politik, sosyal yönlerinin yanı sıra tüketiciler, üreticiler, araçlar, devlet ve sivil toplum kuruluşları olmak üzere birçok tarafı bulunmaktadır (Viot ve diğ., 2014). Dünya üzerinde taklit ürünlere olan talep miktarının her geçen gün artıyor olması araştırmacıların da ilgisini çekmiş ve yabancı literatürde çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Yerli literatürde ise bu konuda az sayıda çalışma göze çarpmaktadır. Taklit ya da sahte ürünlerin satışı ve satın alınması faaliyetlerinin uluslararası boyutta bir sorun ve küresel ekonomi açısından bir tehdit oluşturması, tüketicilerin taklit ürün satın almaya yönelik niyetlerinin tam olarak hangi sebeplere dayandığının tüm hatlarıyla açıklanamamış olması ve tüketicilerin taklit ya da sahte ürün satın alma niyetleri bağlamında araştırma çalışmalarının son derece az olması bu çalışmayı daha da önemli hale getirmektedir (Chaudhry ve Zimmerman, 2009; Cheng ve diğ., 2011).

Bu çalışmayla tüketicilerin (bisiklet ve koşu sporuyla ilgilenen sporcuların) taklit ürün (taklit spor ürünü) alma niyetleri incelenirken, literatürde yer alan ve daha önceki çalışmalarda ortaya çıkan taklit ürüne yönelik tutum, düşük fiyat, etik endişesi, marka bilinci, geçmiş deneyim ve algılanan risk faktörlerinin etkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Taklit Ürüne Yönelik Satın Alma Tutum ve Niyeti

Bagozzi ve diğerleri (2002) tutumu bir değerlendirme süreci olarak tanımlarken, Eagly ve Chaiken (1993) tutum kavramını belirli bir olgunun değerlendirilerek onaylanması veya onaylanmamasının ifade edilmesine yönelik psikolojik bir süreç olarak açıklamaktadır. Ajzen ve Fishbein (1980), bireyin tutumu ve niyeti arasında çok yakın bir ilişki olduğunu, bunun sonucu olarak da bir davranışın geleceğe yönelik tahmin edilebilmesinde önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

De Matos ve diğerleri (2007) ile Phau ve Teah (2009) da taklit ürünlerin satın alınması kapsamında gerçekleştirdikleri çalışmalarda tutumun satın alma niyetini açıklayabildiğini söylemiş; Shaw ve Shiu (2002) da tutumun satın alma niyeti ve davranışı arasında birçok bağlamda yakın bir ilişkisi olduğu ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H1: Taklit ürün satın alma tutumu taklit spor ürünü satın alma niyetini pozitif yönde etkiler.*

Düşük Fiyat

Düşük fiyatlı taklit ya da sahte ürünler yüksek fiyatlı orijinal ürünleri satın alma gücüne sahip olamayanlar için fırsat olarak görülmektedir (Chaudhry ve Zimmerman, 2009). Taklit ya da sahte ürünlerin

talebinde düşük fiyatın önemli bir rolü olduğu sonucuna ulaşan Harvey ve Walls (2003) ile Prendergast ve diğerleri (2002) tüketicilerin orijinal ürünleri satın almak istemelerine rağmen alım güçlerinin yetersiz olması nedeniyle taklit ürünlere yöneldiklerini iddia etmişlerdir. Benzer şekilde Gino ve diğerleri (2009) ile Rizwan ve diğerleri (2012) de fiyat hassasiyeti yüksek olan tüketicilerin fiyatların makul aralıkta olması koşuluyla taklit ürünleri satın almak isteyebileceklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H2: Düşük fiyat taklit spor ürünü satın alma niyetini pozitif yönde etkiler.*

Etik Endişesi

Araştırmalar, ahlaki yargıların ve tüketici etiğinin; taklit ya da sahte ürün ile korsan yazılım satın alma niyetlerini azaltarak, negatif etki ettiğini göstermektedir (Maldonado ve Hume, 2005). Lysonski ve Durvasula (2008) ise korsan müzik dosyalarını indirmenin veya korsan CD satın almanın etik açıdan yanlış olmadığı inancıyla yapıldığı sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H3: Etik endişesi taklit spor ürünü satın alma niyetini negatif yönde etkiler.*

Marka Bilinci

Markalı ürünlerin kullanımı kişinin imajını artırabilmektedir. Marka bilincine sahip tüketicilerin markalı ürünleri; ideal benlik imajlarını iletme ve kendilerini daha yüksek bir sosyal sınıf düzeyiyle ilişkilendirmek için kullanma eğilimindedirler (Bian ve Moutinho, 2011). Özellikle marka isimleri, spor ürünlerinde tüketici tercihinin etkilemede önemli bir rol oynamaktadır (Dickson ve Pollack, 2000).

Markalı ürünler sadece bireysel tüketicilerin seçimini yansıtmazlar, aynı zamanda grup üyeliğini ve paylaşılan inançların görünür bir şekilde ortaya çıkmasını da sağlarlar (Bae, 2011; Chae ve diğ., 2006; Dickson ve Pollack, 2000). Bu anlamda, marka bilinci yüksek tüketicilerin taklit ürün satın alma olasılıklarının daha düşük olması beklenmektedir (Gentry ve diğ., 2006).

Bazı spor branşlarında spor malzemelerinin kalitesi sporcunun performansını etkileyebilir. Tenis raketleri ve golf sopaları gibi kaliteli oyun araçları-gereçleri top yönlendirmelerinin doğruluğunu etkileyebilir. Koşu ayakkabıları gibi diğer spor malzemeleri de konfor seviyesiyle beraber atletik performansını artırabilir. Bu bağlamda marka bilinci yüksek tüketiciler, sahte ürünleri orijinal ürünlerle karşılaştırdıklarında oyunun kalitesini düşünerek orijinal üründen yana tercih haklarını kullanırlar (Dickson ve Pollack, 2000). Sonuç olarak ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H4: Marka bilinci taklit spor ürünü satın alma niyetini negatif yönde etkiler.*

Geçmiş Deneyim

Delgado Ballester ve Luis Munuera-Alemán (2005) geçmiş deneyimler yoluyla oluşturulan güven duygusunun satın alma faaliyeti için önemli bir etken olduğunu; daha önce taklit ya da sahte ürün satın almış olanların bu faaliyeti daha az riskli bulduklarını, sergiledikleri bu davranışların etik olmadığı noktasında herhangi bir kaygı taşımadıklarını belirtmişlerdir. Chaudary ve diğerleri (2014) daha önce hiç taklit ya da sahte ürün satın almamış olan tüketicilerin bu ürünleri tercih etmeyeceklerini, bunun yanında taklit ya da sahte ürün satın alma fırsatı olduğunda ise gelecekte bu tip ürünleri satın almaya yönelik olumlu bir niyet içinde bulunmayacaklarını tespit etmiştir. Tüketicilerin en az bir kez taklit ya da sahte ürün satın aldığı durumlarda, orijinal ürün satın alma niyetinin büyük oranda azalmış ve taklit ya da sahte ürün

satın alma niyetlerinin artmış olduğu gözlemlenmiştir (Yoo ve Lee, 2009). Swami ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiş bir başka araştırmada ise geçmiş deneyimlerin taklit ya da sahte ürün satın alma davranışını olumlu yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H5: Geçmiş deneyimler taklit spor ürünü satın alma niyetini pozitif yönde etkiler.*

Algılanan Risk

Araştırmalar, riskin taklit ya da sahte ürün satın alma niyeti üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu sonucuna işaret etmektedir. Tüketiciler; taklit ya da sahte ürün satın alarak paralarını boşa harcayacaklarını, finansal kayıp yaşayacaklarını, satın alınan ürüne ödenen paranın karşılığını alamayacaklarını düşündüklerine yönelik güçlü bir inanca sahiptirler (Leisen ve Nill, 2001; Maldonado ve Hume, 2005; Viot ve diğ., 2014). Sonuç olarak ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H6: Algılanan risk taklit spor ürünü satın alma niyetini negatif yönde etkiler.*

Spor Branşı Farklılıkları

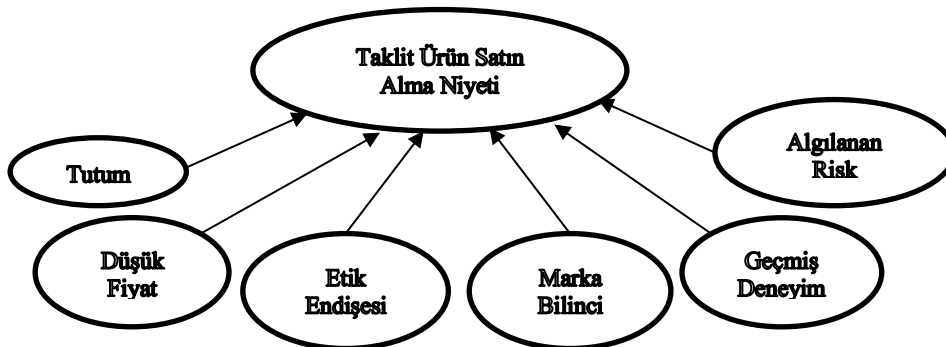
Tüketicilerin spor katılım düzeyleri birbirinden farklılık göstermektedir. Gwinner ve Swanson (2003) spora katılımı, spora sevgi ve bağ olarak tanımlamaktadır. Spor ilgisi yüksek olan tüketicilerin, spor performansına değer verdikleri için yüksek kaliteli spor ürünleri satın alma olasılıkları da daha yüksektir. Bu nedenle, sporla daha az zaman geçiren tüketicilere kıyasla taklit ürünleri satın almaya karşı olumsuz bir tutum sergileme olasılıkları daha yüksektir (Bian ve Moutinho, 2011).

Spor katılımcıları branşlarıyla ilgili olarak kullandıkları çeşitli spor markalarına ait ürünleri, spor faaliyeti dışındaki zamanlarda da giymeyi tercih etmektedirler. Günlük kullanıma da uygun olan bir takım markalara ait ürünler, çeşitli branşlarla ilgilenen sporcular için farklı ürün seçimlerini gündeme getirmektedir. Sonuç olarak, ilgili literatür çerçevesinde oluşturulan araştırma hipotezi; *H7: Bisiklet ve koşu sporcularının taklit spor ürünü satın alma niyetleri birlerinden farklıdır.*

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma modelinin oluşturulmasında ve hipotezlerin belirlenmesinde; taklit ürünlerle ilgili giriş kısmında belirtilen literatürdeki birtakım çalışmalardan faydalanılmıştır. Araştırma modeli Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma modeli

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de koşu ve bisiklet sporuyla ilgilenen ve taklit ya da orijinal spor ürünü satın alan 18 yaşından büyük bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yöntemi ile ayırım yapılmaksızın çalışmaya katılmayı kabul eden 201’i koşu, 197’si bisiklet sporuyla ilgilenen (398) bireyler oluşturmuştur. Araştırmada, 2008 Helsinki Deklarasyonu’nun insan araştırmaları etik standartlarına uygun şekilde hareket edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olan “*Taklit Spor Ürünü Satın Alma Niyeti Ölçeği*” (TSÜSANÖ) geliştirilirken, araştırma modeli kapsamında öne sürülen değişkenlere yönelik ölçekte yer alacak ifadeler için daha önce yapılmış çalışmalardan yararlanılmıştır (Chiu ve Leng, 2016; De Matos ve diğ., 2007; Karahan ve Şahin, 2020; Lysonski ve Durvasula, 2008; Yoon, 2011). 5’li Likert tipinde derecelendirilmiş olan ölçek ifadelerine, bir ölçme modeli oluşturmak amacıyla geçerlik ve güvenilirlik testleri uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Geçmişte var olmuş ya da hala var olan durumları olduğu gibi betimlemeye çalışan; çok sayıda elemanın oluşturduğu evrende, evrenle ilgili genel bir yargıya ulaşmak için evrenin tümünden veya evrenden alınacak bir örneklem üzerinde yapılmış bu nicel çalışmada kullanılan veriler elektronik ve basılı anket yöntemi ile kesitsel olarak toplanmıştır (Ocakoğlu, 2019).

Verilerin Analizi

Araştırma modelinin analizinde SPSS 26 ve AMOS 23 paket programları kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik-güvenirlik testleri için; Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA), Kompozit Güvenirlik (CR), Ayırt Edici Geçerlik, Korelasyon Katsayıları, Ortalama Açıklanan Varyans (AVE), Yapısal Uyum İyiliği ve Cronbach’s Alpha sonuçlarından yararlanılmış, hipotez testleri için ise Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) yol analizi kullanılmıştır. Son olarak da normal dağılım gösteren araştırma verilerinde; bisiklet ve koşu sporcularını kıyaslamak için Bağımsız T Testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan bireylerin 224’ü (%56,3) erkeklerden, 174’ü (%43,7) kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların 121’inin (%30,4) 18-30 yaş, 199’unun (%50) 31-44 yaş ve 78’inin (%19,6) 45 yaş ve üstü olduğu; 197’sinin (%49,5) bisiklet, 201’inin de (%50,5) bisiklet branşıyla ilgilendiği görülmektedir. Ortaokul mezunu 45 birey (%11,3), lise mezunu 98 birey (%24,6), ön lisans mezunu 109 birey (%27,4), lisans mezunu 118 birey (%29,6) ve lisans üstü mezuniyete sahip 28 birey (%7,1) araştırmaya katılım göstermiştir. Katılımcıların gelir seviyesine göre dağılımları ise; 3000 TL’ye kadar 24 birey (%6), 3000-4500 TL arası 136 birey (%34,2), 4501-6000 TL arası 121 birey (%30,4) ve 6001 TL ve üstü 117 birey (%29,4) şeklindedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Özellikler		f	%
Cinsiyet	Erkek	224	56,3
	Kadın	174	43,7
Yaş	18-30 yaş arası	121	30,4
	31-44 yaş arası	199	50,0
	45 yaş ve üstü	78	19,6
Eğitim Durumu	Ortaokul	45	11,3
	Lise	98	24,6
	Ön lisans	109	27,4
	Lisans	118	29,6
	Lisans üstü	28	7,1
Gelir Seviyesi	3000 TL'ye kadar	24	6,0
	3000-4500 TL arası	136	34,2
	4501-6000 TL arası	121	30,4
	6001 TL ve üzeri	117	29,4
Branş	Bisiklet	197	49,5
	Koşu	201	50,5
Toplam		398	100,0

Geçerlik-Güvenirlilik Test Bulguları

Birbirleriyle ilişkili olan veri setlerini, birbirinden bağımsız daha az sayıdaki yeni veri setlerine dönüştüren istatistik tekniklerden biri olan faktör analizine uygunluk için veri setine Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's Küresellik uygulanmıştır (Ocakoğlu, 2020). KMO ölçümü 0 ile 1 arasında değişim gösterirken; tatmin edici bir faktör analizinde test değerinin 0,500'den büyük olması gerekmektedir (Alpar, 2014). Bartlett's küresellik testinde (Bartlett's Test of Sphericity) anlamlılık olarak ifade edilen p değerinin 0,05'ten küçük olması, korelasyon matrisinin özdeş bir matris olmadığını gösterirken; $p < 0,001$ durumunda çalışmaya sağlıklı bir biçimde devam edilebileceği sonucuna ulaşılır (Alpar, 2001). Buna göre Tablo 2'de hesaplanmış KMO=0,812 ve Bartlett's Küresellik Testi $p=0,000$ değerleri faktör analizine uygunluğu göstermektedir.

Tablo 2. KMO ve Bartlett's test değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Uygunluk Ölçüsü		0,812
Bartlett's Küresellik Testi	ki-kare (χ^2)	1612,729
	serbestlik derecesi (df)	300
	anlamlılık (p)	0,000

Ölçme aracının boyutlarının belirlenmesine yönelik olarak yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonrasında, verilerin faktör yapısı *varimax* rotasyonu kullanılarak *temel bileşenler yöntemiyle* analiz edilmiştir. Faktör yük değeri 0,500'ün altında olan ifadeler madde havuzundan çıkartılmıştır. AFA sonucunda taslak ölçeğin; öz değeri 1'in üzerinde olan 7 faktör altında toplanan 18 maddeli bir yapıda olduğu görülmüştür. Taslak ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri 0,706 ile 0,928 arasında değişmektedir. Bu durum taslak ölçekte yer alan maddelerin buldukları boyutu güçlü bir şekilde temsil ettiklerine kanıt olarak gösterilebilir. Açıklanan toplam varyans değerinin %81,2 gibi yüksek bir değere sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Açımlayıcı Faktör Analizi test değerleri

#	Faktör Yüğü	Öz Değer	Açıklanan Varyans
1	0,876	3,211	16,946
2	0,811		
3	0,888		
4	0,766	6,456	27,811
5	0,911		
6	0,792		
7	0,720	1,117	4,975
8	0,788		
9	0,928		
10	0,799	4,329	8,574
11	0,803		
12	0,745		
13	0,706	3,733	7,743
14	0,905		
15	0,889		
16	0,806	2,007	7,907
17	0,796		
18	0,824		

Tablo 4'te veri setine uygulanan DFA sonucunda; 18 maddeli, 7 boyutlu yapının, faktör yüklerinin ve kompozit güvenilirlik (composite reliability-CR) değerlerinin 0,700'den, ortalama açıklanan varyans (average variance extracted-AVE) değerlerinin de 0,500'den büyük olduğu görülmüştür. Bu yapı geçerliliği değerlerine göre bütün faktörlerin uyum geçerliliğini sağladığı anlaşılmaktadır. Araştırma modelinin faktörlerine ilişkin güvenilirliği gösteren Cronbach's Alpha katsayısı 0,700'den büyüktür ve iç tutarlılığı sağlamaktadır (Hair ve diğ., 2010; Karasar, 2014; Kline, 2011).

Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizi test değerleri

Faktörler	Madde Sayısı	Faktör Yükleri	CR	AVE	MSV	Cronbach's Alpha
Niyet	2	0,811-0,876	0,882	0,788	0,221	0,821
Tutum	4	0,766-0,911	0,780	0,724	0,437	0,818
Düşük Fiyat	2	0,720-0,788	0,912	0,701	0,198	0,879
Etik Endişesi	3	0,799-0,928	0,801	0,765	0,344	0,902
Marka Bilinci	3	0,706-0,905	0,713	0,689	0,185	0,833
Geçmiş Deneyim	2	0,806-0,889	0,906	0,766	0,247	0,845
Algılanan Risk	2	0,796-0,824	0,957	0,733	0,286	0,796

Ayırt edici geçerliliğini sağlayan, maksimum paylaşılan varyansın karesi (maximum squared variance-MSV) değerlerinin; ortalama açıklanan varyans (average variance extracted-AVE) değerlerinden küçük olduğu (Tablo 4), AVE'nin karekökünün faktörler arası korelasyondan büyük olduğu (Tablo 5) hesaplanmış ve bütün değişkenlerin çalışma için ayırt edici geçerlilik gereksinimlerini sağladığı anlaşılmıştır.

Tablo 5. Korelasyon katsayıları ve açıklanan varyansların karekök değerleri

Faktörler	1	2	3	4	5	6	7
Niyet	0,881						
Tutum	0,814	0,851					
Düşük Fiyat	0,776	0,819	0,837				
Etik Endişesi	0,800	0,792	0,823	0,875			
Marka Bilinci	0,833	0,807	0,786	0,789	0,830		
Geçmiş Deneyim	0,782	0,833	0,806	0,788	0,757	0,875	
Algılanan Risk	0,799	0,824	0,751	0,733	0,816	0,844	0,856

Açıklanan toplam varyansın %81,2 gibi yüksek bir değere sahip olduğu 7 faktörlü modelin, Tablo 6'da yapısal uyum iyiliği belirlemek için yapılan analiz sonucunda, kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Hair ve diğ., 2010; Kline, 2011).

Tablo 6. Uyum iyiliği test değerleri

Uyum İndeksleri	Kabul Edilebilir Aralık	Ölçme Modeli
χ^2 / sd	$0 < \chi^2 / sd < 2$	2,32
RMSEA	$0,05 < RMSEA < 0,10$	0,07
AGFI	$0,90 < AGFI < 0,95$	0,93
GFI	$0,90 < GFI < 0,95$	0,94
CFI	$0,95 < CFI < 0,97$	0,95
NFI	$0,90 < NFI < 0,95$	0,91

Yapısal Eşitlik Modellemesi Bulguları

Gerçekleştirilen analizler, modellenen değişkenlerin gözlenen değişkenler tarafından açıklandığını yani yapısal eşitlik modellemesi kapsamında yapılan bu araştırmaya ilişkin ölçme modelinin doğrulanmış olduğunu göstermiştir. Bu aşamadan sonra araştırma modeline ait öngörülen nedensel ilişkileri ortaya koyabilmek ve araştırma hipotezlerini test edebilmek için standardize edilmiş yol katsayıları (Std β) ve t değerlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 7. Hipotezlerin yapısal eşitlik modellemesi test değerleri

Hipotezler	Std β	t	p	Sonuç
H1: Tutum-> Niyet	0,684	8,213	0,000	Desteklendi
H2: Düşük Fiyat-> Niyet	0,160	1,069	0,437	Desteklenmedi
H3: Etik Endişesi-> Niyet	-0,211	-4,501	0,000	Desteklendi
H4: Marka Bilinci-> Niyet	-0,303	-3,941	0,000	Desteklendi
H5: Geçmiş Deneyim-> Niyet	0,606	5,474	0,000	Desteklendi
H6: Algılanan Risk-> Niyet	-0,267	-3,111	0,000	Desteklendi

Tablo 7'de yer alan bulgulara göre, $p > 0,001$ değerine sahip olan H2, hipotezi desteklenmeyerek reddedilmiştir. Buna göre düşük fiyat değişkeninin taklit ürün satın almaya yönelik niyet üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. H1, H3, H4, H5 ve H6 hipotezlerinde ise $p < 0,001$ olduğundan; bu hipotezler desteklenerek kabul edilmiştir. Bireylerin etik endişelerinin, marka bilinçlerinin ve algıladıkları risklerin negatif yönlü; taklit ürün alma tutumlarının ve geçmiş deneyimlerinin ise pozitif yönlü olarak taklit ürün satın almaya yönelik niyetleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu anlaşılmıştır.

Bağımsız T Testi Bulguları

Araştırmaya katılan bisiklet ve koşu sporlarıyla ilgilenen bireylerin, taklit ürün satın alma niyetlerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin karşılaştırılması için yapılan bağımsız t testi sonuçlarına göre marka bilinci ve algılanan riskin taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde bisiklet sporcuları lehine anlamlı farka sahip ($p > 0,001$) olduğu görülmüştür (Tablo 8). Bu sonuçla H7 hipotezi de desteklenerek kabul edilmiştir.

Tablo 8. Bisiklet ve koşu sporcularının bağımsız t testi değerleri

Hipotezler	Brans	N	Ort	Sd	t	p
H1: Tutum-> Niyet	Bisiklet	197	3,67	0,241	1,312	0,000
	Koşu	201	3,71	0,253		
H3: Etik Endişesi-> Niyet	Bisiklet	197	3,88	0,314	-1,044	0,000
	Koşu	201	3,81	0,299		
H4: Marka Bilinci-> Niyet	Bisiklet	197	3,99	0,276	-1,933	0,102
	Koşu	201	3,29	0,200		
H5: Geçmiş Deneyim-> Niyet	Bisiklet	197	3,32	0,364	0,989	0,000
	Koşu	201	3,45	0,387		
H6: Algılanan Risk-> Niyet	Bisiklet	197	3,94	0,470	-1,640	0,072
	Koşu	201	3,16	0,391		

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda kabul edilen H1 hipotezine göre, taklit ürün satın alma tutumu faktörünün taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Taklit ürünlerin satın alınması konusundaki tutum ve niyet hakkındaki çalışmalar yeni değildir. Taklit ürün satın alma konusunda olumlu bir tutum sergileyen bireylerin taklit spor ürünü satın alma niyetleri üzerinde etki gösterme olasılıkları daha yüksektir (Chiu ve diğ., 2014; Chiu ve Leng, 2016).

Araştırma sonucunda reddedilen H2 hipotezine göre düşük fiyat faktörünün taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Cesareo (2016), satın alınması düşünülen taklit ürünle ilgili bireylerin düşük fiyat konusundaki tutumlarının ve niyetlerinin farklılıklar gösterebileceğini söylemiştir. Le Roux vd. (2016), taklit ürünler ile asıl ürünler arasındaki değer farkının bilincinde olan bireylerin; taklit ürün satın alma niyetine sahip olsalar bile, düşük fiyat faktörünü göz ardı edebileceklerini ifade etmiştir. Karahan ve Şahin (2020) bireylerin; satın aldıkları ürünlerin fonksiyonel özelliklerine önem verdiklerini, kaliteyi ön planda tuttuklarını, taklit ürünlerin kullanım garantilerinin olmayışının bu ürünleri almaktansa onlara göre çok daha yüksek fiyatlı olan orjinal ürünleri tercih edebileceklerini ifade etmişlerdir.

Araştırma sonucunda kabul edilen H3 hipotezine göre, etik endişesi faktörünün taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Gültekin (2018), Kozar ve Marcketti (2011), Park-Poaps ve Kang (2018) tarafından yapılan çalışmalarda; bireylerin etik bilinçleri ile taklit ürün satın almaya yönelik niyetlerinin anlamlı ve negatif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırma sonucunda kabul edilen H4 hipotezine göre, marka bilinci faktörünün taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu bulgu daha önceki çalışmalardaki marka bilincinin taklit ürünlerin satın alma niyeti üzerinde etkili olduğu bulgularıyla paraleldir. Gentry ve diğerleri (2006) markalı spor malzemelerinin çoğunun iyi bilinir olduğunu ve tüketiciler tarafından kolayca tanındığını; bu nedenle de marka bilinci daha yüksek olan tüketicilerin taklit spor malzemeleri satın alma olasılıklarının daha düşük olacağını iddia etmiştir.

Araştırma sonucunda kabul edilen H5 hipotezine göre, geçmiş deneyim faktörünün taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların geçmişte satın aldıkları taklit ürünlerden fayda sağlamaları durumunda yine aynı davranışı sergileyecekleri

literatürde yer alan daha önceki çalışmalarla da desteklenmektedir (Karahana ve Şahin, 2020; Kim ve Karpova, 2010; Yoo ve Lee, 2009).

Araştırma sonucunda kabul edilen H6 hipotezine göre, algılanan risk faktörünün taklit spor ürünü satın alma niyeti üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Tang ve diğerleri (2014) tüketicilerin taklit ürün satın almaları ve bunları kullanmaları ile ilgili riskleri göz önünde bulunduklarını, taklit ürünlere ilişkin algıladıkları riskler yükseldikçe satın almayı veya kullanmayı da bırakmalarının olası olduğunu ifade etmişlerdir. Albarq (2015) ile Seyrek ve Sürme (2016) de risk algısı ile taklit ürün satın alma niyeti arasında negatif bir ilişki bulunduğunu ve tüketicilerin taklit ürünlere yönelik algıladıkları riskin artması durumunda satın alma niyetleri azalacağını öne sürmüşlerdir.

Araştırma sonucunda kabul edilen H7 hipotezine göre, bisiklet ve koşu sporcularının taklit spor ürünü satın alma niyetleriyle ilgili olarak marka bilinci ve algılanan risk faktörlerinde anlamlı bir farklılığa sahip oldukları görülmüştür. Her iki faktörde de anlamlı farklılık bisiklet sporcuları lehinedir. Bisiklet sporcularının hem marka bilinci hem de algılanan risk faktörlerinde koşu sporcularına göre taklit spor ürünü satın alma niyetlerinin negatif yönlü olarak daha fazla etkilendiği anlaşılmıştır. Soenyoto (2015) bisiklet endüstrisiyle ilgili çalışmasında, marka değerinin, marka tercihinin ve buna bağlı olan marka bilincinin orijinal markalı bisiklet ürünü satın alma niyeti üzerinde etkili olduğunu; kullanıcıların bisiklet parçaları ile ilgili ekipmanların kalite, performans ve güvenlik gibi kriterlerini dikkate alarak orijinal markalı ürünleri daha az düzeyde riskli gördükleri için satın aldıklarını savunmuştur. Lin ve diğerleri (2011) bisiklet kullanıcılarının ürün satın alma niyetlerinin; marka değeri, marka bağlılığı, marka algısı ve marka farkındalığı boyutlarına karşı hassasiyete sahip olduğunu; markalı ve orijinal bisiklet parçalarının garantili olması, teknik servis imkanının bulunması, sorun yaşandığında muhataplarla iletişime geçilebilecek ve gerekirse birebir değişim yapılabilecek güvencenin olması nedeniyle etkilendiğini ileri sürmüşlerdir. Bu bulgular, çalışmayla ortaya konan bisiklet sporcularındaki marka bilincinin ve algılanan risklerin; taklit spor ürünü satın alma niyetini negatif etkileme noktasıyla paralellik içermektedir.

Sonuç olarak; bisiklet ve koşu sporuyla ilgilenen bireylerin taklit spor ürünü alma niyetlerini karşılaştırmak ve literatürde yer alan ve daha önceki çalışmalarda ortaya çıkan taklit ürüne yönelik tutum, düşük fiyat, etik endişesi, marka bilinci, geçmiş deneyim ve algılanan risk gibi faktörlerinin etkisini açıklamaya yönelik yapılan bu çalışmada sporcuların taklit spor ürünü satın almaya yönelik niyetleri üzerinde; algılanan risk, geçmiş deneyim, marka bilinci, etik endişesi ve tutumun anlamlı etkisi olduğu görülürken, düşük fiyatın anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür. Bisiklet ve koşu sporcuları arasındaki anlamlı farkın marka bilinci ve algılanan risk faktörlerinde negatif yönlü olarak bisiklet sporcuları lehine olduğu anlaşılmıştır.

Kaynaklar

- Ajzen, I., Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. NJ: Prentice-Hall.
- Albarq, A.N. (2015). Counterfeit products and the role of the consumer in Saudi Arabia. *American Journal of Industrial and Business Management*, 5(12):819-827.
- Alpar, R. (2014). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlilik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Bae, S. (2011). *Decision-making styles in purchasing sport products: An international comparison between American and Korean college students*. London: Palgrave Macmillan.
- Bian, X., Moutinho, L. (2011). The role of brand image, product involvement and knowledge in explaining consumer purchase behaviour of counterfeits: Direct and indirect effects. *European Journal of Marketing*, 45(2):191-216.
- Bagozzi, R., Gurhan, C.Z., Priester, J. (2002). *The social psychology of consumer behaviour*. London: McGraw-Hill Education.
- Cesareo, L. (2016). *Counterfeiting and piracy, a comprehensive literature review*. NY: Springer.
- Chae, M.H., Black, C., Heitmeyer, J. (2006). Pre-purchase and post-purchase satisfaction and fashion involvement of female tennis wear consumers. *International Journal of Consumer Studies*, 30(1):25-33.
- Chaudary, M.W.T., Ahmed, F., Gill, M.S., Rizwan, M. (2014). The determinants of purchase intention of consumers towards counterfeit shoes in Pakistan. *Journal of Public Administration and Governance*, 4(3):20-38.
- Chaudhry, P.E., Zimmerman, A. (2009). *The economics of counterfeit trade: Governments, consumers, pirates and intellectual property rights*. NY: Springer Science & Business Media.
- Cheng, S.I., Fu, H.H., Tu, L.T.C. (2011). Examining customer purchase intentions for counterfeit products based on a modified theory of planned behavior. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(10):278-284.
- Chiu, W., Lee, K.Y., Won, D. (2014). Consumer behavior toward counterfeit sporting goods. *Social Behavior and Personality*, 42(4):615-624.
- Chiu, W., Leng, H.K. (2016). Consumers' intention to purchase counterfeit sporting goods in Singapore and Taiwan. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 28(1):23-36.
- Delgado Ballester, E., Luis Munuera-Alemán, J. (2005). Does brand trust matter to brand equity? *Journal of Product & Brand Management*, 14(3):187-196.
- De Matos, C.A., Ituassu, C. T., Rossi, C.A.V. (2007). Consumer attitudes toward counterfeits: A review and extension. *Journal of Consumer Marketing*, 24(1):36-47.
- Eagly, A.H., Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. NY: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Erdoğan, E ve Burucuoğlu, M. (2018). Taklit ürün satın alma davranışında bireysel caydırıcı olarak risk faktörleri: Aksesuar ürünleri üzerine bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 36(4):17-37.
- Dickson, M.A., Pollack, A. (2000). Clothing and identity among female in-line skaters. *Clothing and Textiles Research Journal*, 18(2):65-72.
- Gentry, J.W., Putrevu, S., Shultz, C.J. (2006). The effects of counterfeiting on consumer search. *Journal of Consumer Behaviour*, 5(3):245-256.
- Gino, F., Norton, M. I., Ariely, D. (2010). The counterfeit self: The deceptive costs of faking it. *Psychological Science*, 21(5):712-720.
- Gültekin, B. (2018). Influence of the love of money and morality on intention to purchase counterfeit apparel. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(9):1421-1436.
- Gwinner, K., Swanson, S.R. (2003). A model of fan identification: Antecedents and sponsorship outcomes. *Journal of Services Marketing*, 17(3):275-294.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis*. NY: Prentice Hall.
- Harvey, P.J., Walls, W.D. (2003). Laboratory markets in counterfeit goods: Hong Kong versus Las Vegas. *Applied Economics Letters*, 10(14):883-887.

- Karahan, M.O. ve Şahin, F. (2020). Tüketicilerin taklit ürün satın alma tutumlarını ve niyetlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Nicel bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 11(1):154-170.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kim, H., Karpova, E. (2010). Consumer attitudes toward fashion counterfeits: Application of the theory of planned behavior. *Clothing and Textiles Research Journal*, 28(2):79-94.
- Kline, R.B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. London: Guilford publications.
- Kozar, J.M., Marcketti, S.B. (2011). Examining ethics and materialism with purchase of counterfeits. *Social Responsibility Journal*, 7(3):393-404.
- Lai, K.K., Zaichkowsky, J.L. (1999). Brand imitation: Do the Chinese have different views? *Asian Pacific Journal of Management*, 16(2):179-192.
- Leisen, B., Nill, A. (2001). *Combating product counterfeiting: An investigation into the likely effectiveness of a demand-oriented approach*. NY: American Marketing Association.
- Le Roux, A., Bobrie, F., Thébault, M. (2016). A typology of brand counterfeiting and imitation based on a semiotic approach. *Journal of Business Research*, 69(1):349-356.
- Lin, Y.T., Chen, S.C., Hung, C.S. (2011). The impacts of brand equity, brand attachment, product involvement and repurchase intention on bicycle users. *African Journal of Business Management*, 5(14):5910-5919.
- Lysonski, S., Durvasula, S. (2008). Digital piracy of MP3s: Consumer and ethical predispositions. *Journal of Consumer Marketing*, 25(3):167-178.
- Maldonado, C., Hume, E.C. (2005). Attitudes toward counterfeit products: An ethical perspective. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 8(2):105-112.
- Ocakoğlu, O. (2019). Sporda risk yönetimi: Bodrun ultra maratonu örneği. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1):113-123.
- Ocakoğlu, O. (2020). Koşucularda yarış seçimini etkileyen faktörler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2):77-92.
- Park-Poaps, H., Kang, J. (2018). An experiment on non-luxury fashion counterfeit purchase: The effects of brand reputation, fashion attributes, and attitudes toward counterfeiting. *Journal of Brand Management*, 25(2):185-196.
- Phau, I., Teah, M. (2009). Devil wears (counterfeit) Prada: A study of antecedents and outcomes of attitudes towards counterfeits of luxury brands. *Journal of Consumer Marketing*, 26(1):15-27.
- Prendergast, G., Hing Chuen, L., Phau, I. (2002). Understanding consumer demand for non-deceptive pirated brands. *Marketing Intelligence & Planning*, 20(7):405-416.
- Rizwan, M., Khan, H., Saeed, A., Muzaffar, A., Arshad, U., Hussain, M. (2012). Antecedents of purchase intention a study from Pakistan. *Journal of Business and Management*, 23(4):58-66.
- Seyrek, İ.H., Sürme, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin taklit ürün satın alma niyetlerine etki eden faktörler. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(3):111-123.
- Shaw, D., Shiu, E. (2002). The role of ethical obligation and self-identity in ethical consumer choice. *International Journal of Consumer Studies*, 26(2):109-116.
- Soenyoto, F.L. (2015). The impact of brand equity on brand preference and purchase intention in Indonesia's bicycle industry: A case study of Polygon. *iBuss Management*, 3(2):99-108.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Furnham, A. (2009). Faking it: Personality and individual difference predictors of willingness to buy counterfeit goods. *The Journal of Socio-Economics*, 38(5):820-825.

- Tang, F., Tian, V.I., Zaichkowsky, J. (2014). Understanding counterfeit consumption. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 26(1):4-20.
- Viot, C., Roux, L.A., Kr mer, F. (2014). Attitude towards the purchase of counterfeits: Antecedents and effect on intention to purchase. *Recherche et Applications en Marketing*, 29(2):3-31.
- Yoo, B., Lee, S.H. (2009). Buy genuine luxury fashion products or counterfeits? *ACR North American Advances*, 6(1):280-286.
- Yoon, C. (2011). Theory of planned behavior and ethics theory in digital piracy: An integrated model. *Journal of Business Ethics*, 100(3):405-417.

Makale Alıntısı

Ocakoğlu, O. (2020). Bisikletçilerin ve Koşucuların Taklit Spor  r nleri Satın Alma Niyetlerinin Karşılaştırılması [Comparison of the Intention of Cyclists' and Runners' to Purchase Counterfeit Sporting Goods], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 75-87.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Düzenli Egzersizle Birlikte Obezitede ve Diğer Hastalıklarda L-Karnitin Kullanımı

İbrahim Kubilay TÜRKAY¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 28.05.2020
Kabul Tarihi: 28.06.2020
Online Yayın Tarihi:
28.06.2020

Kalp ve iskelet kaslarının enerjisi, serbest yağ asitlerinin enerji hücresinde yanmasıyla elde edilir. Karnitin yağ asitlerinin enerji hücresine taşınmasını sağlar. İki türü vardır. Bunlar; doğada bulunan ve biyolojik olarak aktif olan L- Karnitin, diğeri biyolojik olarak aktif olmayan D-Karnitin'dir. L-Karnitin karaciğer ve böbrek tarafından lizin ve metiyonin amino asitlerinin sentezlenmesinden vücutta üretimi gerçekleşir. Vücudumuzda kaslarımızda, kalbimizde, beynimizde ve hatta spermimizin hücrelerinde depolanır. Düzenli egzersizde kardio vasküler (kalp-damar) sisteminin kondisyon kapasitesini artmasında ve kronik kalp rahatsızlıklarının tedavisinde L-Karnitin kullanımına dair sayısızca araştırma vardır. Egzersiz ile birlikte kullanılan L-Karnitin'in özellikle şişman ve obez bireylerde kilo vermeye destek olduğu bilimsel çalışmalarda ispatlanmıştır. Ayrıca kronik böbrek yetmezliğinde diyalize giren hastalarda L-Karnitin kullanımı önemli bir tedavi yöntemidir. Kas enerji üretiminde gerekli olan karnitin'in diyaliz hastalarında yetersizliği, üremik myopati (ÜM) gelişimine katkıdır. Hemodiyaliz hastalarında L-Karnitin düzeylerinde azalma olduğu bilimsel çalışmalarla tespit edilmiştir. Bu bilimsel derlemenin amacı L-Karnitin'in düzenli egzersizde ve tıpta hangi hastalıklarda tedavi için nasıl kullanıldığını aktarmaktır. Derlemede konuya ait yerli ve yabancı bilimsel literatür taranmıştır. Sonuç olarak L-Karnitin'in hem düzenli egzersizde hem de tıpta özellikle böbrek yetmezliğinin ve kalp rahatsızlıklarının tedavisinde önemli rol oynadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Düzenli Egzersiz,
Obezite, Hastalık, L-
Karnitin, Kullanım

L-Carnitine Usage in Obesity and Other Diseases with Regular Exercise

Abstract

Article Info

Received: 28.05.2020
Accepted: 28.05.2020
Online Published:
28.05.2020

The energy of the heart and skeletal muscles is obtained by the burning of free fatty acids in the energy cell. Carnitine provides the transport of fatty acids to the energy cell. There are two types. L-Carnitine, found in nature and biologically active. The other one is D-Carnitine, which is biologically inactive. L-Carnitine is produced in the body from the synthesis of amino acids of lysine and methionine by the liver and kidney. It is stored in our bodies, muscles, heart, brain, and even in the cells of our sperm. There are numerous studies on the use of L-Carnitine in increasing exercise capacity of the cardio vascular (cardiovascular) system in regular exercise and in the treatment of chronic heart conditions. It has been proven in scientific studies that L-Carnitine used in combination with exercise supports weight loss, especially in obese and obese individuals. In addition, the use of L-Carnitine is an important treatment method for patients undergoing dialysis in chronic kidney failure. The insufficiency of carnitine, which is necessary in muscle energy production, in dialysis patients, participates in the development of uremic myopathy (UM). It has been determined by scientific studies that L-Carnitine levels decrease in hemodialysis patients. The purpose of this scientific review is to convey how L-Carnitine is used for treatment in which diseases in regular exercise and medicine. In the review, domestic and foreign scientific literature related to the subject has been scanned. As a result, it has been determined that L-Carnitine plays an important role in both regular exercise and medicine, especially in the treatment of kidney failure and heart disease.

Keywords

Regular Exercise,
Obesity, Disease, L-
Carnitine, Usage

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Süleyman Demirel Üniversitesi/İSPARTA (ibrahimturkay@sdu.edu.tr).

Giriş

L-karnitin β -hidroksi-gama-trimetil amino bütirik asit, vücudumuzun enerjisine yönelik ihtiyacı olan karaciğer ve böbrekte sentezlenen iki esansiyel amino asitin türevidir. Karnitinin en büyük görevi kalp ve iskelet kas dokularında biriken yağ asitlerini enerji hücrelerine (mitokondri) taşıyarak parçalanmalarını sağlamaktır. Uzun zincirli yağ asitleri enerji hücrelerine geçiş yapabilmesi için karnitine ihtiyaç duyarlar. Karnitinin bir başka özelliği de antioksidan olmasıdır. Vücutta biriken Açıl grubu propiyonik asit ve toksik bileşenler kalbin ve iskeletin kas dokularında insülin direncine ya da kalp yetmezliğine sebep olabilirler. Karnitin bu olumsuzlukları engelleyebilmektedir. Bu sebeple karnitin eksikliği yaşayan kişiler kalp ve damar hastalıklarına ve şeker hastalığına fazlasıyla meyillidirler (Mohammadi, Talasaz and Alidoosti, 2016; Atabilen and Yıldırım, 2017).

Kalp ve iskelet kaslarının enerjisi, serbest yağ asitlerinin enerji hücrelerinde yakışıyla elde edilir. Karnitin yağ asitlerinin enerji hücrelerine taşınmasını sağlar. İki türü vardır. Birincisi doğada bulunan ve biyolojik olarak aktif olan L- Karnitindir. Diğeri de biyolojik olarak aktif olmayan D-Karnitin'dir. L-Karnitin karaciğer ve böbrek tarafından lisin ve metiyonin amino asitlerinin sentezlenmesinden vücutta üretimi gerçekleşir. Vücudumuzda kaslarımızda, kalbimizde, beynimizde ve hatta spermimizin hücrelerinde depolanır (Atabilen and Yıldırım, 2017).

Bu bilimsel derlemenin amacı L-Karnitin'in düzenli egzersizde ve tıpta hangi hastalıklarda tedavi için nasıl kullanıldığını aktarmaktır.

Materyal ve Yöntem

Verilerin Toplanması

Araştırma doküman incelemesi ve tarama modeli ile yapılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar. Araştırmada L-Karnitin ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu bilimsel derlemenin yapılmasında derlemenin güvenilir ve kapsamlı olabilmesi için yerli ve yabancı literatürler özenle taranmıştır. Literatür taramasında Elsevier, Springer, Google Akademik, Pub Med, Med Gen, Tübitak, Yök Ulusal Tez Merkezi ve Dergi Park olmak üzere bilime dayalı güvenilir indeksler taranmıştır.

Verilerin Analizi

Nitel veri analizi, araştırmacının verileri düzenlediği, analiz birimlerine ayırdığı, sentezlediği, biçimleri ortaya çıkardığı, önemli değişkenleri keşfettiği ve hangi bilgileri rapora yansıtacağına karar verdiği bir süreçtir. Diğer bir deyişle nitel analiz yapan araştırmacı, alandan toplamış olduğu verilerden hareket ederek bu veriler içerisinde saklı duran bilgiyi keşfetmeye ve ortaya çıkartmaya çabalamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda L-Karnitin ile ilgili yazılmış olan eserler, makaleler ve araştırmalar taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır.

Bulgular

Düzenli Egzersizde ve Obezitede L-Karnitin Kullanımı

Yapılan birçok çalışmada L-Karnitin'in şişman ve obez bireylerde antrenman öncesinde kullanıldığı takdirde yağ dokusunu azaltıp kas kütlelerini arttırdığı tespit edilmiştir. Türkay ve Başalp (2019), yaşlı obez ratlar üzerinde yaptıkları çalışmada 20-24 aylık yaşlı obez ratları birinci grup kontrol yaşlı obez grup, ikinci grup düzenli egzersiz yapan yaşlı obez grup, üçüncü grup L- Karnitin alarak düzenli egzersiz yapan yaşlı obez grup, dördüncü grup ise sadece L-Karnitin kullanan yaşlı obez grup olarak ayırmışlardır. Toplamda 12 hafta süren çalışmada düzenli egzersiz ve düzenli egzersizle birlikte L-Karnitin kullanan gruba 30 dakikalık yüzme egzersizi yaptırmışlardır. Çalışma sonucunda yüzme egzersizi uygulanan, yüzme egzersizi ile birlikte L-Karnitin kullanan ve sadece L-Karnitin kullanan üç gruptaki yaşlı obez ratların kilo verdiği tespit edilmiştir. Ancak L-Karnitin kullanan grubun sadece düzenli egzersiz yapan ve sadece L-Karnitin kullanan gruba göre daha fazla kilo verdiğini tespit etmişlerdir. Yine başka bir çalışmada Türkay ve Atay (2019), genç obez ratlar üzerinde yaptıkları çalışmada 6 aylık genç obez ratları birinci grup kontrol genç obez grup, ikinci grup düzenli egzersiz yapan genç obez grup, üçüncü grup L- Karnitin alarak düzenli egzersiz yapan genç obez grup, dördüncü grup ise sadece L-Karnitin kullanan genç obez grup olarak ayırmışlardır. Toplamda 12 hafta süren çalışmada düzenli egzersiz ve düzenli egzersizle birlikte L-Karnitin kullanan gruba 30 dakikalık yüzme egzersizi yaptırmışlardır. Çalışma sonucunda yüzme egzersizi uygulanan, yüzme egzersizi ile birlikte L-Karnitin kullanan ve sadece L-Karnitin kullanan üç gruptaki genç obez ratların kilo verdiği tespit edilmiştir. Ancak L-Karnitin kullanan grubun sadece düzenli egzersiz yapan ve sadece L-Karnitin kullanan gruba göre daha fazla kilo verdiğini tespit etmişlerdir. Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bir grup gönüllü bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada karnitin (4g/gün) ve antioksidan (C vitamini, E vitamini, metionin) desteğinin, düzenli egzersiz yapanların performanslarını arttırdığı tespit edilmiştir (Aslan ve Orhan, 2010; Youn Soo, 2008).

Kalp ve Damar Rahatsızlıklarında L-Karnitin Kullanımı

Bazı iyi kanıtlar, karnitinin stabil anjina için geleneksel tedaviyle birlikte kullanılabileceğini göstermektedir. Birkaç klinik çalışma, L-karnitin ve propionil-L-karnitin, anjina semptomlarını azaltmaya ve anjina hastalarının göğüs ağrısı olmadan egzersiz yapma yeteneğini geliştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Birkaç çalışma, karnitinin bir kalp krizinden sonra geleneksel ilaçlarla kullanıldığında yardımcı olabileceğini bulmuştur. Bazı çalışmalar, bir kalp krizinden kısa bir süre sonra L-karnitin takviyeleri alan kişilerin başka bir kalp krizi geçirme, kalp hastalığından ölme, göğüs ağrısı ve anormal kalp ritmi geliştirme veya kalp yetmezliği geliştirme olasılığının daha düşük olabileceğini göstermektedir. Birkaç küçük çalışma, karnitin (genellikle propionil-L-karnitin) kalp yetmezliği semptomlarını azaltmaya ve kalp yetmezliği olan kişilerde egzersiz kapasitesini artırmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir (Umutlu, 2012; Trupp ve Abraham 2002).

Aterosklerozdan bacaklara kan akışının azalması veya arterlerin plağın biriktiği arterlerin sertleşmesi genellikle yürürken veya egzersiz yaparken bacaklarda ağrı veya kramp ağrısına neden olur. Bu ağrıya aralıklı topallama denir ve bacaklara azalmış kan akışına periferik vasküler hastalık (PVD) denir. Birçok

çalışma, karnitinin semptomları azaltmaya ve aralıklı topallama olan kişilerin yürüyebileceği mesafeyi artırmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir. Çoğu çalışmada propionil-L-karnitin kullanılmıştır (Umutlu, 2012; Bevretti ve ark., 1999).

Böbrek Yetmezliğinde L-Karnitin Kullanımı

Kronik böbrek yetmezliği (KBY) olan hastalarda nötrofil fonksiyonunda çeşitli anormallikler bildirilmiştir ve bu hastaların bakteriyel enfeksiyonlara karşı artan duyarlılığından sorumlu olduğu düşünülmektedir (Haag-Weber and Hörl, 1992; Chatenoud and etc., 1994). Hemodiyaliz hastalarında L-Karnitin düzeylerinde azalma bildirilmiştir (Maruyama ve diğ., 2017; Hedayati, 2006; Bartell, 1981). Bu bileşiğin hücrelerin enerji metabolizması üzerinde önemli etkileri vardır (Boehm, 1993). Kas enerji üretiminde gerekli olan karnitin'in diyaliz hastalarında yetersizliği, üremik myopati (ÜM) gelişimine katkı (Gilbert, 1985). Bu eksiklik, kaşeksi, dislipidemi, eritropoezi uyarıcı maddeye dirençli anemi, insülin direnci ve glikoz intoleransı, kas zayıflığı ve miyopati gibi bir dizi klinik bozukluğun yanı sıra kas krampları, hipotansiyon ve kardiyak gibi intradialitik semptomlara katkıda bulunabilir. aritmi (Schreiber, 2005; Matera ve diğ., 2003). Japonya'da kronik böbrek yetmezliğinden dolayı sürekli diyalize giren hastalarda yapılan bir tespit çalışmasında, hastaların % 25,3'ünde karnitin eksikliği ve % 64,7'sinde de karnitin eksikliği riskinin yüksek olduğu tespit edildi (Hatanaka ve diğ., 2019). Başka bir çalışmada, hemodiyaliz (HD) diyabetsiz hastalarda plazma serbest karnitin düzeylerinde yüzde %64,7 L-Karnitin eksikliği tespit edilmiştir (Sirolli vd.,2012). Ayrıca, Romagnoli ve ark. (2002), kardiyak fonksiyonları düşük 11 hemodiyaliz hastasına 8 ay boyunca karnitin uygulamasının ortalama ejeksiyon fraksiyonlarının yani her kalp atımında kalbin taşıdığı kan miktarının (EF) 32,0'dan % 41,8'e yükselttiğini bildirmişlerdir. Sakurabayashi ve diğ. (1999) miyokardiyal yağ asidi metabolizmasının bir testi olarak BMIPP miyokard sintigrafisini kullandılar ve 11 diyaliz hastasında BMIPP'nin daha düşük yıkama oranının, karnitin takviyesi ile sağlıklı kontrollere benzer seviyelere yükseldiğini buldular. Bir diğer çalışmada Nakamoto ve ark., (2018) karnitin eksikliği olan hastalarda randomize kontrollü bir çalışma gerçekleştirdiler. Hastaları 2 gruba (tedavi edilen ve kontrol grubu) ayırdık ve 12 ay boyunca ekokardiyografi ve biyokimyasal kan testleri kullanarak gözlemledik. Sonuçlar iki grup arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit ettiler. Ayrıca, tedavi edilen grupta bile, bazı hastalar olumlu bir etki elde ederken, diğerlerinin sol ventrikül hipertrofisi (LVH) üzerinde hiçbir etkisi olmadığını kayıt ettiler. Çalışma süresi boyunca, hem tedavi edilen gruplarda hem de kontrol gruplarında sol atriyal boyutta anlamlı bir fark göstermediğini tespit ettiler. Ancak sol ventrikül diyastol sonu boyutunda L-Karnitin ile tedavi edilen grupta riskin azaldığını ve kontrol grubunda ise arttığını tespit ettiler.

Renal anemi, kronik böbrek fonksiyon bozukluğu olan hastalarda önemli bir komplikasyondur. Kardiyak olay riskinin artmasına ve ADL'nin azalmasına neden olabilir ve ayrıca doğrudan veya dolaylı olarak çeşitli enfeksiyonlarla ilişkilidir ve hastaların yaşam beklentisini etkiler. Eritropoietin (rHuEPO) dahil eritropoezi uyarıcı ajanların (ESA) ortaya çıkması bu komplikasyonların iyileşmesine büyük katkıda bulunmuştur. Bununla birlikte, ESA aşırı duyarlılığı, yeterli düzeyde ESA kullanılmasına rağmen, anemiyi iyileştirmek için gerekli Hb veya Hct değerlerinin kontrol edilmediği bir durumdur. Çeşitli parametreler tespit edildi ve raporlandı. Son yıllarda, rHuEPO/kg/g/dl/hafta (haftalık rHuEPO dozunun vücut ağırlığına

ve hemoglobin seviyelerine bölünmesiyle) (Kalantar-Zadeh vd., 2003; Mallick vd., 2012) sıklıkla eritropoezis direnç indeksi (ERI) olarak kullanılmaktadır. Eritrositlerin stabilitesini korumak için, karnitin eritrosit stroma, membran lipid ciro ve protein yapısının depolanması ile ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle, bazı yazarlar eritrositlerin kırılabilirliğinin iyileşmesinin ve ömrünün artmasının ESA kullanımında azalmaya yol açtığını bildirirken (Hurot vd., 2002; Matsumura vd., 1996), bazıları ise farklı görüşlere sahiptir (Mercadal vd., 2012; Sabry, 2010). Karnitin ve renal anemi arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar, rHuEPO'nun ortaya çıkmasından önceki zamana kadar uzanmaktadır. Hurot ve diğ. (Hurot vd., 2002) sistematik derlemelerinde Trovato ve ark. (1982) sadece 13 olgu içeren oral karnitin grubunda renal anemi, plasebo grubuna göre anlamlı iyileşme göstermiştir. rHuEPO girişinden sonra Labonia (Labonia, 1995), karnitin tedavisi ile rHuEPO gereksiniminin azaldığını bildirmiştir. Matsumoto ve diğ. (2001) rHuEPO-dirençli anemisi olan hastalarda karnitin uygulamasıyla düzelme eğilimi göstermişlerdir. Ayrıca düşük serum karnitin düzeyi olan hastaların daha yüksek dozlarda rHuEPO gerektirdiğini bildirmişlerdir (Matsumura vd., 1996). Wanic-Kossowska ve diğ. (2007), kombinasyon (karnitin + rHuEPO) grubundaki hastaların, karnitin tek başına grubu ve rHuEPOalone grubuna kıyasla, aneminin iyileşmesi, rHuEPO dozunun azalması ve aynı zamanda eritrosit kırılabilirliğinin iyileşmesi gösterdiğini bildirmiştir.

Böbrek fonksiyonlarındaki bozukluk direkt olarak akciğerleri olumsuz yönde etkilediği gibi dolaylı yünden de kalbi de etkileyebilir. Ayrıca buna bağlı olarak da yüksek tansiyonu tetikleyebilir. Bununla birlikte biriken üre ve toksinler respiratuvar fonksiyonlara zarar verebilir ve oksidatif strese bağlı olarak serbest radikallerdeki artış hava yollarını da olumsuz olarak etkileyebilir. Fakat karnitin, serbest radikalleri uzaklaştırıp solunum sisteminin normal fonksiyonunun devamını sağlar. Bu durum da solunum kaslarının genişlemesini sağlayarak solunumun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesine destek olur (Bavbek vd., 2010).

Diğer Rahatsızlıklarda L-Karnitin Kullanımı

Alzheimer Hastalığı ve Bellek Bozukluğu

Karnitin Alzheimer hastalığının tedavisinde faydalı olup olmadığına dair kanıtlar karışıktır. Bazı çalışmalar, asetil-L-karnitin, Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatmaya, yaşlılık ve diğer demans formlarına bağlı depresyonu hafifletmeye ve yaşlılarda hafızayı iyileştirmeye yardımcı olabileceğini gösterdi. İnsanlar Alzheimer ve diğer demans türleri için karnitin almaları için sadece sağlık hizmeti sağlayıcılarının gözetimi altında olmalıdır (Biancetti, Rozzini and Trabucchi, 2003).

Şeker Hastalığında L-Karnitin Kullanımı

Diyabetik nöropati, yüksek kan şekeri seviyeleri vücuttaki sinirlere, özellikle kollara, bacaklara ve ayaklara zarar verdiğinde, ağrı ve uyuşukluğa neden olduğunda ortaya çıkar. Bazı küçük ön çalışmalar, asetil-L-karnitin ağrıyı azaltmaya ve etkilenen sinirlerde hisleri artırmaya yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Karnitin sinirlerin yenilenmesine yardımcı olduğu yapılan çalışmalarda ispatlanmıştır. Ayrıca diyabetli ratlar üzerine yapılan çalışmada L-Karnitin karaciğerde koruyucu rol oynadığını ve hastalığın seviyesini kontrol altına aldığı tespit edilmiştir (Özgün, Eskiocak ve Süt, 2012).

Erkek Kısırlığı

Düşük sperm sayıları erkeklerde düşük karnitin düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir. Yapılan bazı çalışmalar, L-karnitin takviyelerinin erkekte sperm sayısını ve hareketliliğini artırabileceğini göstermektedir. L-karnitin'in vücutta en fazla bulunduğu yer epididimin kaput kısmıdır. L-karnitin hücre içinde oluşan ve fazla miktarlarda oluştuğunda hücre hasarına yol açan asetil koA'yı bağlıyor. Ayrıca uzun zincirli yağ asitlerinin hücre içine girişini kolaylaştırıyor. Bununla birlikte enerji miktarında artışın sağlanmasıyla erkekte sağlıklı spermin oluşumuna ve üretimine destek veriyor. Hücre zarına zarar veren doymamış bir omega-6 yağ asiti olan araşidonik yağ asitinin enerjisini düzenleyerek hücre zarının devamlılığını sağlar. Son olarak programlı hücre ölümünü (apoptozis) uyaran ileti sistemlerini engelleyerek programlı hücre ölümüne engel olur (Can ve Canat, 2020).

Yüksek Triod Salgılaması

Bazı araştırmalar, L-karnitin, uykusuzluk, sinirlilik, kalp çarpıntısı ve titreme gibi aşırı aktif tiroid semptomlarını önlemeye veya azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir. Yüksek tiroid problemi yaşayan bir grup insan üzerine yapılan bir çalışmada L-Karnitin yüksek tiroid semptomunu düşürdüğü ve vücut sıcaklıklarının normaleştiği tespit edilmiştir (Yildirim, S. Vd. 2013). Ayrıca, araştırmacılar, karnitin düşük tiroid seviyeleri olan insanlar için tehlikeli olabilecek tiroid hormonunun etkisini engelleyerek işe yarayacağını düşünmektedirler. Ancak L-Karnitin kullanımını doktor ya da uzman eşliğinde yapmanız tavsiye edilir (Koyu vd., 2014).

Ereksiyona Yönelik Bozukluklar

Ön çalışmalar propionil-L-karnitin erkek cinsel işlevini iyileştirmeye yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Yapılan bir araştırma, karnitin, daha önce Viagra'ya cevap vermeyen diyabetli erkeklerde sildenafil (Viagra) etkin olduğunu ispatladı. Başka bir çalışmada, propionil-L-karnitin ve asetil-L-karnitin karışımı, prostat ameliyatından sonra erektil disfonksiyonu olan erkeklerde etkin olduğunu gösterdi. L-karnitin tedavisi sonrası spontan gebelik oranlarında anlamlı artışların olduğu görülmüştür. Ayrıca total sperm motilitesinde anlamlı artışların ve anormal morfolojili sperm yüzdesinde anlamlı azalmaların olduğu gösterilmiştir (Shang ve ark., 2015).

Tartışma ve Sonuç

Sonuç olarak derleme çalışması için yapılan ulusal ve uluslar arası geniş literatür taramasında karaciğre ve böbrekte iki temel amino asit tarafından sentezlenen L-Karnitin hem düzenli egzersizde yağ yakımı ve yağ dokusunda azalma için hem de tıpta ciddi hastalıklarda tedavi yöntemi olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu nedenle elde edilen bulgular doğrultusunda düzenli egzersiz ve egzersiz öncesinde kullanılan L-Karnitin, şişman ve obez bireylerdeki yağ dokunun oksidasyonunu önemli ölçüde artırır. Literatürdeki bilgiler incelendiğinde bireylerin klinik olarak uygun dozajda ve belirli aralıklarla L-Karnitin kullanımı sonucunda, bireylerin kalp ve damar hastalıkları ve diğer kardiyovasküler hastalıklarla karşılaşma riskini azaltır. Literatürde L-Karnitin kullanımı, böbrek yetmezliği olan hastalar için incelendiğinde ise düzenli L-karnitin kullanımı ile bireylerin diyalize bağlı böbrek yetmezliği hastalığından ve böbrek yetmezliği

hastalığının insan vücudaki diğer komplikasyonlar sonucunda ortaya çıkardığı rahatsızlıklardan kurtulma oranını arttırır. Literatürdeki geniş çaplı incelemeler sonucunda elden edilen bulgulara göre de düzenli egzersiz ile sağlık hizmeti sağlayıcıların kontrolünde kullanılan L-Karnitin, alzheimer ve bellek bozukluğu yaşayan yaşlı hastalarda hafızayı iyileştirici etkileri vardır. Literatürde L-Karnitin bu olumlu etkilerine ek olarak ise şeker hastalığı olan hastalardaki hiperglisemiye yani vücuttaki yüksek kan şekerini dokulardaki glikoz oksidasyonunu arttırarak düşürür ve damarlardaki yüksek kan şekerini dengeler. Bununla birlikte tip-1 ve tip-2 diyabet riskini azaltarak şeker hastalığı ile birlikte vücutta oluşacak diğer haslatık risklerini azaltır. Literatürdeki bu önemli sonuçlara ek olarak düzenli egzersiz ile kullanılan L-Karnitin düşük sperm sayılarına sahip olan yani erkek kısırlığı hastalığı yaşayan bireylerde sperm sayısını ve hareketliliğini arttırır ve bunun yanında yüksek triod salgılanması sonucunda uykusuzluk, sinirlilik, kalp çarpıntısı ve titreme gibi aşırı aktif tiroid semptomlarını önler veya azaltır. Bir önceki cümlede bahsedilen literatürdeki bu önemli bilgilere ek son olarak da, ereksiyona yönelik bozukluklar yaşayan bireylerde düzenli egzersiz ile birlikte bir uzman hekim tarafından kullanılan propiyonil-L-karnitin cinsel işyevi iyileştirir, prostat ameliyatından sonra erektil disfonksiyonu olan erkeklerde olumlu etkiler gösterir ve spontan gebelik oranlarında anlamlı artışlar sağlar. Bu sonuçlar doğrultusunda L-Karnitin'in uzman eşliğinde yukarıda tespit edilen durumlarda kullanılması önerilebilir.

Kaynaklar

- Aslan, M., Orhan, N. (2010). Obezite Tedavisine Yardımcı Olarak Kullanılan Doğal Ürünler. *Mised*. Sayı.23-24. s: 104-105.
- Atabilen, B., Yıldırım, H. (2017). The Use of Carnitine in Hemodialysis Patients. *Turk Neph Dial Transpl*. doi: 10.5262/tnndt. 1003.02; 26 (3): 246-253.
- Bartell, L.L., Hussey, J.L., Shrago, E. (1981). Perturbation of serum carnitine levels in human adults by chronic renal disease and dialysis therapy. *Am J Clin Nutr*. 34:1314-1320.
- Baybek, N., Akay, H., Uz, B., Uz, E., Turgut, F., Kanbay, M., Senes, M., Akcay, A., Duranay, M. (2010). The effects of L-carnitine therapy on respiratory function tests in chronic hemodialysis patients. *Ren Fail*. 32:157-161.
- Bevretti, G., Diehm, C., Lambert, D. (1999). European Multicenter Study on Propionyl-L-carnitine In Intermittent Claudication. *J Am Coll. Cardiol*. 34(5):1618-1624.
- Bianchetti, A., Rozzini, R., Trabucchi, M. (2003). Effects of acetyl-L-carnitine in Alzheimer's Disease Patients Unresponsive to Acetylcholinesterase Inhibitors. *Curr Med Res Opin*. 19(4):350-3 doi: 10.1185/030079903125001776. PMID: 12841930
- Boehm, K., Heims, R., Chnstensen, M.L., Storm, M. (1993). Carnitine: A review for the pharmacy. *Clinician HospPharm* 1993; 28:847-850.
- Can, O., Canat, L. (2020). Erkek İnfertilitesi ve Erektile Disfonksiyon Tedavisinde Tamamlayıcı Tıp: Moleküler Düzeyde Etki Mekanizmaları ve Klinik Sonuçlar. *Erkek Üreme Sağlığı*. *Androl Bul*.22:43–51 <https://doi.org/10.24898/tandro.2020.93798>.
- Chatenoud, L., Jungers, P., Descamps-Latscha, B. (1994). Immunological considerations of the uremic and dialysed patient. *Kidney Int*. 45:92-96.
- Gilbert, E.F. (1985). Carnitine deficiency. *Pathology* 17: 161-169.
- Haag-Weber, M., Hörl, W. (1992). Altered cellular host defence in malnutrition and uraemia. *Contrib Nephrol*. 98:105-111.

- Hatanaka, Y., Higuchi, T., Akiya, Y., Horikami, T., Tei, R., Furukawa, T., Takashima, H., Tomita, H., Abe, M. (2019). Prevalence of Carnitine Deficiency and Decreased Carnitine Levels in Patients on Hemodialysis. *Blood Purif.* 47(suppl 2):1–72 DOI: 10.1159/000496720.
- Hedayati, S.S. (2006). Dialysis-related carnitine disorder. *Semin Dial.* 19: 323–328.
- Hurot, J.M, Cucherat, M., Haugh, M. (2002). Effects of L- carnitine supplementation in maintenance hemodialysis patients: a systematic review. *J Am Soc Nephrol.* 13: 708– 714.
- Kalantar-Zadeh, K., McAllister, C.J., Lehn, R.S., Lee, G.H., Nissenson, A.R., Kopple, J.D. (2003). Effect of malnutrition-inflammation in maintenance hemodialysis patients. *Am J Kidney Dis.* 42: 761–773.
- Koyu, A., Gümral, N., Aşçı, H., Gökçimen, A., Özgöçmen, M., Özdamar, N. (2014). 2450 Mhz Elektromanyetik Alanın Sıçan Tiroid Dokusuna Etkisi; Selenyum Ve L-Karnitinin Koruyucu Rolü. *Med. J. SDU / SDÜ Tıp Fak. Derg.* 21(4):133-141.
- Labonia, W.D. (1995). L-Carnitine effects on anemia in hemodialyzed patients treated with erythropoietin. *Am J Kidney Dis.* 26: 757– 764.
- Mallick, S., Rafiroiu, A., Kanthety, R., Iqbal, S., Malik, R., Rahman, M. (2012). Factors predicting erythropoietin resistance among maintenance hemodialysis patients. *Blood Purif.* 33: 238– 244.
- Maruyama, T., Higuchi, T., Yamazaki, T., Okawa, E., Ando, H., Oikawa, O., Inoshita, A., Okada, K., Abe, M. (2017). Levocarnitine injections decrease the need for erythropoiesis-stimulating agents in hemodialysis patients with renal anemia. *Cardiorenal Med.* 7: 188–197.
- Matera, M., Bellinghieri, G., Costantino, G., Santoro, D., Calvani, M., Savica, V. (2003). History of L-carnitine: implications for renal disease. *J Ren Nutr.* 13: 2–14.
- Matsumoto, Y., Amano, I., Hirose, S., Tsuruta, Y., Hara, S., Murata, M. & Imai, T. (2001). Effects of L-carnitine supplementation on renal anemia in poor responders to erythropoietin. *Blood Purif.* 19: 24–32.
- Matsumura, M., Hatakeyama, S., Koni, I., Mabuchi, H. & Muramoto, H. (1996). Correlation between serum levels and erythrocyte osmotic fragility in hemodialysis patients. *Nephron.* 72: 574–578.
- Mercadal, L., Coudert, M., Vassault, A., Pieroni, L., Debure, A., Ouziala, M., ... & Bécart, J. (2012). L-carnitine treatment in incident hemodialysis patients: the multicenter, randomized, double blinded, placebo-controlled Carnidial trial. *Clin J Am Soc Nephrol.* 7: 1836– 1842.
- Mohammadi, M., Talasaz, A.H., Alidoosti, M. (2016). Preventive effect of l-carnitine and its derivatives on endothelial dysfunction and platelet aggregation. *Clin Nutr ESPEN.* 15:1-10.
- Nakamoto, H., Nitta, K., Tsuchiya, K., Okada, H. & Hasegawa, H. (Eds.). (2018). Recent Advances in Dialysis Therapy in Japan. *Contrib Nephrol.* Basel, Karger, Vol. 196, pp 96–100 (DOI: 10.1159/000485706).
- Özgün, G.S., Eskiocak, S., Süt, N. (2012). Diyabetik Sıçanlarda L-Karnitinin Karaciğer Protein Oksidasyonu Üzerine Etkisi. *Türk Klinik Biyokimya Dergisi.* 10(1): 21-28.
- Pehlivanoglu, S., Enar, R., Mutlu, H., Sert, A., Ersanlı, M., Yazıcıoğlu, N. (1996). L-Carnitine'nin Trombolitik Tedavi. Uygulanan Akut Miyokard Enfarktüsülü Hastalarda Sol Ventrikül Fonksiyonlarına Etkisi. *Türk Kardiyol Dern Arş.* 24:251 -255.
- Romagnoli, G.F., Naso, A., Carraro, G., Lidestri, V. (2002). Beneficial effects of L-carnitine in dialysis patients with impaired left ventricular function: an observational study. *Curr Med Res Opin.* 18: 172–175.
- Sabry, A.A. (2010). The role of oral L -carnitine therapy in hemodialysis patients. *Saudi J Kidney Dis Transpl.* 21: 454– 459.
- Sakurabayashi, T., Takaesu, Y., Haginoshita, S. (1999). Improvement of myocardial fatty acid metabolism through L -carnitine administration to chronic hemodialysis patients. *Am J Nephrol.* 19: 480–484.

- Schreiber, B. (2005). Levocarnitine and dialysis: a review. *Nutr Clin Pract.* 20: 218–243.
- Shang, X., Wang, L, Mo, D., Cai, H., Zheng, D., Zhou, Y. (2015). Effect and safety of L-carnitine in the treatment of idiopathic oligoasthenozoospermia: a systemic review. *Zhong Hua Nan Ke Xue.* 21:65–73.
- Sirolli, V., Rossi, C., Di Castelnuovo, A., Felaco, P., Amoroso, L., Zucchelli, M., Ciavardelli, D., Di Ilio, C., Sacchetta, P., Bernardini, S., Arduini, A., Bonomini, M., Urbani, A. (2012). Toward personalized hemodialysis by low molecular weight aminocontaining compounds: future perspective of patient metabolic fingerprint. *Blood Transfus.* 10(suppl 2): s78–s88.
- Trovato, G.M., V, Ginardi, V., Di Marco, V., Dell’Aira, A.E., Corsi, M. (1982). Long-term L -carnitine treatment of chronic anemia of patients with end-stage renal failure. *Curr Ther Res.* 31.1042– 1049.
- Trupp, R.J., Abraham, W.T. (2002). Congestive heart failure. In: Rakel R. E., Bope, E. T., eds, *Rakel: Conn’s Current Therapy.* 54th ed. New York, W. B. Saunders Company. 306-313.
- Türkay, İ.K., Atay, E. (2019). Düzenli Egzersizle Birlikte Kullanılan L-Carnitine’nin Genç Obez Ratların Kilo Vermelerine Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi.* ISSN 2602-4756, Cilt: 3. Sayı: 1, Sayfalar 93 – 99. <http://dergipark.gov.tr/seder>.
- Türkay, İ.K., Başalp, A. (2019). Effect of l-carnitine used in regular exercise in elderly obesity rats. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi.* Cilt: 21. Sayı: 1, <https://doi.org/10.15314/tsed.552115>.
- Umutlu, U. (2012). L- Karnitin Uygulamasının Ratlarda Bazı Lipit Parametreleri Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Wanic-Kossowska, M., Kazmierski, M., Pawliczak, E., Kobelski, M. (2007). Combined therapy with L -carnitine and erythropoietin of anemia in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. *Pol Arch Med Wewn.* 117: 1–5.
- Yıldırım, S., Yıldırım, A., Dane, S., Aliyev, E., Yigitoglu, Y. (2013). Dose-dependent Protective Effect of L-carnitine on Oxidative Stress in the Livers of Hyperthyroid Rats. *Eurasian J Med.* Feb;45(1):1-6. doi: 10.5152/eajm.2013.01.
- Youn-Soo, C. (2008). *Asia Pac J Clin Nutr.* 17 (S1):306-308.
- Yüzbey, S., Süleymanlar, G., Coşkun, M., Uğuz, A., Yeğin, O. (2000). The Effect Of L-Carnitine On Neutrophil Chemiluminescence Response in Chronic Renal Failure Patients. *Official Journal of the Turkish Nephrology Association.* 3:166-169.

Makale Alıntısı

Türkay, İ.K. (2020). Düzenli Egzersizle Birlikte Obezitede ve Diğer Hastalıklarda L-Karnitin Kullanımı [L-Carnitine Usage in Obesity and Other Diseases with Regular Exercise], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 88-96.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Racketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi

Ersoy KORER¹, Aytekin ALPULLU²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 16.05.2020
Kabul Tarihi: 05.07.2020
Online Yayın Tarihi:
05.07.2020

Anahtar Kelimeler

Racketlon, Masa Tenisi,
Badminton, Squash,
Tenis, Akış Deneyimi.

Bu araştırmanın amacı Racketlon sporcularının bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimlerinin incelenmesidir. Araştırmaya Uluslararası Racketlon Federasyonu'nun düzenlemiş olduğu turnuvalara katılmış 28 Türk sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Alpulu ve Ak tarafından oluşturulan "Alpak Akış Kuramı Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, "yeniden katılış", "tecrübeye dayalı sıkıntı", "artan aşamadaki kaygı" ve "akış" alt boyutlarıdır. Verilerin analizinde hipotezlerin sınanmasında cinsiyet için parametrik olmayan bağımsız iki örneklili Mann-Whitney U testi ile yaş, eğitim, toplam gelir, kaç yıldır Racketlon sporu ile ilgilendiği demografik özelliklerin testinde ise ikiden fazla örneklili test için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir ve kaç yıldır Racketlon sporunu yaptığı ile Alpak Akış Kuramı ölçeğinin alt boyutları olan "yeniden katılış", "tecrübeye dayalı sıkıntı", "artan aşamadaki kaygı" ve "akış" arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan çalışma ile Racketlon sporcularının demografik özelliklerinin bu sporu yaparken yaşamış oldukları akış deneyimlerini etkilemediği sonucuna net bir şekilde varılmıştır.

Examining of Differences In The Flow Theory Dimension Of Racketlon Athletes

Abstract

Article Info

Received: 16.05.2020
Accepted: 05.07.2020
Online Published:
05.07.2020

Keywords

Racketlon, Table Tennis,
Badminton, Squash, Tennis,
Flow Experience.

The aim of this research is to examine the flow experiences of Racketlon athletes while doing this sport. 28 Turkish athletes who participated in the tournaments organized by the International Racketlon Federation were used voluntarily for the research. The "Alpak Flow Theory Scale" created by Alpulu and Ak was applied. In the analysis of the data, non-parametric independent two-sample Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test were used for more than two sample tests.

As a result of the research, no significant difference was found between gender, age, education level, income and how many years of doing Racketlon sport and "re-participation", "experience-based distress", "increasing anxiety" and "flow" which are the sub-dimensions of Alpak Flow Theory scale. With the research, it was concluded that the demographic characteristics of Racketlon athletes did not affect the flow experiences they experienced while doing this sport.

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul/Türkiye

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

Giriş

Racketlon, karşılıklı iki veya dört kişiyle arka arkaya masa tenisi, badminton, squash ve tenis sporlarının oynanmasıyla oluşan bir raket sporudur (Krenn, 2015). Her spor dalında 21'er sayı oynanmaktadır ve maç sonunda en çok sayıyı almış olan taraf maçı kazanmaktadır (Wang ve ark. 2012). 1980'lerde İskandinav ülkelerinde gelişmeye başlayıp, uluslararası tanınma yolundaki ilk adım 2001 yılında İsveç Göteborg'da düzenlenen ilk uluslararası turnuva ile olmuştur (Podgorsek, 2009).

Bir bireyin içinde bulunduğu eyleme ilişkin zihinsel bir durum olan akış deneyimi ise, ilk kez 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya konulmuştur. Csikszentmihalyi'ye göre akış deneyimi içerisindeki birey, tamamıyla yapmakta olduğu eyleme konsantre olmakta, eylemle ilişkili olmayan diğer tüm unsurları göz ardı etmektedir. Birey akış deneyimini yaşarken zaman hızlı bir şekilde geçerken eyleme

ilişkin tam bir kontrol hissi yaşamaktadır. Akış deneyiminin yaşanabilmesi için öncelikle yapılan işin ya da etkinliğin birey için mücadeleye davet edici bir meydan okuma niteliği taşıması gerekmekte ve bireyin yeteneklerinin de bu mücadele ile başa çıkabilecek düzeyde olması gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1977).

İlk olarak 4 kanallı olarak tespit edilmiş olan akış deneyimine göre, bireyin eylemle ilgili yetkinlikleri ve eyleme meydan okumaları yüksek ise akış deneyimi gerçekleşecektir (Csikszentmihalyi, 1988). Daha sonra Csikszentmihalyi yetkinlik ve meydan okuma için, yüksek ve düşük düzeyler dışında orta düzeyler de ekleyerek 8 kanallı akış deneyimini ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 1996). Bu modeldeki 8 kanal; ilgisizlik (düşük yetkinlik × düşük meydan okuma), can sıkıntısı (orta yetkinlik × düşük meydan okuma), rahatlık (yüksek yetkinlik × düşük meydan okuma), endişe (düşük yetkinlik × orta meydan okuma), kontrol (yüksek yetkinlik × orta meydan okuma), kaygı (düşük yetkinlik × yüksek meydan okuma), uyarılma (orta yetkinlik × yüksek meydan okuma) ve akış (yüksek yetkinlik × meydan okuma) şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Bir başka araştırmada Akış deneyiminin psikofizyolojisi incelenmiş olup, dijital oyunlar ile akış deneyimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışma psikofizyolojik metodoloji ile akış deneyimi bileşenlerinin dijital oyunlarla ilişkisi incelenmiş ve bugüne kadar akış deneyimi ile deneğin uyarılması arasındaki bağlantının mevcut olmadığına dair önermeler bu çalışma ile ilk kez düşük değerde de olsa sahip olduğu ortaya çıkartılmıştır (Kivikangas, 2006).

Akış deneyimini ortaya çıkaran Csikszentmihalyi'nin teorilerinden yola çıkarak yapılan Akış Durum Ölçeklendirmesi adlı çalışmada akış deneyimi yapısı “beceri dengesi” karşılaştırması, “eylem ve farkındalık” birleşmesi, belirgin amaçlar, belirsizlik geribildirim, mevcut görev konsantrasyonu, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, zaman dönüşümü ve ototelik (kendine özgü amaç) deneyimi başlıklarında incelenmiş olup, nitelikli analizlerin atletlerin en iyi performanslarının akış durum özelliği ve süreç odaklı tanımlamalarla ilişkili olduğunu ortaya çıkartılmıştır (Jackson ve Marsh, 1996).

Konu ile ilgili olarak Türkiye’de de değişik alanlarda akış deneyimi araştırmaları yapılmıştır. “Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model” önerisinde akış deneyiminin boyutlarına ait literatürdeki farklılıkların önüne geçebilmek için zevk, zamanın dönüşümü, merak, kontrol duygusu ve odaklanma boyutları ile akış deneyiminin değerlendirilmesinin uygun olacağı öngörülmüştür (Özkara ve Özmen, 2016). “Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel-Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri” konulu araştırmada üniversite öğrencilerinin genel-öz yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesinin ekzojen (bağımsız) değişkenler ve yaşam doyumu aracı değişken olarak ele alınıp akış deneyimiyle ilişkisini betimleyen bir model test etmiştir (Şahranç, 2008). “Bir Eğitsel Oyun Tasarımı Modelinin Geliştirilmesi” konulu çalışmada EFM (effective flow motivation) modeline göre, öğrenen etkili bir öğrenme ortamında akış deneyimi yaşadığında, bu akış deneyiminin kesin olarak motivasyonu sağlayacağından bahsetmiştir (Akgün ve ark. 2011).

2015 yılında motivasyon ve ruhsal akış durumu arasındaki ilişkinin U13-U16 futbol ligi oyuncuları arasında yapılmış olan çalışmada en iyi performans durumu ile motivasyon arasında önemli bir ilişki

olduğu ortaya konmuş olup içsel motivasyonun alt boyutları ile en iyi performans durumunda dışsal motivasyon arasında anlamlı bir ilişki gözlemlendiği tespit edilmiştir (Türksoy ve ark., 2015).

Çalışmada amaç Raketlon sporcularının bu sporu yaparken yaşadıkları akış deneyimlerinin ortaya çıkartılması ile yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış düzeyinde olan bu sporcuların cinsiyetleri, yaşları ve spor deneyimleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının ortaya konulmasıdır. Literatürde Raketlon üzerine ülkemizde bir çalışmaya rastlanmamıştır, akış deneyimi ile ilgili çalışmaların da çoğunlukla spor dışı konularda olduğu görülmüştür (Canarşlan, 2017; Karaca 2018; Akcan, 2019). Bu nedenle çalışmanın bir amacı da literatürde üzerinde daha önce ülkemizde çalışılmamış bu iki konuda bundan sonra yapılacak çalışmalara bir kaynak teşkil etmektir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırma evreni Raketlon sporunu oluşturan masa tenisi, badminton, squash ve tenis sporlarını aktif olarak oynayan, en az bir kez raketlon turnuvasına katılmış, 19-50 yaş aralığında olan erkek ve kadın toplam 28 sporcudan oluşmaktadır. 28 sporcudan 28'i de geri dönüş yapmıştır. Analiz edilen anketlerin oranı evrenin %100'ünü oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket elektronik olarak katılımcıların e-posta adreslerine gönderilmiştir.

Araştırmada iki ölçek kullanılmıştır. İlk ölçek sporcuların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi için hazırlanmış olan kişisel bilgi formudur. İkinci ölçek ise sporcuların akış deneyimlerini tespit için kullanılan "Alpak Akış Kuramı" ölçeğidir (Alpullu ve Ak, 2018). Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış şeklindedir. Ölçekte yer alan ilk iki soru yeni katılım, sonraki üç soru tecrübeye dayalı sıkıntı, sonraki üç soru artan aşamadaki kaygı ve son altı soru akış alt boyutları ile ilişkilidir.

Tablo 1. Ölçeğin Güvenilirlik Analizi Tablosu

Faktörler	İç Tutarlılık Değerleri (α)
Yeni Katılım	0,829
Tecrübeye Dayalı Sıkıntı	0,777
Artan Aşamadaki Kaygı	0,766
Akış	0,407
Genel İç Tutarlılık	0,623

Bu bağlamda Alfa değeri 0 ile 1 arası değerler alır ve kabul edilebilir bir değer en az 0,7 olması arzu edilmektedir (Coşkun, 2015).

Konuyla ilgili çeşitli kaynaklarda Alfa katsayısının değeri;

- 0,00-0,39 ise ölçek güvenilir değil,
- 0,40,0,59 ise ölçeğin güvenilirliği düşük,
- 0,60-0,79 ise ölçek oldukça güvenilir,

- 0,80-1,00 ise ölçek yüksek güvenilirliğe sahip olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Aymankuy ve Aymankuy, 2013).

Buna göre, ölçekteki tüm sorular ele alındığında ve Tablo 1’de belirtildiği üzere ölçümün oldukça güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Ölçeğin normal dağılım gösteren bir ana kütlede gelip gelmediğini sınamak üzere uygulanan K-S testi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. ALPAK Akış Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları (Kolmogrov-Smirnov)

Değişkenler	n	Ort. (7 üzerinden)	S.s	K-S Test Değeri	p
Yeni Katılış	28	4,38	,949	1,077	,197
Tecrübeye dayalı sıkıntı	28	2,26	1,475	1,129	,156
Artan aşamadaki kaygı	28	2,73	1,330	1,181	,123
Akış	28	6,30	,564	,912	,377

Elde edilen bulgular, ALPAK Akış ölçeğine göre “yeni katılış” alt boyutunun (KS değeri=1.07,p=.197), “tecrübeye dayalı sıkıntı” alt boyutunun (KS değeri=1.12, p= .156), “artan aşamadaki kaygı” alt boyutunun (KS değeri=1.18, p=.123) ve “akış” alt boyutunun (KS değeri=.91, p=.377). Bu durumda ALPAK Akış ölçeğinin, normal dağılımlı bir ana kütlede geldiği görülmektedir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin istatistiki olarak ölçülmesinde cinsiyetler arasında Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yaşları, eğitim düzeyleri, gelir durumları, Racketlon sporu ile kaç yıldır oynadıkları gibi bağımsız değişkenlerin farklılığın belirlenmesinde Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiki olarak, basıklık-çarpıklık aralığının ölçülmesi neticesinde parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Bulgular

Tablo 3. Araştırmanın Örneklem Gurubunu Oluşturan 28 Racketlon Sporcusunun Demografik Bilgilerine İlişkin Veriler

Değişken	Grup	n	(%)	Çarpıklık	Basıklık	Ss																																																									
Cinsiyet	Kadın	7	25	-1,221	-,554	,441																																																									
	Erkek	21	75				Yaş	17-25	1	3,6	-3,089	9,565	,701	26-30	1	3,6	31-35	2	7,1	36 ve üzeri	24	85,7	Eğitim Durumunuz	Lise	3	10,7	-,278	-,554	,645	Lisans	15	53,6	Lisansüstü	10	35,7	Toplam Geliriniz	3000-3999TL	4	14,3	-1,173	-,228	1,143	4000-4999TL	3	10,7	5000-5999TL	3	10,7	6000TL ve üzeri	18	64,3	Kaç yıldır Racketlon sporunu yapıyorsunuz	1-3 yıl	8	28,6	,714	-,104	,940	4-6 yıl	13	46,4	7-9 yıl	4
Yaş	17-25	1	3,6	-3,089	9,565	,701																																																									
	26-30	1	3,6																																																												
	31-35	2	7,1																																																												
	36 ve üzeri	24	85,7																																																												
Eğitim Durumunuz	Lise	3	10,7	-,278	-,554	,645																																																									
	Lisans	15	53,6																																																												
	Lisansüstü	10	35,7																																																												
Toplam Geliriniz	3000-3999TL	4	14,3	-1,173	-,228	1,143																																																									
	4000-4999TL	3	10,7																																																												
	5000-5999TL	3	10,7																																																												
	6000TL ve üzeri	18	64,3																																																												
Kaç yıldır Racketlon sporunu yapıyorsunuz	1-3 yıl	8	28,6	,714	-,104	,940																																																									
	4-6 yıl	13	46,4																																																												
	7-9 yıl	4	14,3																																																												
	10 yıl üzeri	3	10,7																																																												

Çalışmaya katılan 28 kişinin %25'i kadın, %75'i erkektir. Yaş olarak 36 ve üzerindekiilerin %85,7'sinin katıldığı görülmektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında %53,6'sının üniversite, %35,7'sinin lisansüstü, %10,7'sinin lise'den mezun olduğu görülmektedir. Antrenman yapma sıklıkları haftada 1-2 kez yapanların ve haftada 3-4 kez yapanların yüzdesi %39,3 olarak aynı bulunmuştur. Haftada 5 antrenmandan fazla yapanların %21,4 olduğu tespit edilmiştir. Müsabakaya katılma sıklıkları olarak, yılda bir kez olanların %53,6'sı, katılma sıklığı olarak en fazla katılma sıklığını belirtmişlerdir. Genel olarak Racketlon sporu ile katılımcıların %46,4'nün 4-6 yıl arasında bu spor ile ilgilendikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt boyut	Değişken	n	Ort.	Mann-Whitney U Değeri	p
Yeni Katılış	Kadın	7	17,14	55,0	,312
	Erkek	21	13,62		
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Kadın	7	15,79	64,5	,630
	Erkek	21	14,07		
Artan aşamadaki kaygı	Kadın	7	14,71	72,0	,936
	Erkek	21	14,43		
Akış	Kadın	7	18,0	49,0	,190
	Erkek	21	13,33		

Cinsiyetler arasında ($p=0.05$) anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Cinsiyetlerin ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutlarına göre de aralarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Yaş'a Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	df	p
Yeni Katılış	17-25	1	4,00	5,471	3	,140
	26-30	1	2,50			
	31-35	2	21,50			
	36 ve üzeri	24	14,88			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	17-25	1	3,00	2,881	3	,410
	26-30	1	16,5			
	31-35	2	19,75			
	36 ve üzeri	24	14,46			
Artan aşamadaki kaygı	17-25	1	7,00	1,928	3	,587
	26-30	1	23,00			
	31-35	2	14,50			
	36 ve üzeri	24	14,46			
Akış	17-25	1	2,00	6,111	3	,106
	26-30	1	3,50			
	31-35	2	22,50			
	36 ve üzeri	24	14,81			

Sporcuların, ALPAK Akış Ölçeğinin alt boyutlarının yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucu alt boyutları arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 6. Eğitimine Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	df	p
Yeni Katılış	Lise	3	13,00	4,055	2	,132
	Lisans	15	17,27			

	Lisansüstü	10	10,80			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	Lise	3	18,00	1,757	2	,415
	Lisans	15	15,50			
	Lisansüstü	10	11,95			
Artan aşamadaki kaygı	Lise	3	15,67	,566	2	,754
	Lisans	15	15,30			
	Lisansüstü	10	12,95			
Akış	Lise	3	18,00	,662	2	,718
	Lisans	15	14,37			
	Lisansüstü	10	13,65			

Sporcuların, ALPAK Akış Ölçeğinin alt boyutlarının eğitimlerine göre farklılık gösterip göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucu alt boyutları arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 7. Gelir Durumuna Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	df	p
Yeni Katılış	3000-3999TL	4	10,38	1,959	3	,581
	4000-4999TL	3	12,33			
	5000-5999TL	3	17,83			
	6000TL ve üzeri	18	15,22			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	3000-3999TL	4	13,88	,871	3	,832
	4000-4999TL	3	17,17			
	5000-5999TL	3	17,33			
	6000TL ve üzeri	18	13,72			
Artan aşamadaki kaygı	3000-3999TL	4	17,50	1,786	3	,618
	4000-4999TL	3	18,50			
	5000-5999TL	3	14,83			
	6000TL ve üzeri	18	13,11			
Akış	3000-3999TL	4	12,62	,363	3	,948
	4000-4999TL	3	15,33			
	5000-5999TL	3	13,33			
	6000TL ve üzeri	18	14,97			

Uygulanan ikiden fazla bağımsız örnekli istatistik sonucu sporcuların gelirleri arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık yoktur.

Tablo 8. Raketlon İle İlgilenme Yılına Göre ALPAK Akış Ölçeğinin Alt Boyutları Arası Bağımsız İki'den Fazla Örneklemli Testinin Sonuçları

Alt Boyut	Değişken	n	Ort.	χ^2	Df	p
Yeni Katılış	1-3 yıl	8	11,25	4,531	3	,210
	4-6 yıl	13	14,23			
	7-9 yıl	4	21,62			
	10 yıl üzeri	3	14,83			
Tecrübeye dayalı sıkıntı	1-3 yıl	8	14,31	1,031	3	,794
	4-6 yıl	13	13,23			
	7-9 yıl	4	16,75			
	10 yıl üzeri	3	17,50			
Artan aşamadaki kaygı	1-3 yıl	8	15,81	2,707	3	,439
	4-6 yıl	13	12,15			
	7-9 yıl	4	19,38			
	10 yıl üzeri	3	14,67			
Akış	1-3 yıl	8	15,69	3,597	3	,308
	4-6 yıl	13	13,54			
	7-9 yıl	4	10,12			
	10 yıl üzeri	3	21,33			

ALPAK Akış ölçeğinin alt boyutlarının Raketlon sporu ile ilgilendiği yıl arasında anlamlı ($p=.05$) bir farklılık yoktur.

Tartışma ve Sonuç

Raketlon sporcularının akış deneyimlerinin incelendiği bu araştırmada Uluslararası Raketlon Federasyonu'nun düzenlemiş olduğu turnuvalara katılmış olan Türk sporculara "Alpak Akış Kuramı Ölçeği" uygulanmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir seviyesi ve bu sporu ne kadar süre ile yaptıkları değişkenlerine göre yapılan analiz sonuçlarının tamamında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine katılımcıların demografik özellikleri ile ölçeğin alt boyutları olan yeni katılım, tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygı ve akış arasında da anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde sporda akış deneyiminin işlendiği çalışma sayısının az olduğu görülmüştür. Akış deneyimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde yamaç paraşütü yapan kişiler üzerinde yapılan bir çalışmaya göre birey becerilerini geliştirmediği sürece yaptığı aktiviteden zevk alamaz, bu nedenle deneyim ile akış deneyiminin zorluk-beceri dengesi birlikte hareket ediyor görülmektedir (Ayazlar, 2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimlerinin incelendiği başka bir çalışmada da kullanıcıların yaşları ile akış deneyimleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmişken, akış deneyiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür (Kaya ve Metin, 2015). Yaşları, arasında anlamlı bir farkın olmaması çalışmamızı desteklemektedir (Tablo 5). Serbest zaman etkinliklerinin kişiler üzerindeki hissiyatının tespit edildiği çalışmada da kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, kişilerin tamamen yaptığı etkinliğe odaklanması cinsiyet, çevre, iş gibi etiketlerden uzaklaşmasının akışın temel tanımı olduğu belirtilmiştir (Ak ve Alpullu, 2020). Bu doğrultuda Tablo 4'e göre cinsiyetler arasında bir anlamlı farkın görülmemesi kuramın cinsiyetler arasında bir farkın olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak Raketlon sporcuları üzerinde yapılan bu çalışma ile, literatürden de anlaşıldığı gibi katılımcıların demografik özellikleri, Raketlon oynarken yaşadıkları akış deneyimini etkilemediği net bir şekilde ortaya konulmuştur. Çalışmadan daha iyi sonuçlar alınabilmesi için araştırmacıların evren ve örneklem grubunu daha geniş tutmaları halinde daha farklı sonuçlar çıkabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Antrenörlerin veya uzmanların, akış kuramı doğrultusunda bir bireyi ya da grubu çalıştırırken, özellikle müsabık sporcular üzerinde yeni katılım; cinsiyet, yaş, ve gelir seviyeleri üzerinde bir etkisinin olmaması nedeniyle antrenman programlarının bu doğrultuda düzenlenmesi önerilmektedir. Bu bağlamda tecrübeye dayalı sıkıntı, artan aşamadaki kaygının bir farklılık oluşturmaması, antrenör ya da uzman kişi tarafından ele alınıp bu bilgi doğrultusunda öğretimin karmaşıklığı ve zorluk derecesinin uygulanması esas alınmalıdır. Ayrıca akış boyutunda bir farklılığın olmamasından, oluşturulacak antrenman programının da ileri seviyede verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ak, E., Alpullu, A. (2020). Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması, *Sport Sciences*, 13.
- Akcan, D. (2018). Yazılım Geliştiriciler Üzerinde Oyun Reklamlarının Akış Deneyimi ve Başarısı, Yüksek Lisans Tezi.
- Akgün E., Nuhoglu P., Tüzün H., Kaya G., Çınar M. (2011). Bir Eğitsel Oyun Tasarımı Modelinin Geliştirilmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 1 (1), 45-46.
- Alpullu, A., Ak, E. (2018). X ve Y kuşağı akış kuramı boyutları: Alpak akış kuramı ölçek geliştirme ve güvenilirliği üzerine bir çalışma, 16. Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Ayazlar, R.A. (2015). Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri, 120.
- Aymankuy, Y., Aymankuy, Ş. (2013). Turizm İşletmeciliği Eğitimi Alan Öğrencilerin Turizm Sektöründeki İstihdamla İlgili Görüşleri ve Sektördeki Kariyer Beklentileri, *Akademik Bakış Dergisi*, (35), 1-21.
- Canarslan, Ö.N. (2017). Online Kitleseleştirmede Ürün Değeri ve Akış Deneyiminin Ödeme İsteği ile Satın Alma Olasılığına Etkisi, Doktora Tezi.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Yıldırım, E. (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, 176.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond Boredom and Anxiety*, second printing, San Francisco: Jossey-Bass, 2-5.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness*, Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*, New York: Harper Collins.
- Jackson, S.A., Marsh, H.W. (1996). 'Development and Validation of A Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale', *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Karaca, K.Ç. (2018). Restoran Atmosferinin Tekrar Ziyaret Niyetine Etkisi: Akış Deneyiminin Aracılık Rolü, *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6 (15), 776.
- Kaya, B., Metin, T. (2015). Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimlerinin İncelenmesi, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12 (2), 22.
- Kivikangas, J.M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: an explorative study*, University of Helsinki Department of Psychology, Master's Thesis.
- Krenn, C. (2015). *Darstellung und Endwicklung der Sportart Racketlon in Östererich*, Universität Wien, Magisterarbeit.
- Özkara B., Özmen M. (2016). Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi*, 11(3), 71- 100.
- Podgorsek, D. (2009). *Racketlon–Nova Oblika Tekmovanja Sportov Z Loparji*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Sport, Diplomsko Delo.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel-Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 122.

Türksoy, A., Altıncı, E.E., Üster, U. (2015). Relationship between motivation and dispositional flow state on football players participating in the U13-U16 football leagues, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Volume 185, p: 301-306.

Wang, J., Cheng, C., Chen, C. (2012). Tactics on Badminton: Synergy analysis for Racketlon, *International Journal of the Physical Sciences*, 7 (6), 937-943.

Makale Alıntısı

Korer, E. ve Alpullu, A. (2020). Racketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi [Examining of Differences in The Flow Theory Dimension of Racketlon Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 97-105.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Gül ÇAVUŞOĞLU¹, Ali Kerim YILMAZ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.05.2020
Kabul Tarihi: 13.07.2020
Online Yayın Tarihi:
13.07.2020

Anahtar Kelimeler

Fiziki kaygı,
Motivasyon, Sosyal
Kaygı, Egzersiz.

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya spor bilimleri fakültesinde eğitim gören 55'i kadın, 144'ü erkek olmak üzere toplamda 199 antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri katılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla egzersiz yapan bireylerin Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek için Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 kullanılmıştır. Sosyal fizik kaygı düzeylerinin belirlenmesi için ise Sosyal Fizik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. İki değişkenli gruplar için Mann-Whitney U ve ikiden fazla değişkenli gruplar için Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Sosyal Fizik Kaygı düzeyleri boy, vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri açısından anlamlı farklılık ortaya koyarken, Egzersizde Motivasyonel Düzenleme düzeyleri cinsiyet, vücut ağırlığı, medeni durum ve vücut şekli değişkenleri bakımından anlamlı farklılık ortaya koymuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, öğrencilerin demografik değişkenlerinin sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemelerde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Analysis of Motivational Regulation in Exercise and Social Physique Anxiety Levels in University Students

Abstract

Article Info

Received: 18.05.2020
Accepted: 13.07.2020
Online Published:
13.07.2020

Keywords

Physique anxiety,
Motivation, Social
Anxiety, Exercise.

The aim of this study is to examine the motivational regulation in exercise and social physique anxiety levels of Sport Sciences Faculty students. A total of 199 -55 female and 144 male- coaching training, sport management and physical education and sport teaching department students studying at the faculty of sport sciences participated in the study. In the collection of data, Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 was used to find out the motivational orientation of individuals doing exercise within the scope of Self-determination theory. Social Physique Anxiety Scale was used to find out social physique anxiety level. Mann-Whitney U test was used for groups with two variables, while Kruskal Wallis test was used for groups with more than two variables. While social physique levels were found to show significant differences in terms of the variables of height, weight and body type; motivational regulation in exercise levels were found to show significant differences in terms of the variables of gender, weight, marital status and body type ($p<0.05$). As a conclusion, it was found that students' demographic variables were effective on social physique anxiety and behavioural regulation in exercise.

¹Ondokuz Mayıs Teknik Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun/Türkiye

Giriş

Hareket, canlılık işaretidir. Bu canlılık, tarihin ilk zamanlarından insanların güdülerıyla ve hayatta kalmaları için uğraşmalarıyla doğal hareket olarak ortaya çıkmıştır. Bu hareketler, doğal koşullara uyum sağlamak için şekillere bürünmüş ve değişikliklere uğramıştır (Harmandar, 2004). Tarih boyunca ince, sağlıklı, kaslı vb. niteliklere sahip olmak, çevre üzerinde olumlu izlenim oluşturmak bireyler için oldukça önemli olmuştur. İnsanlar, güzel olmayı olumlu, çirkin olmayı ise olumsuz değer olarak görmektedir. Bu

durum, kitle iletişim araçları ile de desteklenmektedir. Sunulan ideal beden tasarımları ile bireylerin hissettikleri ve düşünceleri değişmekte bundan dolayı da beden algıları değişmektedir (Yaman ve ark., 2008). İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler. Bundan dolayı bireyler diğer insanlar üzerinde daha hatırda kalır izler bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar (Yousefi ve ark., 2009).

Günümüzün önemli sorunlarından biri sosyal kaygıdır. İnsanlar kaygı yaşadıklarında, davranışları değişmektedir. Çekingenleşirler, kendilerini dışarıya daha olumlu göstermektense, var olan sosyal imajlarını korumakla daha çok ilgilenirler (Tunç, 2015). Başkaları üzerinde pozitif izlenim bırakmak isteyen kişiler, davranışlarını dahi buna göre şekillendirmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal kaygı, ilişkilerde yaşanması muhtemel bir kaygı çeşididir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, gerginlik göstermesi, dikkatini bir konuda yoğunlaştırması oldukça güçtür (Çağlar ve ark., 2012). İnsanların başkalarının gözünde olumlu etki oluşturmaya yönelik doğal bir motivasyona sahip olduğunu savunan, benlik sunumu ve etki yönetimi kuramlarına dayanan sosyal fizik kaygının, bireylerin fiziksel görünümüleriyle ilgili olarak başkalarının gözünde istedikleri algıyı ve imajı kurmada eksik olduklarını düşündükleri durumlarda da açığa çıktığı görülmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010).

Russell (2002), bireylerde fiziki görünüşün olumsuz olarak değerlendirilmesinin, sosyal fizik kaygıya neden olduğunu bildirmiştir. Aslında her insanın kendine ait bir beden algısı vardır ve bu algı bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bireydeki beden algısı çocukluk döneminin bitip, ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte gelişir ve yaşam boyunca sürekli bir değişim içinde görülür (Harris, 1987).

Egzersiz psikolojisi alanında son yıllarda yürütülen çalışmalar da egzersiz davranışı ile ilişkili olarak sosyal fizik kaygının daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına olanak sağlamıştır (Lindwall ve, Lindgren, 2005). Her geçen gün azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve hareketsiz yaşamın beraberinde getirdiği sağlık problemleri egzersizde güdülenme konusunun araştırılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Buckworth ve Dışman, 2007). Egzersiz ortamında sıklıkla kullanılan ve önemli bir yere sahip olan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar kişilerin herhangi bir sportif aktiviteye katılma, katılmış olduğu aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır (Toros, 2001). Spora katılan, spor yapmayı sürdüren ve sporu bir yaşam tarzı haline getiren bireylerin sayısını arttırmak için, katılımı etkileyen faktörlerin açıklanması gerekmektedir (Edmunds ve ark., 2008). Bu nedenle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören, aktif spor yapan ve yapmayan antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya 144'ü erkek, 55'i kadın olmak üzere toplam 199 öğrenci katılmıştır. Araştırmada yer verilen bağımsız değişkenler yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, medeni durum, aylık gelir, branş ve vücut şekli olarak belirlenmiştir. Ancak tablo sayısını azaltmak adına bulgular kısmında yalnızca istatistiksel anlamlılık oluşturan değişkenlere ait tablolara yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla Egzersiz yapan bireylerin Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek için Mullen ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen, Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilen Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDE-2) kullanılmıştır. Ölçek 19 madde ve 5 alt boyuttan oluşmakta ve 5'li likert türündedir. Ölçeğin 5 alt boyutu dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme olarak adlandırılmıştır. Sosyal fizik kaygı düzeylerinin belirlenmesi için ise Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilen Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi, homojenlikleri ise Levene testi kullanılarak yapıldı. Ölçeklerdeki toplam değerlerin hiçbiri bağımsız değişken gruplarına göre normal dağılmadığı saptandı. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için iki değişkenli gruplarda Mann-Whitney U ve ikiden fazla değişkene sahip gruplarda ise Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Grupların çoklu karşılaştırma testleri Duncan testi kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. SFKE ve EDDE-2 Ölçekleri ve Alt Boyutları İçin Ortalama Fark Test Sonuçları

	SFKE	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	EDD	İçsel Düzenleme	İçe Atımla Düzenleme	Güdülenme	Dışsal Düzenleme
Yaş	0,848	0,836	0,320	0,162	0,607	0,462	0,335	0,356
Cinsiyet	0,711	0,749	0,611	0,169	0,985	0,406	0,047*	0,186
Boy	0,018*	0,393	0,019*	0,921	0,953	0,484	0,616	0,164
Vücut ağırlığı	0,042*	0,028*	0,331	0,183	0,039*	0,981	0,057	0,048*
Medeni Durum	0,125	0,097	0,441	0,242	0,078	0,534	0,003*	0,000*
Aylık Gelir	0,368	0,960	0,319	0,505	0,514	0,455	0,223	0,073
Branş	0,278	0,223	0,625	0,642	0,853	0,271	0,569	0,837
Vücut Şekli	0,025*	0,001*	0,285	0,357	0,039*	0,165	0,343	0,044*

* 0,05

Tablo 1'de cinsiyet ile güdülenme arasında, boy ile SFKE ve Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi arasında, vücut ağırlığı ile SFKE, Fiziksel Görünüm Rahatlığı, İçsel Düzenleme ve Dışsal Düzenleme arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca medeni durum ile Güdülenmeme ve Dışsal Düzenleme arasında, Vücut Şekli ile SFKE, Fiziksel Görünüm Rahatlığı, İçsel Düzenleme ve Dışsal Düzenleme arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri İçin Sonuçlar

	SFKE			
	n	Medyan	SS	p
Boy (m)	1,60 ve daha kısa	16	36,00 ^a	7,46
	1,61-1,70	65	32,00 ^c	6,35
	1,71-1,80	83	34,00 ^b	7,30
	1,80'den uzun	35	31,00 ^c	7,02
Vücut ağırlığı (kg)	55 ve altı	27	31,00 ^b	7,86
	56-65	53	32,00 ^b	7,14

Vücut Şekli	66-75	73	35,00 ^a	6,18	0,025*
	76 ve üzeri	46	32,00 ^b	7,32	
	Çok Kötü	7	36,00 ^a	3,42	
	Kötü	15	35,00 ^a	4,86	
	Normal	67	34,00 ^{ab}	5,94	
	İyi	76	32,00 ^{ab}	7,33	
Çok İyi	34	30,50 ^{bc}	8,57		

* 0,05

Tablo 2 incelendiğinde boy, vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri için istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 3. Fiziksel Görünüm Rahatlığı İçin Sonuçlar

		Fiziksel Görünüm Rahatlığı			p
		n	Medyan	SS	
Vücut ağırlığı	55 ve altı	27	12,00 ^b	4,60	0,028*
	56-65	53	13,00 ^{ab}	3,70	
	66-75	73	14,00 ^a	4,04	
	76 ve üzeri	46	12,00 ^b	3,40	
Vücut Şekli	Çok Kötü	7	15,00 ^{ab}	2,79	0,001*
	Kötü	15	15,00 ^a	3,52	
	Normal	67	14,00 ^b	3,56	
	İyi	76	12,00 ^c	3,98	
	Çok İyi	34	11,00 ^c	4,09	

* 0,05

Tablo 3'de vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4. Olumsuz Değerlendirme Beklentisi İçin Sonuçlar

		Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi			p
		n	Medyan	ss	
Boy	1,60 ve daha kısa	16	20,00 ^{ab}	4,91	0,019*
	1,61-1,70	65	19,00 ^b	5,03	
	1,71-1,80	83	21,00 ^a	5,38	
	1,80'den uzun	35	17,00 ^c	5,66	
	5 ve üzeri	25	17,00 ^c	5,32	

* 0,05

Tablo 4'e bakıldığında boy uzunluğu için istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 5. İçsel Düzenleme İçin Sonuçlar

		İçsel Düzenleme			p
		n	Medyan	ss	
Vücut ağırlığı	55 ve altı	27	26,00 ^{ab}	6,56	0,039*
	56-65	53	28,00 ^a	5,64	
	66-75	73	24,00 ^b	6,47	
	76 ve üstü	46	25,00 ^b	5,16	
Vücut Şekli	Çok Kötü	7	22,00 ^d	4,50	0,039*
	Kötü	15	23,00 ^{cd}	7,55	
	Normal	67	25,00 ^{bc}	5,89	
	İyi	76	27,00 ^a	5,71	
	Çok İyi	34	23,00 ^{cd}	6,38	

Tablo 5 incelendiğinde vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 6. Gütülenmeme İçin Sonuçlar

		Gütülenmeme			p
		n	Medyan	SS	
Cinsiyet	Erkek	144	9,00	3,65	0,047*
	Kadın	55	7,00	3,22	
Medeni Durum	Evli	21	11,00	3,44	0,003*
	Bekar	178	8,00	3,50	

Tablo 6’da cinsiyet ve medeni durum değişkenleri için istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 7. Dışsal Düzenlemeler İçin Sonuçlar

		Dışsal Düzenleme			p*
		n	Medyan	ss	
Vücut ağırlığı	55 ve altı	27	6,00 ^c	3,99	0,048*
	56-65	53	8,00 ^b	3,45	
	66-75	73	9,00 ^a	3,12	
	76 ve üstü	46	9,00 ^a	3,57	
Medeni Durum	Evli	21	12,00	3,47	0,000*
	Bekar	178	8,00	3,36	
Vücut Şekli	Çok Kötü	7	11,00 ^a	2,27	0,044*
	Kötü	15	9,00 ^{ab}	4,10	
	Normal	67	9,00 ^b	3,17	
	İyi	76	8,00 ^c	3,29	
	Çok İyi	34	8,00 ^{bc}	4,01	

Tablo 7’ye göre vücut ağırlığı, medeni durum ve vücut şekli değişkenleri için istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada amaç, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada yaş değişkeni, SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiş ve yapılan istatistik sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada egzersizde davranışsal düzenlemelerin yaş değişkenine göre değişmediği ortaya konulmuştur. Sosyal fizik kaygı düzeyi ile yaş arasında anlamlı fark bulunmadığını ortaya koyan farklı çalışmalar da vardır (Tunç, 2015; Ümmet, 2007). Yapılan çalışmalar bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. İnsanlar başkaları tarafından hoş ve iyi bir şekilde değerlendirilmeyi istemektedir. Yani iyi bir vücut imajına sahip olarak karşısındaki bireylerden daha fazla saygı göreceği fikrine kapılmaktadır. Yaş ilerledikçe de fiziksel görünümde meydana gelecek değişikliklerin bireyde kaygı düzeyini arttıracığı söylenebilir. Ancak ortaya çıkan veriler incelendiğinde bu durumun SFKE ve EDDE açısından bir farklılık ifade etmediği görülmektedir. Bu durum, bireylerin her yaş grubunda bakış açılarında oluşan farklılıklarla açıklanabilir.

Çalışmada cinsiyet değişkeni, 144 erkek ve 55 kadın olmak üzere toplam 199 kişi ele alınarak SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda SFKE ve alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmazken ($p>0,05$), EDDE-2 gütülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılık

tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin güdülenmeme puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan sonucun, kadınların erkeklere göre daha detaycı olmasının yanında toplumda erkeklere yüklenen rol ve beklentilerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkekler için iş sahibi olabilme kaygısı kadınlara göre daha fazla olduğundan erkeklerde daha yüksek güdülenmeme durumu ortaya çıkmış olabilir. Yapılan bir araştırmada da üniversiteli erkek sporcuların spor yapma nedeni olarak en az motive oldukları tercihlerin; prestij sahibi olma, formda bir vücudun önemi ve kendini ispat etme olduğu belirlenmiştir (Dalkıran ve Aslan, 2016). Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada ise Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerde anlamlı farka rastlanmamıştır. Ayrıca kadınların erkeklere oranla sosyal fiziksel kaygıyı daha fazla yaşadığı ve bu yaşanan kaygının bireyin kendi davranışlarını da etkilediği bildirilmektedir (Davison ve McCabe, 2005).

Sosyal görünüş kaygısı bireyin yalnızca vücut biçiminden kaynaklanan kaygı olmadığı boyunun uzunluğu, kilosunu, yüzünün şekli gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygı durumudur (Doğan, 2009). Boy değişkeni, 1,60 ve daha kısa olan 16 kişi, 1,61-1,70 olan 65 kişi, 1,71-1,80 olan 83 kişi, 1,80'den uzun 35 kişi ele alınarak SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiştir. Boyu 1.80'den uzun olan bireylerin diğer gruplara göre olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$). İdeal vücut ölçüsü olarak ifade edilen kadınlar için uzun boylu, yağsız ve zayıf, erkekler için uzun boylu, kaslı ve yapılı standartları kabul edilmektedir. Yaman (2008)'a göre ideal vücut ölçülerine sahip olamayan bireylerin kendini değerlendirmesinde değişimler olmaktadır (Yaman ve ark., 2008). Bilişsel kuramcılara göre sosyal görünüş kaygısının özünü değerlendirilme kaygısı oluşturmaktadır (Weeks ve ark., 2008). Bu durum üniversite ortamı açısından düşünüldüğünde üniversite öğrenimi hayatı süresince sürekli bir gurubun ya da başka bireylerin karşısında olma durumu söz konusu olacaktır. Üniversite ortamında fiziksel görünümünün ön planda olduğu düşünülürse öğrenciler kendi vücut algılamaları ile başkaları üzerine olumlu izlenimler bırakmak ister. Bu nedenle ideal boy ölçülerinde olduğunu düşünen bireylerin olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin düşük olması olası bir durum olarak düşünülebilir.

Araştırmada vücut ağırlığı 76 ve üstü olan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri 66-75 arası olanlara göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Fazla kiloya sahip olduğunu düşünen bireyler, bedenleri hakkında olumlu hissetme eğiliminde değildirler. Üniversite döneminde arkadaş ilişkilerinin artması, gencin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerinin çeşitlenmesi dışarıda geçirdiği zamanı arttıracaktır. Bedeninden memnun olmayan öğrenci sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılmada kendini huzurlu hissetmeyeceği, kendini bu aktivitelerle bütünleştiremeyeceği düşünülebilir. Benzer şekilde Işıkol (2013) çalışmasında kilo almaktan korkan öğrencilerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadığını ifade etmektedir.

Çalışmada medeni durum değişkeni Güdülenmeme ve Dışsal Düzenleme boyutlarında anlamlı farklılığa yol açmıştır ($p<0,05$). Evli öğrencilerin Güdülenmeme ve Dışsal Düzenleme puanları bekar öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Evli olmakla beraber öğrencilik hayatına devam eden bireylerin sorumluluklarının daha fazla olması kaçınılmazdır. Bu bireylerin eşleri tarafından daha iyi bir görünüme sahip olmaları için egzersize yönlendirilmelerine rağmen kendi ihtiyaçları ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılama gibi sorumlulukları göz önüne alındığında, zaman bulamama ve güdülenmeme

problemi yaşayabilmeleri beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca evli öğretmenlerin egzersizde davranışsal düzenlemeler puanlarının yüksek çıkması evlilik ve artan yaşla birlikte vücut ağırlıklarının normalin üstüne çıkma eğilimleri ve bunun olumsuz etkileri onların egzersizde davranışsal düzenleme puanlarını yükselttiği düşünülebilir. Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada da medeni durum değişkeninde Sosyal Fizik Kaygı ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ölçeğinde istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeylerine göre SFKE ve EDDE-2 durumları incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç, bireylerin daha iyi bir fizik ve görünüme sahip olmalarının gelirleri ile ilgili olmadığını ortaya koymaktadır. Daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmanın bireysel farklılıkların yanında, beslenme alışkanlığı ve spor ile gerekli çabanın gösterilmesi ile de gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencileri egzersize motive eden faktörlerin gelir seviyesine göre değişmediği de bir başka sonuçtur. Kılıç (2015) ve Tekeli (2017) bu çalışmaya paralel olarak gelir düzeyinin sosyal fizik kaygıyı etkilemediğini belirtmişlerdir. Alemdağ (2013) ise yapmış olduğu benzer bir çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada branş değişkeni açısından SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bu durumun sosyal fizik kaygı düzeyleri ve egzersizde davranışsal düzenlemelere branştan çok, kişinin fiziksel durumunun etkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireylerin sporculuk düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının ulaşılmak istenen hedeflerde branştan daha fazla etkili olması, başka bir sebep olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmada vücut şekli değişkeni, SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Fiziksel Görünüm Rahatlığı, İçsel Düzenleme ve Dışsal Düzenleme boyutlarında anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$), EDDE-2 ölçeğinde ise anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0,05$). Vücut şekli çok iyi olan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür. Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada da vücut kitle indeksine göre Sosyal Fizik Kaygı ölçeğinde anlamlı fark bulunurken, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ölçeğinde anlamlı farka rastlanmamıştır. Ortaya çıkan bu durum bu çalışma ile paralellik göstermektedir. İnsanları iyi bir görünüme sahip olma fikrine iten etmenlerin başında bireysel mutluluklarının yanında diğer bireylere güzel görünme ve kendini beğendirebilme çabası gelmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçları vücut şekli çok iyi olan öğrencilerin kendilerine duyduğu özgüven ile beraber fiziksel görünüşleri konusunda herhangi bir kaygıya kapılmadıkları şeklinde açıklamak mümkündür.

Sonuç olarak, öğrencilerin demografik değişkenlerinin sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemelerde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Alemdağ, S. (2013). The investigation of participation physical activity, social appearance anxiety and social self-efficacy at the teacher candidate. Doctorate Thesis. Karadeniz Technical University. Institute Of Education Sciences.

- Buckworth, J., Dishman, R.K. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd ed.; 5009-5536.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43:106-116.
- Çepikkurt, F., & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1:17-120.
- Dalkıran, O., Aslan, C.S. (2016). Investigation of the Reasons of Sport Motivation in Collegiate Athletes. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17):424-432.
- Davison, T.E., & McCabe, M.P. (2005). Relationship between men's and women's body image and their psychological, social and sexual functioning. *Sex Roles*, 5: 463-475.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. *Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 58-59.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2): 375-388.
- Gümüş, E. (2017). Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalı*.
- Hagger, M.S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology & Health*, 25 (1): 89 –110.
- Harmandar, İ.H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Harris, D.V. (1987). *The psychological health of the athlete*. New York: Sport Psychology.
- Hart, E., Leary, M.R., Rejeski, J.W. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94–104.
- Işıkol, Ö.F. (2013). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 122-138.
- Kılıç, M. (2015). Selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı*.
- Lindwall, M., Lindgren, E.C. (2005). The effects of an exercise intervention program on physical self perceptions and social physique anxiety in nonphysically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6:643-658.
- Markland, D., Tobin, V. (2004). A modification of the behavioral regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2):191- 196.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23(5):745-752.
- Russell, W.D. (2002). Comparison of self esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behavior*, 298-313.
- Tekeli, Ş.C. (2017). Comparison of social appearance anxiety and academic self-efficacy levels of students studying in different departments of physical education and sports teaching and other faculty. *Master Thesis. Bartın University, Institute of Education Sciences*.
- Toros, F.Z. (2001). Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: voleybolcular üzerine bir araştırma, *Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

- Tunç, A.Ç. (2015). Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi.
- Weeks, J.W., Heimberg, R.G., Rodebaugh, T.L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22:44–55.
- Yaman, Ç., Tesneli, Ö., Kosu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M., ve Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5-2.
- Yousefi, B., Hassani, Z., Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-Item social physique anxiety scale (SPAS-7) among University Students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2:201.

Makale Alıntısı

Çavuşoğlu, G., Yılmaz, A.K. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. [Analysis of Motivational Regulation in Exercise and Social Physique Anxiety Levels in University Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 106-114.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Dijital Müdahalelerin, Fiziksel Aktivite Seviyesi Üzerindeki Etkileri Hakkında Litaretür Değerlendirmesi

Salih PINAR¹, Adil Deniz DURU¹, Pınar TANRIVERDİ¹, Dilay Daraoğlu ZİROĞLU²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.05.2020
Kabul Tarihi: 26.07.2020
Online Yayın Tarihi:
26.07.2020

Anahtar Kelimeler

Dijital Müdahaleler, Fiziksel
Aktivite, Öz Belirleme,
Sosyal Medya,
Oyunlaştırma

Amaç: Dijital müdahaleler ile davranış değişimi günümüzdeki birçok alanda karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma; uzun vadede etkili fiziksel aktivite seviyesini artırıcı dijital müdahale tasarımının, altyapı çalışması için yapılan literatür değerlendirmesidir.

Yöntem: Çalışma üç aşamada gerçekleştirildi. Birinci aşamada literatür taraması yaparak, herhangi bir dijital müdahale adımı içeren veya fiziksel aktivite seviyesini artırmayı amaçlayan çalışmalar incelendi. Dijital müdahaleler mail, bildirim, sms gibi teknik kısıtlara veya yeteneklere bağlı çeşitlilik göstermektedir. İkinci aşamada, davranış değişimi teoremleri ile kurgulanan müdahaleleri konu eden çalışmalar öz belirleme teorisi (Self Determination), oyunlaştırma (gamification), ve sosyal medya etkileri 3 ana başlıkta incelendi. Son aşamada ise bu ana başlıkta çıkan çalışmaların teknoloji dünyasındaki karşılıkları ile eşleştirildi.

Bulgu: Bu eleme yöntemi sonucunda, otuz çalışmanın detaylı incelenmesine neden olmuştur. Öz belirleme teorisi (Self Determination), oyunlaştırma (gamification), ve sosyal medya etkileri başlıkları altında fiziksel aktivite üzerinde yapılan çalışmaların daha etkin olduğu sonuçlarına rastlanmıştır.

Sonuç: İncelenen kaynaklar dayanak gösterilerek çıkarılan sonuç ve değerlendirmeleri içermektedir. Buradaki sonuçların değerlendirilmesi ve gelecek çalışmalara yapılan atıflar ile herhangi bir yazılımda kullanılabilecek “Kapsamlı Dijital Müdahale Modeli” tasarlanmıştır.

Review on The Effects of Digital Interventions on Physical Activity Level

Abstract

Article Info

Received: 13.05.2020
Accepted: 26.07.2020
Online Published:
26.07.2020

Keywords

Digital Interventions,
Physical Activity, Self-
Determination, Social
Media, Gamification

Objective: Behavior change with digital interventions appears in many areas today. This work is the literature review of the digital intervention design that increases the level of effective physical activity in the long term.

Method: The study has three stages. In the first stage, the studies that included any digital intervention steps or aimed to increase the level of physical activity were examined by searching the literature. The digital interventions depending on technical constraints or capabilities such as mail, notification, and SMS. In the second stage, the studies on the interventions constructed with behavioral change theorems were examined in 3 main titles. At the last stage, it was matched with the features of the software and these titles.

Finding: As a result of this screening method, it caused a detailed examination of thirty studies. Have found that the studies on physical activity were more effective under the headings of self-determination, gamification, and social media effects.

Conclusion: The sources examined include the conclusions and evaluations drawn on the basis. With the evaluation of the results here and references to future studies, the “Comprehensive Digital Intervention Model” which has been designed in this study can be used in any software.

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

² Ziroğlu Beslenme ve Diyet Danışma Merkezi, İstanbul, Türkiye

Giriş

Teknolojinin gelişimi birçok alanda fayda sağlayan ilerlemelere vesile olmakla birlikte, insan hayatı üzerinde bazı olumsuz durumların ortaya çıkmasına da neden olmaktadır. Bu dezavantajlarından biri, sedanter yaşam tarzını tetikleyen olması. Bunu engellemek için fiziksel aktivite müdahaleleri üzerinde çalışmalar bulunmaktadır (Muray ve Hekler, 2016). Günümüzde bu müdahalelerin dijital platformlar üzerinden yapılması, araştırmacılar için cazibe merkezi olmaktadır. Bu durum bir bakıma teknolojinin

yarattığı olumsuzluğu, yine teknolojiyi kullanarak giderilmesine olanak vermektedir. Benzer şekilde bu çalışmadaki amaçlardan biri gelecek çalışmalarımızda; teknolojiyi kendine karşı bir silah olarak kullanarak, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmayı hedefleyen dijital müdahalelerin geliştirilmesi ve ölçülmesi bulunmaktadır.

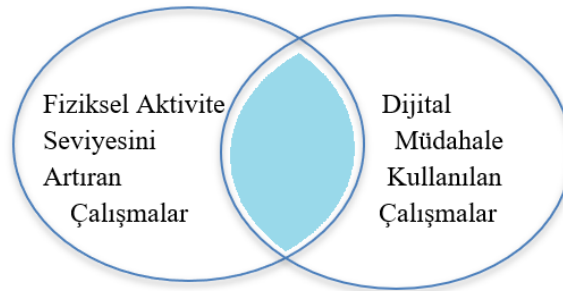
Araştırma sürecinin birinci aşamasında, çağımızın en çok görülen problemlerinden olan hareketsizliği engelleyici veya fiziksel aktivite seviyesini artırıcı müdahalelerin incelenmesine, sonraki aşamalar ve sonuç kısmında; uygun bir modelin dijital platformlar (mobil uygulama, giyilebilir cihaz vb.) kullanılarak nasıl uygulanabileceğinin değerlendirilmesine yer verilmektedir. Gelecek çalışmalarımızdaki hedefimiz buradaki sonuca dayanak göstererek tasarlanan ve geliştirilen mobil uygulama ile fiziksel aktivite seviyesindeki etkisinin detaylı incelenip sonuçlarının sunulmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Verilerin Toplanması

Kaynakların Arama ve Seçimi

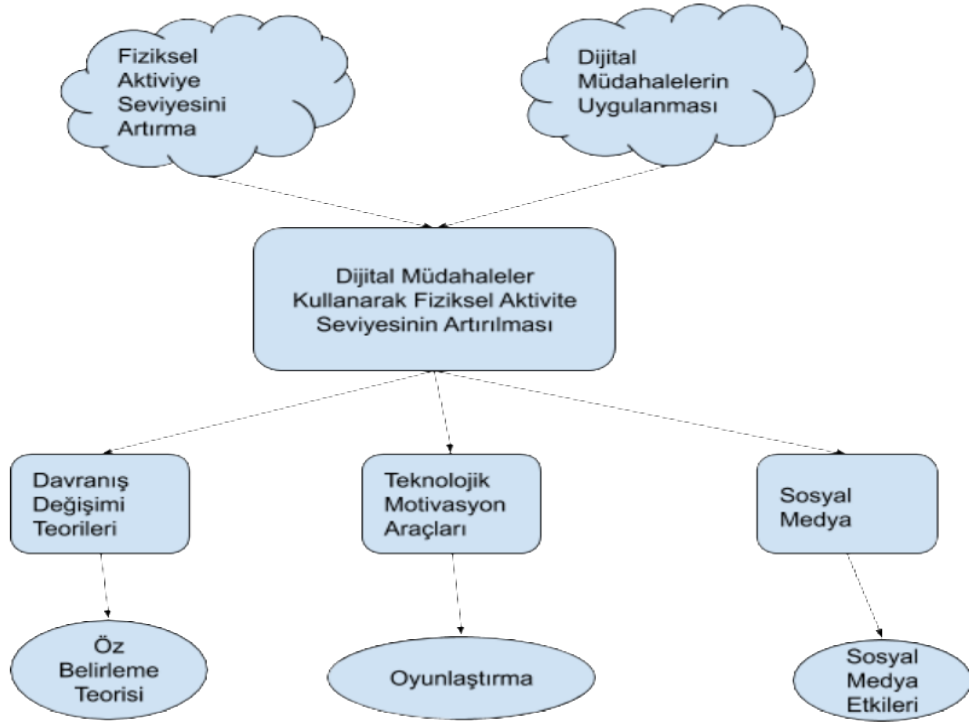
Değerlendirmek üzere seçilen kaynaklara internet üzerinden tarama yaparken “Dijital müdahale, fiziksel aktivite seviyesi” gibi anahtar sözcükler kullanılarak ulaşılmıştır. Bunların arasından seçim yaparken, fiziksel aktivite seviyesini artıran ve dijital müdahaleler uygulayan çalışmaların kesişiminde kalanlar detaylı incelenmek üzere seçilmiştir (Şekil 1). Son on yıl içinde gerçekleşmiş yayınlar öncelikli olarak değerlendirilmiştir.



Şekil 1: Değerlendirilecek hedef çalışmalar

Çalışmaların Sınıflandırılması

Kaynakların arama ve seçimi aşamasının ardından incelenen yayınların sonucunda, bir aşama daha derinlemesine arama yapılacak başlıklara ulaşılmıştır bunlar “Davranış Değişimi” (Behaviour Change Theory), “Teknolojik Motivasyon Araçları”, “Öz Belirleme Teorisi” (Self Determination Theory), “Oyunlaştırma” (Gamification), “Sosyal Medya Etkileri” (Social Media Effects) şeklindedir. Şekil 2’de bu seçimlerin akışının nasıl sınıflandırıldığı görselleştirilmiştir. İlerleyen bölümde bahsi geçen çalışma özetleri, buradaki başlıklar altında değerlendirilmiştir.



Şekil 2: Tarama başlıklarının seçim akışının şekli

Dâhil Etme ve Dışlama Kriterleri

Detaylı incelenen makaleler dâhil etme ve dışlama kriterleri göz önünde bulundurularak değerlendirildi. Her bir makale için dahil etme ve dışlama kriterleri aşağıda madde şeklinde verilmiştir:

- Tez çalışması, dergi, konferans yayını olabilir,
- Fiziksel Aktivite Seviyesini artırmaya yönelik teknolojik çözüm içeren bir konuyu kapsıyor olmalı
- Yirmi seneden önce yayınlanmış olmamalı

Bulgular

Literatürde fiziksel aktivite eksikliğinin ne gibi problemlere yol açtığına dair birçok kaynak bulunmaktadır. Bununla birlikte dijital ve diğer müdahalelerle iyileştirilebilir olduğuna dair birçok araştırmada mevcuttur. Problemi ele alan ve müdahalelerin etkisini inceleyen çalışmalardan bazıları aşağıda sıralanmıştır.

Fiziksel Aktiviteyi Artırmak İçin Dijital Müdahale Çalışmaları

Mevcut çalışmalarda dijital müdahalelerin uygun şekilde tasarlandığında, fiziksel aktivite seviyesini artırdığını göstermektedir (Bise ve Ball, 2015). Fiziksel aktivite seviyesindeki artışa ek olarak kilo kaybında da olumlu etkisi görülmüştür (Polzien ve Jakicic, 2007).

Yeterli seviyede fiziksel aktivitede bulunmayan insanların ölüm riskleri, yeterli seviyede aktif olanlara kıyasla %20 ile %30 artmaktadır (Lee ve ark., 2012).

Son otuz yılda, sayısız sağlıklı yaşam değişimi çalışmaları, bireylere ve gruplara fiziksel aktivite seviyelerinin artmasında yardımcı olmuştur (Conn ve ark., 2011). Bu çalışmalarda uygulanan müdahaleler yüz yüze, telefon danışmanlığı, grup sınıf çalışması, basılı materyaller veya diğer araçlar kullanılarak gerçekleştirilmektedir (Sallis ve Carlson, 2015). Fakat, yeterli miktarda insanda, uzun dönemde istenilen davranışa eriştiği veya erişilmediği bilgisi mevcut değildir (Richards ve ark., 2013). Bununla beraber, globalde fiziksel aktiviteyi ve onun yan etkilerindeki artışı önleyen geniş çapta ve efektif bir çalışma henüz bu alanda yoktur (Kohl ve ark., 2012).

Dijital müdahalelerin bu alanda işe yarayacağı ile ilgili varsayımlar birçok yayında desteklemektedir. Dijital müdahale amacı ile kullanılan bilgisayar yazılımları, web tabanlı uygulamalar veya akıllı telefon uygulamaları daha iyi hale getirmek için kolaylıkla iyileştirilebilir (Kirwan ve ark., 2012, Glynn ve ark., 2014). Müdahale tasarımında çok önemli bir avantajdır. Bu ve benzeri teknolojiler bazı özellikleri ile oldukça umut vaat etmektedir. Bu özellikler; ölçeklenebilir, daha az bütçe ihtiyacının olması, çoklu özelliklere daha az maliyetle erişilebilir ve gerçek zamanlı olarak iyileştirme amaçlı modifiye etme fırsatı gibi (Afshin ve ark., 2016). Bu varsayımlar PEW Araştırma Merkezinin yayınladığı son raporlarda desteklemektedir. Rapora konu olan kişiler arasında akıllı telefon kullanma oranının %68 ve bu kişiler arasında %87'si telefonları aracılığıyla internet kullanımı yapmaktadır. Bu oranlar gelişmiş ekonomiye sahip ülkeleri temsil etmekte olup, gelişmekte olan diğer ülkeler içinde bu oran %34'ü kendi akıllı telefonlarına sahipken bunların %54'ü internet kullanmaktadır. Buda profesyonel dijital müdahale sistemleri için sadece elektronik sağlık (eHealth) değil aynı zamanda mobil sağlık (mHealth) alanında çalışmalar yapılmasına vesile olmaktadır. Bu iki kapsamda etkin ve yetersiz yönleri henüz yeterli düzeyde incelenmemiştir (Webb ve ark., 2010).

Dijital müdahaleler ile dijital olmayanları yani yüz yüze danışma gibi etkileri arasında birçok farklılık sıralanmaktadır (Barak ve ark., 2008; Steele ve ark., 2009; Vandelanotte ve ark., 2016). Fakat dijital olanların diğerlerine kıyasla ciddi bir farklılıkları bulunmaktadır. Örneğin, mobil sağlık (mHealth) müdahaleleri birçok ayrıcalıklı yenilikleri çözüm olarak sunabilmektedir. Benzer şekilde birçok çalışmadan çıkan ortak sonuç; müdahalenin en efektif şekilde sonuçlanabilmesi için içeriğe uygun olacak şekilde tasarlanmış olması gerekiyor.

Elektronik sağlık müdahalelerinin etkileri tartışmaya açık sonuçlara sahiptir. Bunun bir nedeni bazı çalışmalarda katılımcıların yaş ortalamasının 50'den yüksek olması ve muhtemelen bu yaş grubunun akıllı telefonda çok bilgisayar kullanmaya daha yatkın olması ile ilgisi olabilir.

Bazı çalışmalarda sağlıklı yaşama teşvik eden müdahalelerde e-posta ve telefon üzerinden yapılmasının en etkin yöntem olduğu savunulmuştur (Conn ve ark., 2011).

MyBehavior uygulaması ile yapılan bir çalışmada, kullananların fiziksel aktivite verileri loglanmıştır. Kontrol grubuna göre üç haftalık çalışmada uygulamayı kullanan kullanıcıların daha fazla yürüdükleri gözlenmiştir. Bununla birlikte kullanıcılar için üretilen kişisel yönlendirmelerin diğerlerine göre çok daha faydalı olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer başarılı uygulamaların ortak özellikleri; kullanıcıların kondisyon seviyelerine göre özelleşmiş olmaları, kullanıcı dostu arayüzlere sahip ve diğer fitness uygulamaları, sağlık cihazları ile senkron çalışabilmeleridir (Payne ve ark., 2015).

Apple uygulama pazarında bulunan 127 fiziksel aktivite uygulaması üzerinde yapılan çalışmada, çok az seviyede bilimsel sağlık içeriğinin kullanıldığı görülmüştür (Cowan ve ark., 2013).

Bu alanda literatürdeki çalışmalarda uzun dönemli bir deneysel çalışmanın olmadığı konusunda birçok yayın fikir birliğine sahiptir (Afshin ve ark., 2016).

Afshin ve ark., (2016) internet, sensor, mobil ve bunların kombinasyonunu içeren tüm dijital müdahale çalışmalarını değerlendirmişler. Fakat sadece 4 tanesi için mobil tabanlı sağlık müdahalesi olduğunu ve sonuçları içinde ciddi farklılıklar olmadığını idea etmektedirler. Bu çalışmaların sonuçlarının gerçeği yansıtması için titizlikle gözden geçirilmeleri gerektiğini önermektedirler. Gelecekteki çalışmalar için deney ve analizin aynı metodolojik tasarımla birleştirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Yani aktiviteler, insanlar, platform, cihazların etkileşiminin ve sonuçlarının iyi analiz edilmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Mümkün olduğu kadar geniş örnek kümesinin kullanılması bu amaca hizmet edecektir.

Gelecekteki çalışmalara atıf olarak deney ve analizi aynı metodolojik tasarımla bütünlük içinde olması gerektiği vurgulanmış yani aktiviteler, insanlar, platform, cihazların etkileşiminin ve müdahalenin bu bağlamlardaki sonuçlarının iyi analiz edilmesi gerektiğinden bahsedilmiştir (Afshin ve ark., 2016).

Rebar ve ark., (2016) tarafından yapılan bir çalışmada 274 kişilik 2 gruptan oluşan katılımcıların 3 ay boyunca sürecek programda 65 değerlendirme görevini yerine getirmeleri gerekmektedir. Ancak %15 kadar geri dönüş alınmıştır. Benzer bir çalışma Duncan ve ark., (2014) tarafından yapıldığında %50 geri dönüş almışlar. Katılımcı yüzdesinde yeterli seviyede müdahaleye dahil olmadığı gözlemlenmiş. Burada yapılan çalışmanın amacına ulaşması için uygun ölçekte daha güçlü örnekler/katılımcılara ihtiyaç bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmalarda doğruluk hassasiyeti daha yüksek veriye erişebilmek için daha güvenilir ve objektif olması için cihazlardaki ivme ölçer veya akıllı telefonlardaki GPS kullanımı önerilmektedir (Bort-Roig, 2014).

Sosyal Medyanın Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkisi

Bir diğer göze çarpan bulguda fiziksel aktivite artış sonuçlarının katılımcılar tarafından sosyal medya paylaşmasının sürece pozitif katkı sağlamaktadır. Sosyal medyadan gelen motivasyonu artıran destek yorumları müdahalenin etkisini güçlendirmektedir (Payne ve ark., 2015). Şimdiye kadar bir çok yapılan müdahale sosyal medya ile iç içe değildi (Vandelanotte ve ark., 2016). Bu idea aslında bize gelecek çalışmalar için yeni bir yol denememiz için fikir vermektedir.

Sosyal medya etkisini incelerken karşılaştığımız farklı bir çalışmada sosyal ağların fiziksel aktiviteyi artırdığı sonucuna ulaşmış. Birlikte yapılan sporun daha uzun süre sürekliliğinin sağlandığını söylemektedir (Hunter ve ark., 2015). Sosyal medyanın da dolaylı olarak gerçek hayattaki sosyal ağlara katılmaya olanak sağladığı için sürdürülebilir şekilde spor yapmaya katkı sağlayabileceğinden bahsedebiliriz.

Fiziksel aktivite düzeyini takip eden bir uygulama üzerinde yapılan çalışma dikkat çekici sonuçları paylaşmıştır. Uygulama üzerinde bulunan sosyal medya özelliği üzerinden kurulan yeni bağlantılar uygulama içi aktiviteleri %30, trafiğini %17 ve gerçek dünyadaki fiziksel aktivite düzeyini %7 (yaklaşık 400 adım daha fazla) oranında arttırdığı görülmüş (Althoff ve ark., 2017). Buradaki değişimleri ölçmek için Azumio Argus uygulaması kullanılmıştır. İncelenen veri beş (2011-2016) yılda dünya genelinde katılımcısı olan mobil

uygulama aracılığıyla toplanmıştır. Kullanıcılar bu süre boyunca yaklaşık 631 milyon spor aktiviteleri paylaşımı oluşturmuştur. Telefon aracılığıyla uygulama üzerinden takip edilen adım sayısı yaklaşık 824 milyar. Bu elde edilen veriler doğrultusunda analiz edilen bir sonuçta uygulamayı uzun dönemli kullananların uygulama içindeki bağlantı sayısı daha fazla olmaktadır. Diğer bir bulguda takip isteği gönderenlerin çoğunlukla zaten aktif oldukları, ama takip isteği kabul edenlerde bir süreliğine fiziksel aktivite düzeyinde gözle görülür farklılık olmaktadır (Althoff ve ark., 2017). Her yeni bağlantıda fiziksel aktivite düzeyindeki artış miktarı azalarak, artmaya devam ediyor. Kadınların değişime daha açık olduğu ve yaş ilerledikçe değişime karşı her iki cinsiyette de daha fazla direnç gösterdikleri görülmüştür. Diğer ilginç bir değerde, bir erkek bağlantı isteğini hemcinsine gönderdiğinde %37 oranında aktivite düzeyinde artış görülmekte, kadına gönderenlerde bu kadar daha az davranış değişimi görülmüştür (Althoff ve ark., 2017).

Bir üniversite bünyesinde gerçekleştirilen çalışmada ise, sadece katılımcıların erişebildiği bir sosyal paylaşım platformunda katılımcıların birbirlerine karşı meydan okumalarını, sosyal desteğe göre fiziksel aktivite düzeyinde daha fazla artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zhang ve ark., 2016).

Sadece kadın katılımcılar ile gerçekleştirilen bir çalışmada standart daha fazla yürüme müdahalesi uygulaması ile Facebook üzerinden destek grubuna dahil olarak uygulanan müdahale arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Destek grubuna dahil olanların daha efektif sonuçlar aldığı paylaşılmıştır. Dahil oldukları grubun büyüklüğü ortalama 8 ve 9 kişi arasında değişiklik gösterdiği ve bu sayılarda tutulmasının önemli olduğundan bahsedilmiştir (Rote ve ark., 2015).

Soyal medyanın dayandığı üç temeli kendi önereceğimiz çerçeve için sıraladığımızda, içerik, etkileşim, bağlantılar şeklinde özetlenmesi bizim çalışmamız içinde uygun bir referans olmaktadır (Stretten, 2018).

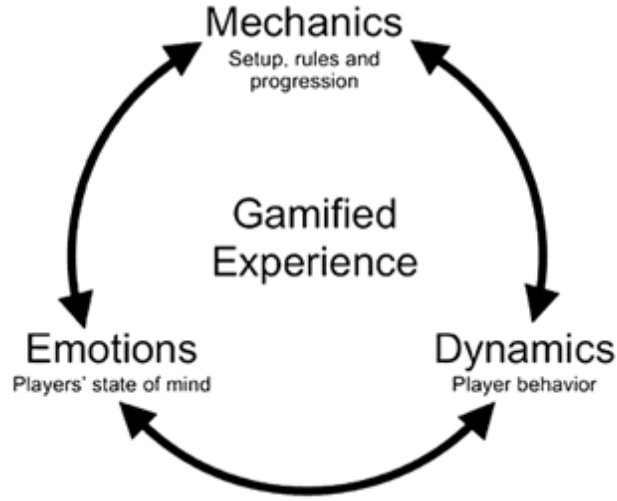
Oyunlaştırmanın Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkisi

Oyunlaştırmanın sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinme üzerine kullanıldığı mobil uygulamalar üzerinde yapılan çalışmalar kullanılarak yapılan sistematik değerlendirmeye göre 1680 sağlık uygulamasının 64'ü oyunlaştırmayı kullanmış. Bunlardan %94'ü yani 60'ı geri besleme ve izleme, %81'i yani 52 tanesi ödül ve eğitim, benzer şekilde 52'si hedef ve planlama özelliklerine sahip. Bir çok özelliği hedef belirleme, izleme, ödül gibi kombine özellik kullanım %55 yani 35 gibi bir rakamda kısıtlı olduğundan bahsedilmiş. Sağlıklı yaşam alışkanlığı davranış değişimi ile ilgili çıktılarda potansiyelinin altında kaldığı sonucu varılmıştır (Edwards ve ark., 2016)

İlgi çekici bulgulardan biri de bazı oyunlaştırma mekanikleri davranış değişikliği telefon uygulamalarının, oyunlaştırma kullanmayanlara kıyasla çok daha etkili olduğudur (Payne ve ark., 2015).

Oyunlaştırma mekanikleri bir çoğunu kullanan Active Team isimli uygulama üzerinde yapılan bir çalışmada elde edilen bulgulara göre; kullanım istatistikleri ve katılımcıların geri dönüşlerine göre oyunlaştırma kurgularından beklenen geri dönüşlerin alınmadığı yönünde. Çalışmada oyunlaştırma etkisinin bilinçaltı seviyesinde olabileceği bu nedenle kullanıcıların bahsetmemiş olabileceği veya beklentinin çok yüksek olduğu için doğru değerlendirilmemiş olabileceğini göz önünde bulundurulmasını ifade etmektedir. Bu varsayımların gelecek çalışmalar ile keşfedilebileceği düşünülmektedir (Mather ve ark., 2015)

Oyunlaştırmanın dayandığı ilkeleri bilmenin bizim yeni modelimizde kullanmak üzere anlamlı olacağını düşündük. Bununla ilgili yaptığımız araştırmada ilkeler, mekanikler, dinamikler ve duygular olarak toparlayan bir çalışmayı referans alınması uygun bulunmuştur. (Robson ve ark., 2015). Oluşturdukları çerçevenin ana hatlarını Şekil 3’te görebilirsiniz.



Şekil 3: Oyunlaştırma İlkeleri (Robson ve ark., 2015)

Davranış Değişimi Teorisinin Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkisi

Davranış değişimi tekniği ve spesifik davranış terapisinin pozitif sağlık tutumu ile ilgili olumlu katkısı olduğu gözlenmiştir (Zhao ve ark., 2016). Hatta davranış değişikliği baz alınarak yapılan müdahalelerin, herhangi bir teoriye bağlı kalmadan yapılmış olana kıyasla daha etkili olduğu açık ara önde olduğu savunulmaktadır. Herhangi bir teori kullanmadan hatta bahsetmeden bu alanda yapılan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu gelecekteki araştırmalar için dikkat edilmesi gereken bir diğer konudur.

Ortalamada 6 veya 8 davranış değişikliği teorisinin uygulama içine konulmasının çok daha efektif olduğunu Middelweerd ve ark., (2014), Yangve ark., (2015) ortaya koymaktadır. Geliştiriciler ve fiziksel aktiviteyi müdahale sağlayıcıları için ana teorik bir model üzerinde davranış değişimi teorisini kurgulayarak kullanması çok daha efektif bir yol olurdu. Burada kritik konulardan biride davranış değişikliği teorisinin veya diğer faydalı pratiklerin yazılımın geliştirmesini sağlayacak algoritmaya dönüştürülebilmesi için açık belirtilmiş olması gerekiyor. Bu noktada araştırmacılar ile yazılım geliştiricilerin işbirliği içinde olması sonuçlara direk etki ediyor olacaktır. Uygulama özellikleri teoriler ile pratikleri arasında köprü niteliğindedir. Fitness uygulamalarında aktiviteler tipik olarak koşu, yürüyüş, egzersiz, diet veya diğer spor türlerini barındırmaktadır ve müdahalenin amacı koşu gelişimi, yağ kaybı, kas kitlesini artırmak, mental fayda egzersizleri sağlama gibi hedeflere sahip olur (Higgins, 2016).

Dijital müdahaleyi tasarlarken hedeflenen motivasyonun verimli olması için insan psikolojinin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, hatta “Self Determination Theory” temel prensiplerini uygunluğu son derecede önemlidir (Weman-Josefsson ve Fröberg, 2015). Bu alanda yapılan birçok çalışmada herhangi bir teoriye dayalı (Davranış değişikliği teorisi, Self Determination Theory vb.) veya onlardan bahsedilmemesi büyük eksik olarak gelecek çalışmalara atıfta bulunulmuştur. Bahsi geçen teorilerin yazılımın

geliştirilmesini; sağlayacak algoritmaya dönüştürülebilmesi için açık açık belirtilmiş olması gerektiği vurgulanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Şekil 4’te özetlenen model kullanılarak, geliştirilecek dijital müdahalenin fiziksel aktivite seviyesini artırmada etkili bir araç olacağını öne sürmekteyiz. Bu çalışma için aşağıdaki maddeler bizim hipotezlerimiz olacaktır:

- Davranış değişimine dayanarak geliştirilen dijital müdahaleler, herhangi bir teoriye bağlı kalmadan yapılan dijital müdahalelere göre; insanların fiziksel aktivite seviyesini artırır.
- Fiziksel aktiviteyi artırmak için tasarlanan dijital müdahalede sosyal medya kullanarak yapıcı geri geri dönüş alındığında, sosyal medyayı araç olarak kullanılmadığı duruma göre, fiziksel aktivite seviyesinde anlamlı bir fark olacaktır.
- Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik yapılacak dijital müdahale tasarımına oyunlaştırma ve sosyal mekaniklerin eklenmesi, bu mekaniklerin olmadığı dijital müdahaleye göre daha etkili olacaktır.

Gelecek çalışmamızda bu modeli temel alan bir mobil uygulama ile yukarıda bahsedilen hipotezleri değerlendirmeyi planlıyoruz.

Tablo1: Dijital Müdahale Sistemi İçin Tasarım Şeması

Müdahale Tasarımı			
Temeller	Öz belirleme teorisi	Oyunlaştırma temelleri	Sosyal Medya ile davranış değişimi
İlkeler	Özerklik, Yeterlilik, Aidiyet	Mekanik, Dinamik, Duygular	Content, Contacts, Conversation
Özellikler	Haber akışı, profil sayfası, forum, takipçi	Puanlar, Skorbord, Ödüller, Durum, Puan, Seviye	İçerik Kartı, Paylaş, Yorum Yap, Beğen, Mesajlaşma

Literatürde ve yukarıda bahsi geçen çalışmalarda görüldüğü gibi dijital müdahaleler ile fiziksel aktivite seviyelerinin artırılabilceği kabul edilmektedir.

Gerçekleşecek müdahalenin bir davranış değişimi teoremine dayandırılması çok önemli olup hatta verimli bir çalışma olması için; Bu noktada araştırmacılar ile yazılım geliştiricilerin ne kadar iyi bir işbirliği içinde bulunması sonuçlara o kadar pozitif etki ediyor olacaktır. Uygulama özellikleri teorilerle pratikler arasında köprü niteliğinde olacaktır.

Sosyal medyanın etki gücünün, fiziksel aktivite seviyesindeki artışa olan katkısını inceleyen çalışmalarında literatürde yerini almış olduğu görülmektedir. Bu nedenle, gelecek çalışmada kullanmak üzere tasarladığımız modelimiz içinde sosyal medyada pozitif geri besleme ile ilgili olumlu paylaşım yapmanın etkilerinin incelenmesi gelecek çalışmalar için anlamlı olacaktır.

Literatürdeki yayınların fikir birliğine vardığı bir diğer noktada bu alanda uzun dönemli deneysel bir çalışmanın yeteri kadar olmadığı yönündedir. Bu nedenle müdahalenin uzun dönemdeki etkilerini konu alan çalışmalar, büyük katkı sağlayacaktır.

Özetle, hali hazırda literatürde bulunan ve yukarıda değindiğimiz durumları göz önünde bulundurduğumuzda, dijital müdahaleler ile fiziksel aktivite seviyesinin artırılmasının mümkün olabileceği görünüyor. Bununla birlikte dijital müdahalelerin daha etkin nasıl yapılacağı ile ilgili diğer çalışmaların

atıflarından ve kendi analizlerimiz sonunda oluşturduğumuz modeli temel alan çalışmanın hayata geçirilmesi ve ölçümlerinin yapılması bu alanda yapılacak ilerlemeler için öncü olacaktır.

Kaynaklar

- Afshin, A., Babalola, D., Mclean, M., Yu, Z., Ma, W., Chen, C. Y., ... & Mozaffarian, D. (2016). Information technology and lifestyle: a systematic evaluation of internet and mobile interventions for improving diet, physical activity, obesity, tobacco, and alcohol use. *Journal of the American Heart Association*, 5(9), e003058.
- Atenz, A. A. (2001). A review of empirically based physical activity program for middle aged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9. 2001: 38- 55.
- Bort-Roig, J., Gilson, N. D., Puig-Ribera, A., Contreras, R. S., & Trost, S. G. (2014). Measuring and Influencing Physical Activity with Smartphone Technology: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 44(5), 671–686.
- Conn, V. S., Hafsdahl, A. R., & Mehr, D. R. (2011). Interventions to increase physical activity among healthy adults: meta-analysis of outcomes. *American journal of public health*, 101(4), 751–758.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjoström, M., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003; 35:1381-1395.
- Duncan, M., Vandelanotte, C., Kolt, G. S., Rosenkranz, R. R., Caperchione, C. M., George, E. S., ... & Noakes, M. (2014). Effectiveness of a web-and mobile phone-based intervention to promote physical activity and healthy eating in middle-aged males: randomized controlled trial of the ManUp study. *Journal of medical Internet research*, 16(6), e136.
- Edwards, E.A., Lumsden, J., Rivas, C., et al (2016). Gamification for health promotion: systematic review of behaviour change techniques in smartphone apps *BMJ Open*; 6: e012447. doi: 10.1136/bmjopen-2016-012447
- Glynn, L. G., Hayes, P. S., Casey, M., Glynn, F., Alvarez-Iglesias, A., Newell, J., et al. (2014). Effectiveness of a Smartphone Application to Promote Physical Activity in Primary Care: the SMART MOVE Randomised Controlled Trial. *British Journal of General Practice*, 64(624), 384–391.
- Higgins, J. P. (2016). Smartphone Applications for Patients' Health and Fitness. *The American Journal of Medicine*, 129(1), 11–19.
- Hunter, F., McAneney, H., Davis, M., Mark, T., Thomas, V., & Kee, F. (2015). “Hidden” Social Networks in Behaviour Change Interventions. *American Journal of Public Health*, Vol 105, No. 3
- Kirwan, M., Duncan, M. J., Vandelanotte, C., & Mummery, W. K. (2012). Using Smartphone Technology to Monitor Physical Activity in the 10,000 Steps Program: A Matched Case–Control Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(2), e55–10.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305.
- Kristen, M., Polzien, J., Jakicic, M., Deborah, F., and Amy D. (2007). The Efficacy of a Technology-based System in a Short-term Behavioral Weight Loss Intervention. *Obesity*, vol. 15, no. 4, 2007, pp. 825–830., doi:10.1038/oby.2007.584.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219–229.
- Maher, C., Ferguson, M., Vandelanotte, C., Plotnikoff, R., Bourderaudhuij, I., Thomas, S., Nelson, K., Olds, T. (2015). A Web Based, Social Networking Physical Activity Intervention For Insufficiently Active Adults Delivered via Facebook App: Randomized Controlled Trial, *Journal of Medical Internet Research* 17(7).
- Matthew, R. Bicea, J., Ballb W., and McClaranb, S. (2015), Technology and physical activity motivation. *International Society of Sport Psychology*, 14(4), 295-304.
- Michael, B. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol.71, No.2, pp. 114-120

- Middelweerd, A., Mollee, J. S., Van Der Wal, C. N., Brug, J., & Velde, te, S. J. (2014). Apps to promote physical activity among adults: a review and content analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), e4–9.
- Murray, E., Hekler, E. B., Andersson, G., Collins, L. M., Doherty, A., Hollis, C., ... & Wyatt, J. C. (2016). Evaluating Digital Health Interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(5), 843–851.
- Payne, H. E., Lister, C., West, J. H., & Bernhardt, J. M. (2015). Behavioral Functionality of Mobile Apps in Health Interventions: A Systematic Review of the Literature. *JMIR mHealth and uHealth*, 3(1), e20–9.
- Payne, H. E., Moxley, V. B., & MacDonald, E. (2015). Health Behavior Theory in Physical Activity Game Apps: A Content Analysis. *JMIR Serious Games*, 3(2), e4–13.
- Rebar, A. L., Boles, C., Burton, N. W., Duncan, M. J., Short, C. E., Happell, B., ... & Vandelanotte, C. (2016). Healthy mind, healthy body: A randomized trial testing the efficacy of a computer-tailored vs. interactive web-based intervention for increasing physical activity and
- Richards, J., Hillsdon, M., Thorogood, M., & Foster, C. (2013). Face-to-face interventions for promoting physical activity. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Robson, K., Plangger K., Kietzman, J., McCarthy, I., Pitt, L. (2015). Is it all about game? Understanding the principles of gamification. *Kelley School of Business, Indiana University*. Published by Elsevier Inc. *Business Horizons* Volume 58, Issue 4, July–August 2015, Pages 411-420.
- Rote, A., Klos, L., Brondino, M., Harley, A., Swartz, A. (2015). The Efficacy of a Walking Intervention Using Social Media to Increase Physical Activity: A Randomized Trial, *Journal of Physical Activity Health*, 2015, 12 (Suppl 1), S18-S25.
- Sallis, J. F., & Carlson, J. A. (2015). Physical Activity: Numerous Benefits and Effective Interventions. *Agency for Healthcare Research & Quality*. Retrieved 18 November 2016, from <http://www.ahrq.gov/professionals/education/curriculum-tools/population-health/sallis.html>.
- Stretten, A., (2018). The Three Principles of Social Media: Content, Contacts and Conversation. Retrieved 1 March 2019 from <https://www.frontierconsulting.co/blog/the-three-principles-of-social-media/>.
- Webb, T., Joseph, J., Yardley, L., & Michie, S. (2010). Using the internet to promote health behavior change: a systematic review and meta-analysis of the impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy. *Journal of medical Internet research*, 12(1), e4.
- Weman-Josefsson, K., Fröberg, K., Karlsson, S., Lindwall, M. (2015). Mechanisms in Self-Determined Exercise Motivation: Effects of a Theory Informed Pilot Intervention. *Current Psychology*, 36(1), 90-100. doi:10.1007/s12144-015-9388-9.
- Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., Centola, D. (2016). Support or Competition? How online social increase physical activity: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 4 (2016) 453-458.
- Zhao, J., Freeman, B., & Li, M. (2016). Can Mobile Phone Apps Influence People's Health Behavior Change? An Evidence Review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(11), e287–12.

Makale Alıntısı

Pınar, S., Duru, A.D., Tanrıverdi, P. & Daraoğlu Ziroğlu, D. (2020). Dijital Müdahalelerin, Fiziksel Aktivite Seviyesi Üzerindeki Etkileri Hakkında Litaretür Değerlendirmesi [Review on The Effects of Digital Interventions on Physical Activity Level], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 115-124.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fatih KIRKBİR¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 08.06.2020
Kabul Tarihi: 28.07.2020
Online Yayın Tarihi:
28.07.2020

Anahtar Kelimeler

Sağlıklı Beslenme,
Mutluluk, Sporcu

Çalışmanın amacı, sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Mevcut çalışmaya amatör ve profesyonel düzeyde sporcu olan toplam 333 birey katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada veriler öncelikle normallik testleri ile sınanmıştır. Yapılan analizler verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak bağımsız gruplar için t testi ve korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuç olarak sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun, amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Examining the Relationship Between Healthy Nutrition and Happiness in Athletes

Abstract

Article Info

Received: 08.06.2020
Accepted: 28.07.2020
Online Published:
28.07.2020

Keywords

Healthy Nutrition,
Happiness, Athletes

The aim of the study is to examine the relationship between athletes' attitudes towards healthy nutrition and their happiness levels. A total of 333 individuals, amateur and professional athletes, participated in the current study. As a data collection tool in the research; The “Healthy Nutrition Attitude Scale” developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019) and “Oxford Happiness Scale” developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Akıncı Çötök (2011) were used. In the analysis of data, t test and correlation test were used for independent groups as statistical method. In the study, the data were tested primarily with normality tests. The analyzes showed that the data had a normal distribution. As a result, it has been determined that the attitude towards healthy nutrition creates significant differences between amateur and professional athletes. In addition, a low level of positive correlation was found between attitude towards healthy diet and happiness.

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Trabzon / Türkiye

Giriş

Her canlının yaşamını sürdürmesi için beslenmesi zorunludur (Çalıştır ve ark., 2005). Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, obezite, hipertansiyon, diyabet gibi birçok hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir (Saygın ve ark., 2011). Beslenme ifadesi sağlıklı büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için besinlerin tüketilmesini işaret etmektedir. Sağlıklı beslenme ise bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır (Baysal, 1997). Bu kapsamda doğru beslenmek, vücutta oluşacak yan etkileri azaltarak bireylerin daha az hastalanmasını sağlar. Hastalık halinde ise iyileşme süresini kısaltır

(Tomasello ve ark., 2015). Beslenme her birey için önemlidir ancak sporcular açısından farklı bir öneme sahiptir. Sporcular performanslarını arttırmak ve sakatlık riskini azaltmak istiyor ise doğru ve düzenli beslenmelidirler.

Sporcu beslenmesi, beslenme bilimi kapsamında egzersiz türüne göre doğru besin seçimleri ve yiyeceklerden en iyi şekilde yararlanmasını sağlayan önemli bir alandır. Sporcunun beslenmesini iyi yapmadığı müsabaka öncesi dönemlerde sporcu istenen verimi ve başarıyı yakalayamaz (Beals ve Houtkooper, 2006). Bu sebeple sporcuların maç ve antrenman esnasında istenilen performansı sergilemesi, yeterli ve dengeli bir beslenme ile mümkün olacaktır. Yetersiz beslenen bir vücut güçsüz kalacak ve daha fazla sakatlık yaşayacaktır. Sağlıklı beslenmenin sporcu performansına zihinsel ve fiziksel açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Bu faydalardan biri olan mutluluk, sporcunun kendini iyi hissetmesini sağlayacak bu durum da performansına olumlu yansıtacaktır.

Mutluluk öznel iyi oluşla ilişkilendirilmiş ve öznel iyi oluş mutluluk olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluşun, sağlık, dostça arkadaşlıklar, yaşama dair bir amacın varlığı, iş doyumunu, sevgiye dair yakınlıklar, boş zaman etkinlikleri ve benlik saygısını içerdiği bildirilmiştir (Noddings, 2003). Psikoloji literatürü mutluluk kavramını psikolojik iyi oluş kavramı ile birlikte ele alır. Keyes ve ark., (2002) psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluş ve mutluluğun tam olarak psikolojik fonksiyonda olma durumu olarak açıklamıştır (Eid ve Diener, 2001). Mutluluğun, bireyin kendisi için istemesi gereken bir kavram olduğuna inanılmaktadır.

Sporcular açısından fiziksel ve zihinsel performans başarısının anahtarlarıdır. Bu nedenle sağlıklı beslenme ve mutluluk kavramları sporcular açısından son derece önemlidir. Sağlıklı beslenmek üst düzey performansın temelini oluşturmaktadır. Bu başarıya ulaşmakta zihinsel iyi olmanın yani mutluluğun da büyük bir önemi vardır. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini amatör ve profesyonel düzeyde sporculuk yapan tüm Türk sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemiyle belirlenen toplam 333 sporcudan oluşmaktadır. Bu sporcuların 225 (% 67,6)'inin erkek, 108 (% 32,4)'inin ise kadın olduğu görülmektedir. Bu sporcuların 276 (% 82,9)'sı amatör, 57 (% 17,1)'si ise profesyonel düzeydedir. Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların 128 (% 38,4)'i bireysel sporlar ile 205 (% 61,6)'i ise takım sporları ile ilgilenmektedir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlik güvenirliği yapılmış 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçektir. 1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Oxford Mutluluk Ölçeği ise Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi mutluluğun yükseldiğini göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan ölçekler, örnekleme oluşturan toplam 333 sporcuya online anket yoluyla uygulanmış ve sporcuların verdikleri cevaplar çerçevesinde araştırmanın verileri elde edilmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine verilen cevaplar en olumsuz seçenekten en olumlu seçeneğe doğru 1, 2, ...,5 şeklinde, Oxford mutluluk ölçeğine verilen cevaplar ise en olumsuz seçenekten en olumlu seçeneğe doğru 1, 2, ...,5 şeklinde puanlanmıştır. Ölçeklerin tümüne ve alt boyutlarına ait toplam puanlar, içerdikleri maddelerin toplamı alınarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada istatistiksel yöntem olarak öncelikle ölçek ve alt boyut toplam puanlarının normallik varsayımının analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Ayrıca, bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki ise korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Ölçek ve Faktör Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Ölçek ve Alt boyutlar	N	Min.	Max.	Mean	Ss.	Skewness	Kurtosis
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	333	37,00	102,00	3,74	11,42	-,266	-,163
Beslenme hakkında bilgi	333	5,00	25,00	4,18	4,06	-1,071	1,170
Beslenmeye yönelik duygu	333	6,00	30,00	3,14	4,75	-,040	-,506
Olumlu beslenme	333	5,00	25,00	3,74	4,13	-,627	-,092
Kötü beslenme	333	6,00	25,00	4,01	4,08	-,872	,263
Mutluluk	333	7,00	35,00	3,63	4,65	-,437	,309

Her iki ölçek ve alt boyutların ortalama puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Likert tipi bir ölçek üzerinden elde edilen değişkenlerin normallik sınaması için literatürde kabul gören bir kriter, çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında, basıklık katsayısının ise ± 2 aralığında değer almasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu doğrultuda, her iki ölçek ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri göz önüne alındığında elde edilen puanlarının normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Ölçekler ve Alt Faktörlerinin Cronbach α Katsayıları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Değişken Sayısı	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)	
Ölçek	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	21	0,819
Alt Boyutlar	Beslenme hakkında bilgi	5	0,896
	Beslenmeye yönelik duygu	6	0,661
	Olumlu beslenme	5	0,721
	Kötü beslenme	5	0,752
Ölçek	Mutluluk	7	0,677

Tablo 2'deki bulgular; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach α katsayılarının 0,70'ten büyük olduğu ve dolayısıyla yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. "Beslenmeye yönelik duygu" alt boyutuna ait Cronbach α katsayısı ise 0,60'tan büyüktür. Bu değer de Özdamar

(2013)'a göre güvenilir sınıfta nitelendirilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeği verilerinin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3. Sporculuk Düzeyi Değişkeni T Testi Sonucu

Ölçek ve alt boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	Mean	Std. Deviation	t	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum	Amatör	276	77,70	11,60	-3,140	,002*
	Profesyonel	57	82,85	9,50		
Beslenme hakkında bilgi	Amatör	276	20,67	4,08	-2,407	,017*
	Profesyonel	57	22,08	3,79		
Beslenmeye yönelik duygu	Amatör	276	18,76	4,68	-,740	,460
	Profesyonel	57	19,28	5,11		
Olumlu Beslenme	Amatör	276	18,44	4,23	-3,326	,001*
	Profesyonel	57	20,12	3,27		
Kötü beslenme	Amatör	276	19,81	4,15	-2,973	,004*
	Profesyonel	57	21,36	3,46		
Mutluluk	Amatör	276	25,28	4,69	-1,633	,103
	Profesyonel	57	26,38	4,39		

Yapılan analizler, sporculuk düzeyinin (amatör-profesyonel) sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alt boyutlarında anlamlılık yarattığını, ancak mutluluk düzeyinde anlamlı farklılık yaratmadığını göstermiştir.

Tablo 4. Sağlıklı Beslenmeye İlişki Tutum İle Mutluluk Arasındaki İlişki

Ölçek ve alt boyutlar		1	2	3	4	5	6
Beslenme (1)	r	1					
	p						
	n	333					
Beslenme Hakkında Bilgi (2)	r	,643**	1				
	p	,000					
	n	333	333				
Beslenmeye Yönelik Duygu (3)	r	,608**	,051	1			
	p	,000	,357				
	n	333	333	333			
Olumlu Beslenme (4)	r	,700**	,491**	,087	1		
	p	,000	,000	,114			
	n	333	333	333	333		
Kötü Beslenme (5)	r	,741**	,247**	,399**	,357**	1	
	p	,000	,000	,000	,000		
	n	333	333	333	333	333	
Mutluluk (6)	r	,319**	,345**	,058	,279**	,199**	1
	p	,000	,000	,295	,000	,000	
	n	333	333	333	333	333	333

Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu ilişkinin pozitif yönlü, düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Sporcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları olumlu oldukça mutluluk seviyelerinin de arttığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk ölçeklerinden elde edilen veriler analiz edilmiş ve verilerin normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk ölçek puanları incelendiğinde, sporcuların hem mutluluk hem de sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yükseğe yakın olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde yapılan çalışmada öğrencilerin orta seviyede sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergiledikleri belirlenmiştir (Özyazıcıoğlu ve ark., 2011).

Amatör ve profesyonel sporcular arasında sağlıklı beslenme ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bulgu anlamlı farklılığın profesyonel sporcular lehine olduğunu göstermiştir. Profesyonel sporcuların işlerine olan ilgili, edinmiş oldukları deneyim ve spora bakış açılarının daha iyi olmasından dolayı bu farklılığın olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, sporculuk düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ulaş ve Genç tarafından yapılan çalışmada sağlıklı beslenme davranışları; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey gibi birçok faktörlerden etkilendiği belirtilmiştir (Ulaş ve Genç, 2010).

Beslenme hakkında bilgiye sahip olmak ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Sağlık ile mutluluk arasında genel olarak doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir. Sağlıklı bir fiziksel ve zihinsel yapı aynı zamanda mutlu bir zihinsel durum demektir. Elde edilen bulgular da bu düşünceyi desteklemektedir. Bülbül ve Giray (2011)'ın yapmış olduğu çalışmada sosyo-demografik faktörler ile mutluluk algısı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayhan ve ark., (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin düzenli beslenme oranının %70,9 olarak tespit edilmiştir. Gülcan ve Nedim Bal (2014) tarafından yapılan çalışmada korelasyon analizi, iyimserlik ile mutluluk arasında, yaşam doyumu ile mutluluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Sarı ve Çakır (2016)'a göre, mutluluk korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demir ve Murat (2017)'a göre bağımsız değişkenler ile mutluluk değişkeni arasında korelasyon olduğu görülmektedir. Tüm bu çalışmalar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca, Zeybek ve Aydın (2002), kötü beslenme alışkanlıkları ile obezite arasında ilişki olduğunu ve kötü beslenmenin obeziteye yol açan nedenler arasında olduğunu ifade etmişlerdir.

Öneriler

Mevcut araştırmada kullanılan değişkenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile mutluluk düzeyleri sporcular açısından incelenmiştir. Yapılacak araştırmalarda çalışma sonuçlarının zenginleşmesi açısından farklı örneklem grupları araştırmalara dahil edilebilir. Araştırma yöntemi olarak nicel ve nitel olarak karma yöntem çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Journal of Uludağ University Faculty of Medicine*, 38(2) 97-104. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uutfd/issue/35289/391651>.
- Baysal, A. (1997). Beslenme. (7. baskı). Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara.
- Beals, K. & Houtkooper, L. (2006). Disordered eating in athletes. In: Burke L. Deakin V., eds. *Clinical Sports Nutrition*. Sydney, Australia: McGraw-Hill, 201-226.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, Özel Sayı, 113-123.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. & Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2),1-8.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS- International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>.

- Doğan, T. & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(36), 165-172.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for Experiencing Emotions in Different Cultures: Inter-and International Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81(5), 869–885. DOI 10.1007/978-90-481-2352 09.
- Tomasello, G., Abruzzo, A., Sinagra, E., & et al. (2015). Nutrition in IBD patient's: what are the prospects *Progress in Nutrition*, 17(2), 79-86.
- Gülcan, A. & Nedim Bal, P. (2014). Investigating the Effect of Optimism on Happiness and Life Satisfaction of Young Adults. *Asian Journal of Instruction*. 2(1), 41-52.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Özdamar, K. (2013). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*. Ankara: Nisan Kitabevi.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C. & Afacan, S. (2011). Determinants of Nursing Students' Healthy Lifestyle. *International Journal of Human Sciences*. 8(2), 278-332.
- Sarı, T. & Çakır, G. (2016). The Relationships of Fear of Happiness with Subjective and Psychological Well Being. *Journal of Research in Education and Teaching*. 5(25), 222-229.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T. & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *S.D.Ü Tıp Fakültesi Dergisi*. 18(2), 43-47.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Tekkurşun Demir, G. & Cicioğlu, H.İ. (2019). Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN): Validity and Reliability Study. *Gaziantep University Journal of Sports Sciences*. 4(2), 256-274.
- Ulaş, B. & Genç, M.F. (2010). The Attitude and Behaviours of the Personnel on Duty at Malatya Military Hospital in 2007 on Healthy Dieting. *Journal of İnönü University Faculty of Medicine*. 17(3), 187-193.
- Zeybek, Ç.A. & Aydın, A. (2002). Childhood obesity. *Clinical Children's Forum, Pediatric Nutrition Special Issue* 2. 2(3), 24-29.

Makale Alıntısı

Kırkbir, F. (2020). Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Examining the Relationship Between Healthy Nutrition and Happiness in Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 125-130.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Etik Liderlik Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Abdullah Yavuz AKINCI¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 30.05.2020
Kabul Tarihi: 01.08.2020
Online Yayın Tarihi:
01.08.2020

Anahtar Kelimeler

Gençlik Hizmetleri ve Spor
İl Müdürlüğü, Antrenör,
Etik Lider, Algı

Bu çalışmada, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenörlerin etik liderlik algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Antalya, Burdur ve Isparta illerinde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan 243 antrenörden basit tesadüfi yöntem ile seçilmiş 108 antrenör katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu ve Etik Liderlik ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgiler ve ölçekten elde ettikleri puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Antrenörlerin Etik Liderlik Ölçeğinden elde ettikleri puanları bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ikili karşılaştırmalarda bağımsız guruplarda T testi uygulanırken üç ya da daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü anova, gruplar arası farklılığı belirlemek için Bonferoni testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemlere göre, antrenörlerin etik liderlik algılarının, cinsiyet ve hizmet yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmezken, yaş değişkenine göre; etik liderlik algıları incelendiğinde etik ve adalet, güç paylaşımı alt başlıkları ve etik liderlik algıları toplam puanları arasında, medeni durum değişkenine göre; etik liderlik algıları incelendiğinde görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması, güç paylaşımı alt başlıkları ve etik liderlik algıları toplam puanları arasında ve spor türü değişkenine göre ise, etik liderlik algıları incelendiğinde, etik ve adalet, görev ve roller, güç paylaşım alt başlıkları ile etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yapılan çalışmanın spor politikalarına yön veren kurumlarda antrenörlerin etik liderlik algılarının değerlendirilmesi açısından alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Examination of Ethical Leadership Perception of Trainers Working in Provincial Directorate of Youth Services and Sports According to Some Variables

Abstract

Article Info

Received: 30.05.2020
Accepted: 01.08.2020
Online Published:
01.08.2020

Keywords

Provincial Directorate for
Youth Services and Sports,
trainer, Ethical Leadership,
Perception

In this study, it is aimed to examine the ethical leadership perceptions of the trainers working in the Provincial Directorate for Youth Services and Sports according to some variables. 108 trainers selected by simple random method from 243 trainers working in Provincial Directorate for Youth Services and Sports in Antalya, Burdur and Isparta provinces participated in the study. Data collection tools used in the research; personal information form and Ethical Leadership scale were applied. The personal scores of the participants and their scores and factor scores obtained from the scale were determined by the frequency (f) and percentage (%) values. In order to determine whether the scores obtained from the Ethical Leadership Scale of the trainers differ according to the independent variables, one-way anova was used in comparison of three or more variables, and Bonferoni test was used to determine the difference between the groups. According to the statistical procedures, there was no significant difference in the ethical leadership perceptions of the trainers according to the variables of gender and years of service. When the ethical leadership perceptions are analyzed by age variable, a significant difference was found between ethics and justice, power sharing subtitles and ethical leadership perceptions total scores. When the ethical leadership perceptions are analyzed according to the marital status variable, a significant difference was found between clarifying the duty and roles, the sub-headings of power sharing and the total scores of ethical leadership perceptions. When ethical leadership perceptions are analyzed by the type of sport variable, a significant difference was found between ethics and justice, duties and roles, power sharing subtitles and ethical leadership perceptions total scores. As a result, it is thought that the study can contribute to the field in terms of evaluating the ethical leadership perceptions of trainers in the institutions that shape sports policies.

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta /Türkiye. abdullahakinci@sdu.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-3808-6730>.

Giriş

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinin görevleri T.C. Anayasasının 58-59. Maddelerinde yer alan Gençliğin Korunması ve Sporun Geliştirilmesi maddelerine dayanarak, 3289 Sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun ve 638 Sayılı Gençlik ve Spor Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname ile düzenlenmiştir. Genel anlamda amacı, gençliğin kişisel ve sosyal gelişimini destekleyici politikaları tespit ederek gerekli tedbirleri almak, spor faaliyetlerinin belli bir plan ve program dâhilinde, mevzuata uygun bir şekilde yürütülmesini sağlamaktır. Tüm örgütlerde olduğu gibi, spor teşkilatı yöneticilerinden de görevlerinde adil olmaları ve çalışanlara verdikleri değeri göstermeleri beklenir. Dolaşır-Tuncel ve Büyüköztürk (2009), yöneticilerin mesleki bilgi ve beceri yeterliliklerinin yanında, doğru tutum ve davranışlara da sahip olmaları gerektiğini ifade etmektedir.

Ekmekçi (2009), spor yöneticisini örgütün amaçlarına ulaşabilmesi için insan ve hammadde kaynaklarını en uygun şekilde kullanan, olayları ve kişileri yönlendiren kişi olarak tanımlarken, Sunay (2017) örgütsel kaynakların yönetiminden sorumlu olan kişi olarak ifade etmiştir. Yönetimde örgütsel değişimler ve çalışanlardan kaynaklanan sorunlar nedeniyle kamu hizmetlerinde yönetsel sorunlar ortaya çıkmıştır. Hukuki düzenlemelerin bu sorunlar karşısında yetersiz kalması etik algısını güncel bir kavram haline getirmiştir. Bir kurumda etik örgütsel değerlere göre hareket edilmezse, yönetici ve çalışanlar arasında karmaşa ortaya çıkar, kurumu ciddi sorunlarla karşı karşıya bırakabilir.

Navaro (2017), etik kavramını insan ilişkilerinde, değer sorunlarının yaşandığı yaşam alanı olarak tanımlamıştır. Etik kavramının kamusal normlar üzerindeki önemi nedeniyle, kamu çalışanları görevleri esnasında karşılaştıkları sorunlar karşısında etik teorilerinden yararlanabilirler. Modern dünya insanının etik kavramı kapsamında algıları değişmeye, dolayısıyla kaygıları da artmaya başlamıştır. Artan kaygılar, beraberinde lider ve liderlik kavramlarının sorgulanmasını getirmiştir. Bu yönde yapılan çalışmalar ise etik liderlik kavramını ortaya çıkarmıştır.

Koçel (2003), liderliği kişisel ve grup amaçlarını gerçekleştirmek üzere, bir kişinin diğerlerinin faaliyetlerini etkilemesi ve yönlendirmesi olarak tanımlarken, etik perspektiflere dayanan liderlik, yönetici-çalışan ilişkisindeki algıyı genişletmektedir. Çalışanlarla etik açıdan sağlam ilişkilerin kurulması yöneticilerin önemli bir sorumluluğudur (Margolis & Walsh, 2003). Etik liderlik örgütlere sosyal odaklı girişimler ve değişiklikler getirir. Çalışanlara dürüstlük, saygılı ve adil davranarak etik davranışlarda sorumluluk vermek, dolayısıyla etik standartlar göstermek anlamına gelir (Brown ve ark., 2005).

Örgütün itici gücü olarak görülen çalışan performansı ve psikolojik destek gibi kavramları stratejik yönetim ve etik liderliğe uygulamak, güçlü etik ve sorumluluk sahibi yöneticilerin görevidir. Brown ve ark., (2005) etik liderliği kişisel eylemler ve kişilerarası ilişkiler yoluyla normatif olarak uygun davranışın gösterilmesi ve bu tür davranışların karşılıklı iletişim, pekiştirme ve karar verme yoluyla teşvik edilmesi olarak tanımlamış, Mendonca (2001) adil olma, doğruluk, dürüstlük, güvenilirlik ve saygı gibi unsurların etik liderliğin özellikleri olduğunu belirtmiştir.

Türk spor teşkilatı hiyerarşik bir örgütlenme yapısına sahiptir. Tortop (1990) bu yapıda yönetsel kademelerin yukarıdan aşağıya aşamalı bir şekilde birbirinin yönetimi altında işlediğini belirtmiştir. Constandt ve ark., (2018), spor alanında yaptıkları çalışmada etik liderlik algısının, örgütsel iklimine bağlılık

konusunda aracılık ettiğini ortaya koyarken, Potipiroon & Ford, (2017) etik liderliğin kamu hizmetinin verimliliğini artıracak bir faktör olduğunu ileri sürmüştür.

Literatür incelendiğinde etik liderlik ile ilgili çalışmaların eğitim kurumları, hastahaneler, emniyet teşkilatı, turizm ve havacılık sektörleri başta olmak üzere farklı örgütlerde yapıldığı (Bahar, 2019; Bilgen ve Elçi, 2019; Zincir ve Özbebek Tunç, 2018; Durmuş, 2017; Akatay ve ark., 2016; Çelik ve ark., 2015; Demirdağ ve Ekmekçioğlu, 2015; Demirtas ve Akdoğan, 2015; Esmer, 2013) anlaşılmış, ancak Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri alanında yapılan çalışmaların (Yıldız, 2016; Turan Hevesli, 2016; Güven ve Öncü, 2012) yeterli olmadığı görülmüştür.

Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenörlerin etik liderlik algısının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmada, betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak tanımlanan betimsel taramada, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2004).

Çalışma Grubu

Araştırmaya Antalya, Burdur ve Isparta illerinde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan 243 antrenörden basit tesadüfi yöntem ile seçilmiş (Çıngı, 1994) 108 antrenör katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu ve Etik Liderlik ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, hizmet yılı ve uzmanlık spor türü durumu bilgilerini içeren 5 sorudan oluşturulmuştur. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Etik Liderlik Algısının ölçülmesinde De Hoogh ve Den Hartog (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye çeviri, uyarılama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Palalar Alkan (2015) tarafından yapılan Etik Liderlik ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı 0.965 olurken, alt faktörlerden Etik ve Adalet Boyutu 0,961, Görevlerin/Rollerin Açıklığa Kavuşturulması Boyutu 0,945, Güç Paylaşımı Boyutu 0,928 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, 1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	82	75.9
	Kadın	26	24.1
Yaş	-30	26	24.1
	31-40	51	47.2
	41+	31	28.7
Medeni Durum	Bekâr	28	25.9
	Evli	80	74.1
Hizmet Yılı	-10	75	69.4
	11-20	27	25.0
	21+	6	5.6
Spor Türü	Ferdî sporlar	73	67.6
	Takım sporları	35	32.4

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlere göre %75,9'unun erkek, 24,1'inin kadın, yaş gruplarına göre %24,1'inin 30 ve altı, %47,2'sinin 31-40 yaş arası, %28,7'sinin 41 yaş ve üzeri, medeni duruma göre %25,9'unun bekâr, %74,1'inin evli, hizmet yılına göre %69,4'ünün 10 yıldan az, %25,0'inin 11-20 yıl arası, %5,6'sının 21-30 yıl arası, uzmanlık spor türüne göre %67,6'sının ferdi sporlar, %32,4'ünün takım sporları olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu ile Etik Liderlik ölçeği, örnekleme oluşturan toplam 108 antrenöre anket yoluyla uygulanmış ve antrenörlerin verdikleri cevaplar çerçevesinde araştırmanın verileri elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, bilgisayar ortamında yapılmıştır. Etik Liderlik ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerlerini Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Düzeyi

Etik Liderlik Ölçeği	n	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-Smirov
Etik ve Adalet	108	-.662	-.207	.000
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	108	-.658	-.287	.000
Güç Paylaşımı	108	-.857	.172	.000
Etik Liderlik Toplam	108	-.713	.045	.000

Kolmogorov-Smirov Testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların etik liderliğe yönelik tutumları ölçeklerinden aldıkları puanların normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir (Tablo 2). Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olmadığı görülmüştür. Literatürde, George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak ± 1 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu açıklarken, Demir ve ark., (2016), ise bu değerlerin ± 2 aralığında olması normallik açısından uygun bir durum olarak açıklamıştır.

Katılımcıların kişisel bilgiler ve ölçekten elde ettikleri puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Antrenörlerin Etik Liderlik Ölçeğinden elde ettikleri puanları bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ikili karşılaştırmalarda bağımsız guruplarda T testi uygulanırken üç ya da daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi, gruplar arası farklılığı belirlemek için Bonferoni testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 3. Antrenörlerin Ankete Verdiği Cevapların Betimsel İstatistiği

Etik Liderlik Ölçeği	n	Minimum	Maximum	X \pm SS
Etik ve Adalet	108	10.00	27.00	19.870 \pm 4.386
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	108	5.00	25.00	16.982 \pm 5.290
Güç Paylaşımı	108	10.00	26.00	19.880 \pm 4.227
Etik Liderlik Toplam	108	25.00	78.00	56.732 \pm 13.280

Katılımcıların Etik Liderlik ölçeğinin alt boyutlarından, Etik ve Adalet 19.870 \pm 4.386, Görev ve Roller 16.982 \pm 5.290, Güç Paylaşımı 19.880 \pm 4.227 ve Etik Liderlik Ölçeği toplam puanının 56.732 \pm 13.280 skorlarına sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Antrenörlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Etik Liderlik Algıları

Etik Liderlik Ölçeği	Cinsiyet	n	X± Ss	t	p
Etik ve adalet	Erkek	82	20.012±4.520	.595	.553
	Kadın	26	19.423±3.982		
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	Erkek	82	16.951±5.589	-.105	.916
	Kadın	26	17.077±4.307		
Güç paylaşımı	Erkek	82	19.829±4.368	-.219	.827
	Kadın	26	20.039±3.821		
Toplam	Erkek	82	56.793±13.920	.085	.933
	Kadın	26	56.539±11.258		

Tablo 4'e göre; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Antrenörlerin Yaş Değişkenine Göre Etik Liderlik Algıları

	Yaş	n	X± Ss	f	p	Bonferoni
Etik ve Adalet	-30 ^a	26	21.577±2.817	3.128	.044	a>c
	31-40 ^b	51	19.706±4.225			
	41+ ^c	31	18.710±5.318			
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	-30 ^a	26	18.231±4.150	1.510	.226	-
	31-40 ^b	51	17.059±5.244			
	41+ ^c	31	15.807±6.069			
Güç Paylaşımı	-30 ^a	26	21.670±2.150	5.031	.008	a>c
	31-40 ^b	51	19.941±4.268			
	41+ ^c	31	18.259±4.892			
Toplam	-30 ^a	26	61.500±8.194	3.177	.046	a>c
	31-40 ^b	51	56.706±13.187			
	41+ ^c	31	52.774±15.726			

F(2,105), a;-30, b;31-40, c;41+

Katılımcıların yaş değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde etik ve adalet, güç paylaşımı alt başlıkları ve etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 6. Antrenörlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Etik Liderlik Algıları

Etik Liderlik Ölçeği	Cinsiyet	n	X± Ss	t	p
Etik ve Adalet	Bekâr	28	20.821±3.772	1.466	.184
	Evli	80	19.538±4.556		
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	Bekâr	28	19.036±4.734	2.583	.013
	Evli	80	16.263±5.312		
Güç Paylaşımı	Bekâr	28	21.107±3.542	1.998	.050
	Evli	80	19.450±4.380		
Toplam	Bekâr	28	60.964±11.584	2.145	.036
	Evli	80	55.250±13.580		

Tablo 6'ya göre; katılımcıların medeni durum değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması, güç paylaşımı alt başlıkları ve etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 7. Antrenörlerin Hizmet Yılı Değişkenine Göre Etik Liderlik Algıları

	Hizmet Yılı	n	X± Ss	f	p	Bonferoni
Etik ve Adalet	-10 ^a	75	20.107±4.209	1.735	.181	-
	11-20 ^b	27	18.741±4.904			
	21+ ^c	6	22.000±3.347			
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	-10 ^a	75	17.253±5.199	1.632	.200	-
	11-20 ^b	27	15.667±5.778			
	21+ ^c	6	19.500±2.665			
Güç Paylaşımı	-10 ^a	75	19.867±4.406	.751	.758	-
	11-20 ^b	27	19.481±4.108			
	21+ ^c	6	21.833±1.329			
Toplam	-10 ^a	75	57.227±13.220	1.423	.246	-
	11-20 ^b	27	53.889±14.205			
	21+ ^c	6	63.333±6.186			

F(2,105) a;-10, b;11-20, c;21+

Katılımcıların hizmet yılı değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde, ölçek alt başlıkları ve toplam puan arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 7).

Tablo 8. Antrenörlerin Spor Türü Değişkenine Göre Etik Liderlik Algısı

Etik Liderlik Ölçeği	Spor Türü	n	X± Ss	t	p
Etik ve Adalet	Ferdi	73	18.658±4.439	-5.145	.000
	Takım	35	22.400±3.012		
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	Ferdi	73	15.561±5.237	-4.749	.000
	Takım	35	19.943±4.080		
Güç Paylaşım	Ferdi	73	18.612±4.323	-5.946	.000
	Takım	35	22.514±2.466		
Toplam	Ferdi	73	52.836±13.248	-5.505	.000
	Takım	35	64.858±9.098		

Tablo 8’de, spor türü değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde, etik ve adalet, görev ve roller, güç paylaşım alt başlıkları ile etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Adalet, eşitlik gibi kavramlara daha fazla önem verilen günümüzde, yöneticilerin liderlik vasıfları ön plana çıkmaktadır. Yönetimsel faaliyetlerde etik kararlar verebilmek, insan ilişkileri ve yasal düzenlemeler gölgesinde önemli bir sorumluluk haline gelmiştir. Yöneticiler karar alırken etik değerler ve inanç yapılarını dikkate alarak karar vermek ve uygulamak durumundadır. Kuru (2020), yaptığı çalışmada çalışanların yöneticileri hakkında etik liderlik algılarının ortalamasının oldukça üstünde olduğunu, böyle yöneticilerin çalışanlara maddi ve manevi açılardan olumlu yansımalarının olabileceğini belirtmiştir. Araştırmanın sonucu rol model olarak kabul edilen (Brown ve Trevino, 2006) yönetici davranışlarının, kişi-örgüt uyumuna erişiminin (Mullane, 2009) ifade edildiği görüşünü de desteklediğini ifade etmiştir.

Anayasa, ilgili kanunlar, kalkınma planları ve hükümet programlarında belirtildiği gibi gençlerin sportif aktivitelere katılımının geleceklere açısından önemli olduğu açıktır. Türk gençliği, dolayısıyla geleceğimiz dikkate alındığında, Türk Spor teşkilatları yöneticilerinin üzerine büyük sorumluluk düşmektedir.

Literatür taraması yapıldığında kurumlarda etik liderlik algısı ile ilgili olarak bugüne kadar eğitim kurumları, hastahaneler, emniyet teşkilatı, turizm ve havacılık sektörü gibi farklı örgütlerde çeşitli

çalışmaların yapıldığı, ancak Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri alanında yeterli düzeyde çalışma yapılmadığı anlaşılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgulara göre katılımcıların Etik Liderlik ölçeğinin alt boyutlarından Etik ve Adalet, Görev ve Rollerin açıklığa kavuşturulması, Güç Paylaşımı ve Etik Liderlik Ölçeği toplam puanlarının ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Cinsiyet değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde (Tablo 4) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Etik ve Adalet alt boyutlarına erkeklerin daha fazla önem verdiği görülürken, kadınların Görev ve Rollerin açıklığa kavuşturulması ile Güç Paylaşımı alt boyutlarına daha fazla önem verdiği görülmüştür. Polat ve Ceep (2008) yaptıkları çalışmada benzer şekilde erkek çalışanların, yöneticilerin daha adil davrandığını düşündüklerini belirtirken, Cihangiroğlu ve ark., (2010)'nın yaptıkları çalışmada erkeklerin adalet alt boyutuna daha olumlu baktıkları görülmüştür. Polat (2007) ortaöğretim kurumları öğretmenleri ile yaptığı çalışmada cinsiyete göre farklılık olduğunu ortaya koymuş, erkek öğretmenlerin kadınlara oranla, yöneticilerinin daha adil davrandıklarını düşündüğü sonucuna varmıştır. Cansaran ve Yılmaz (2018) Kamu Kurumlarında yaptıkları çalışmada etik liderlik algısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, farklılığın kadın personelden kaynaklandığını, bunun sebebinin ise kadınların etik liderliğe ilişkin görüşlerinin erkeklere göre daha anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Çınar (2019), Yasan ve ark., (2019) erkek çalışanlar ile kadın çalışanların etik liderlik genel ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde etik ve adalet, güç paylaşımı alt başlıkları ve etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5). Sonuçlar ileri yaştaki çalışanların adalet algı düzeylerinin gençlere göre düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmayı destekler nitelikte Cansaran ve Yılmaz (2018) yaptıkları çalışmada, 18-30 yaş ve 31-43 yaş arası çalışanların 44 yaş ve üzeri çalışanlara göre etik liderlik algılarının daha yüksek değerlere sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmada elde edilen sonucun aksine Cihangiroğlu ve ark., (2010) yaptıkları çalışmada hekimler arasında yaşı küçük olanların, yaşlı çalışanlara göre adalet algılarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yasan ve ark., (2019) ise çalışmalarında yaşa göre etik liderlik algısı ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmediğini ortaya koymuştur. Bu durumun çalışanların yeterli mesleki tecrübelerinin olmaması ve farklı iş kollarında çalışıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde (Tablo 6) görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması, güç paylaşımı alt başlıkları ve etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Yeksan (2020) evli çalışanların etik liderlik algıları ortalamasının, bekâr çalışanlara göre daha yüksek olduğunu, ancak çalışanların etik liderlik algısı ortalamaları ile medeni durum dağılımları arasında istatistiksel bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Cihangiroğlu ve ark., (2010)'da çalışanların adalet algılarında medeni duruma göre anlamlı farklılığa rastlanmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Yasan ve ark., (2019) ve Durmuş (2017) medeni duruma göre etik liderlik algısı ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmediğini ifade etmiştir.

Tablo 7'ye göre katılımcıların hizmet yılı değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde, ölçek alt başlıkları ve toplam puan arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızı destekler nitelikte Çınar (2019), çalışanların etik liderlik algılarının hizmet yılına bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşırken, aynı şekilde Yasan ve ark., (2019) ve Durmuş (2017), hizmet yılına göre etik liderlik algısı ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmediğini belirtmiştir. Bu çalışmaların aksine Cansaran ve Yılmaz (2018) görev süresi 1-5 yıl arasında olanların etik liderlik algılarının en yüksek düzeyde olduğu, 20 yıl ve üzerinde görev yapanların ise etik liderlik algısının en düşük grup olduğunu ortaya koymuş, aynı kurumda çalışma süresi arttıkça etik liderlik algısında azalma meydana geldiğini ifade etmişlerdir.

Tablo 8'de, spor türü değişkenine göre etik liderlik algıları incelendiğinde, etik ve adalet, görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması, güç paylaşım alt başlıkları ile etik liderlik algıları toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılıkların takım sporu ile ilgilenen antrenörler lehine olduğu anlaşılmıştır. Araştırmacı tarafından yapılan iteratür incelemesinde, antrenörlerin etik liderlik algılarını spor türü değişkenine göre inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Takım sporu yapan dolayısıyla paylaşım içinde olan bireyler etik davranış tarzını benimser, adalet duygusu gelişir, görev, sorumluluk ve sosyal rollerinin bilincinde olurlar (Akıncı, 2019). Başer (1998) takım üyelerinin ortak düşünce ve duyguyla hareket ederek, performans ve bireysel tatmini ön plana çıkararak, uzun süreli birliktelik oluşturduklarını ifade etmiştir. Bu durumun takım sporu ile uğraşan antrenörlerin; takım sporlarıyla uğraşmanın bireylere kazandırdığı düşünülen duygularını ifade etme, saldırganlık, öfke, kıskançlık gibi duygularını kontrol etme özelliklerini öğrenmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmanın, spor politikalarına yön veren ve antrenör istihdam eden kurumların hedeflerine ne düzeyde ulaştığının değerlendirilmesi açısından alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

- Daha büyük ölçekte örneklem gruplarında Spor Bakanlığı çalışanlarının Etik Liderlik Algılarını inceleyen çalışmalar yapılabilir,
- Yerleşim yeri, eğitim durumu gibi değişken farklılıkları göz önünde bulundurularak Spor Bakanlığı çalışanlarının Etik Liderlik Algıları incelenebilir,
- Spor Bakanlığı çalışanlarının Etik Liderlik Algıları ile örgütsel adalet algıları ve iş performansları karşılaştırılabilir.

Kaynaklar

- Akatay, A, Yücekaya, P. & Kısacık, N.Ç. (2016). Yöneticilerin Etik Liderlik Davranışlarının, Örgütsel Adalet ve Sinizm Üzerine Etkileri: Çanakkale İl Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma, Yönetim Bilimleri Dergisi Cilt: 14, Sayı: 28: 483-509.
- Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi Sosyalleşme İlişkisi, Lap-lambert Academic Publishing, 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius.
- Bahar, B. (2019). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Sosyal Değişim Kuramı Perspektifinden Etik Liderlik, Balkan Sosyal Bilimler Dergisi, 8(16), 237-242.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

- Bilgen, A. & Elçi, M. (2019). Etik Liderlik ve Etik İklim Algılamalarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi: Kamu ve Özel Sektör Karşılaştırmalı Bir Uygulama, *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Cilt 03, Sayı 02, 238-253.
- Brown, M.E., Treviño, L.K. & Harrison, D.A. (2005). Ethical leadership: A social learning perspective for construct development and testing. *Organisational Behaviour and Human Decision Processes*, 97, 117–134.
- Brown, M. & Trevino, L. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17, 596- 598.
- Burton, L.J., Peachey, J.W. & Wells, J.E. (2017). The Role of Servant Leadership in Developing an Ethical Climate in Sport Organizations, *Journal of Sport Management*, 31, 229-240 <https://doi.org/10.1123/jsm.2016-0047>.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (7.Baskı), Pegem Akademi.
- Cansaran, D. & Yılmaz, F. (2018). Etik Liderlik Davranışının Kişilerarası İlişki Boyutları Üzerine Etkileri: Göynücek İlçesi Kamu Kurumlarında Bir Uygulama, *Verimlilik Dergisi*, Issue.2, 163-181.
- Çelik, S., Dedeoğlu, B.B. & İnanır, A. (2015). Relationship Between Ethical Leadership, Organizational Commitment and Job Satisfaction at Hotel Organizations. *Ege Academic Review*, 15(1): 53-63.
- Cihangiroğlu, N., Şahin, B. & Naktiyok, A. (2010). Hekimlerin Örgütsel Adalet Alguları Üzerine Bir Araştırma, *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 6, Sayı 12, ss. 67–82.
- Çınar, U. (2019). Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Yöneticilerinin Etik Liderlik Davranışlarının Öğretmen Algılarına Göre İncelenmesi, T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Çıngı, H. (1994). Örneklem Kuramı, H.Ü. Fen Fakültesi Yayınları, Ankara, 346.
- Constandt, B. De Waegeneer, E. & Willem, A. (2018). Coach ethical leadership in soccer clubs: An analysis of its influence on ethical behavior. *Journal of Sport Management*, 32(3), 185- 198.
- De Hoogh, A.H. & Den Hartog, D.N. (2008). “Ethical and Despotic Leadership, Relationships with Leader’s Social Responsibility, Top Management Team Effectiveness and Subordinate’s Optimism: A Multi Method Study”, *The Leadership Quarterly*, V.19, No:1, pp.297-311.
- Demirdağ, G.E. & Ekmekçioğlu, E.B. (2015). Etik İklim ve Etik Liderliğin Örgütsel Bağlılık Üzerine Etkisi: Görgül Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(1), 197-216.
- Demirtas, O. & Akdoğan, A.A. (2015). The Effect of Ethical Leadership Behavior on Ethical Climate, Turnover Intention, and Affective Commitment. *J Bus Ethics* 130, 59–67. <https://doi.org/10.1007/s10551-014-2196-6>.
- Dolaşır-Tuncel, S. & Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkeleri Nelerdir? Nasıl Ölçülür? Ölçek Geliştirme: Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirliği, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), s.159-168.
- Durmuş, M. (2017). Kamu Kurumlarında Etik Liderlik Algısı: Kamu Görevlilerine Yönelik Bir Uygulama, *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 12/3, 167-186.
- Durmuş, M. (2017). Kamu Kurumlarında Etik Liderlik Algısı: Kamu Görevlilerine Yönelik Bir Uygulama, *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 12/3, 167-186 <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.11377>.
- Ekmekçi, R. (2009). Spor Yönetimi: Kavram ve Özellikleri. *Spor Yönetimi içinde*, Ed.: H. N. Basım, M. Argan. Ankara: Detay Yayıncılık, 6-16.
- Esmer, Y. (2013). Banka İşletmelerinde Etik Liderlik ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi: Ziraat Bankası Örneği. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 41-61.
- Güven, Ö., Öncü, E. (2012). Antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı ölçeğinin geliştirilmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Volume 10, Issue 2, 67-75. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000222.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel yayıncılık, Ankara, 52.
- Koçel, T. (2003). İşletme Yöneticiliği. İstanbul: Beta Basım.

- Kuru, S.A. (2020). Etik Liderlik ve Örgütsel Özdeşleşme Arasındaki İlişki: Kişi Örgüt Uyumunun Aracılık Etkisi, *Business and Economics Research Journal* Vol. 11, No. 2, pp. 515-530 <https://doi.org/10.20409/berj.2020.264>.
- Margolis, J.D. & Walsh, J.P. (2003). Misery loves companies: Rethinking social initiatives by business. *Administrative Science Quarterly*. 48, 268-305.
- Mendonca, M. (2001). Preparing for ethical leadership in organizations. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*, 18(4), 266-276.
- Mullane, S.P. (2009). "Ethics and Leadership", The Johnson A. Edosomwan Leadership Institute University of Miami White Paper Series, 1-6.
- Navaro, D. (2014). Kariyer ve Varoluş. Elma Yayınevi, Ankara.
- Polat, S. (2007). Örgütsel güven, adalet ve vatandaşlık davranışlarına ilişkin öğretmen algıları. Yayımlanmamış doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Polat, S. & Ceep, C. (2008). Ortaöğretim Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet, Örgütsel Güven, Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarına İlişkin Algıları, *Educational Administration: Theory and Practice*, Issue 54, pp. 307-331.
- Potipiroon, W. & Ford, M.T. (2017). Does public service motivation always lead to organizational commitment? Examining the moderating roles of intrinsic motivation and ethical leadership. *Public Personnel Management*, 46(3), 211-238.
- Sunay, H. (2017). Spor Yönetimi. 3. Baskı, Gazi kitabevi, Ankara.
- Tortop, N. (1990). Yönetim Biliminin Temel İlkeleri. Türkiye Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları No:234.
- Turan Hevesli, T. (2016). Paylaşılan Liderliğin Değişime Açıklık ve İç Girişimcilik Üzerine Etkileri: Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Bir Araştırma, KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Y.L. Tezi. Konya.
- Yasan, B., Doğan, S. & Mengi, B.T. (2019). Etik Liderlik ve Etik İklimin İç Denetçilerin Performansına Etkisi ve Bir Araştırma, *TİDE Academia Research* Sayı.2, 249-280.
- Yeksan, Ö. (2020). Yükseköğretimde Çalışanların Etik Liderlik Algılamalarının Örgütsel Bağlılıkları Üzerindeki Etkisi, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi* Cilt 12, Sayı 1, 36-59. <https://orcid.org/0000-0001-8748-9221>.
- Yıldız, H. (2016). Spor Yöneticilerinin Etik Davranışları, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Y.L. Tezi. Konya.
- Zincir, O. & Özbebek Tunç, A. (2018). Yöneticim Etik Bir Lider Midir? Beyaz Yaka Çalışanların Algısı Üzerine Bir Çalışma, *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Volume 18, Issue 1, 23-47. <https://doi.org/10.11616/asbed.v18i38800.459462>.

Makale Alıntısı

Akıncı, A.Y. (2020). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Antrenörlerin Etik Liderlik Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi [Examination of Ethical Leadership Perception of Trainers Working in Provincial Directorate of Youth Services and Sports According to Some Variables], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 131-140.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Etnografi Yöntemler, Zihin ve Kullanıcı Günlük Haritaları: Spor Sektöründe Kullanıcı Deneyimi Araştırması

Mustafa Şeref Akın¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.06.2020
Kabul Tarihi: 03.08.2020
Online Yayın Tarihi:
03.08.2020

İnovasyon sürecinde kullanıcıyı en iyi anlamının yolu etnografik yöntemlerle zihin ve kullanıcı günlük haritaları ile görselleştirmektir. Etnografik yöntemler ve haritalamalarla firma bakış açısını ürünle ilgili özelliklerine odaklama yerine kullanıcıların sorunlarına ve tüketim süreçlerine çevirmektedir. Türkiye’de ülke genelinde spor yapma alışkanlığının yaygın olmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın amacı yapılan kullanıcı deneyimi araştırmasında kişilerin spora ve özellikle de eğitmenle spor yapmaya olan yöneliş süreçleri, ihtiyaçları tanımlama, eğitmenleri bulma, karşılaştığı engelleri araştırmak ve etnografik araştırma ışığında spor yapmakla ilgili kullanıcı günlük haritası çıkartmaktır. Daha önce gerçekleştirilen etnografik çalışmalarda inovasyon sürecinin çok önemli bir parçası olan kullanıcı deneyim haritası çıkartılmamıştır. Sporla ilgili çalışmalarda ise etnografik yöntem nadiren kullanılmıştır. Bu süreçte derin duygusal beklentiler ortaya çıkartılmaktadır. Spor yapanların en çok zorlandığı nokta motivasyondur. Çok çeşitli motive edici unsurlar arasında, görünüm (biri vücudumu övdüğünde gurur duyuyorum) ve iyi / olumlu duygular hissetmek (spor yaparken enerjik hissediyorum) en sık ortaya çıkan iki kavramlardır. İnsanlar aynı zamanda arkadaşlık (haftada iki kez arkadaşlarla buluşuyorum), mobil uygulama (karın yağımı yakmak için mobil uygulamadan faydalanıyorum) ve teşvik (ailem beni destekledi) yoluyla motive olmaktadır. Ayrıca çok çeşitli motivasyonu olumsuz etkileyen faktörlerde vardır. Görüşmecilerin çoğu, geçmişteki bir sakatlığın spor yapmayı durdurduğundan (üç yıl önce futbol oynarken sakatlandım), hazırlanmaktan sıkıldığından (spor salonuna giderken zaten yorgunum), özel eğitmen ücretinden (özel eğitmenler pahalıdır), aile ve iş yaşamını dengeleyemediğinden (akşam yemeğinden önce evde olmak zorunda olduğumu hissediyorum), cesaret eksikliğinden (kimse benim etrafımda spor yapmıyor), yer sorunundan (spor merkezlerine uzakta yaşıyorum) ve doğru sporu bulamamaktan (hangi spor bana uyar bilmiyorum) yakınmaktadır. Daha derinde ise yetersizlik, öz güven ve öz saygı eksikliği vardır.

Anahtar Kelimeler

İnovasyon, Etnografi, Zihin Haritası, Kullanıcı Günlük Haritası, Spor, Eğitmen

Ethnographic Methods, Mind and User Journey Maps: User Experience in the Sports Sector

Abstract

Article Info

Received: 11.06.2020
Accepted: 03.08.2020
Online Published:
03.08.2020

The best way to understand the user in the innovation process is to visualize the mind and user journey map using ethnographic methods. Ethnographic methods and mapping have transformed the perspective of the company to the problems and consumption processes of the users instead of focusing on the product-related features. The prevalence of the habit of doing sports in Turkey is weak. The aim of this study is to analyze the processes of the individuals towards sports and especially sports with the trainer, to identify the needs, to find the trainers, to investigate the obstacles faced and to create a daily map of sports related to doing sports in the light of ethnographic research. The user experience map, which is an essential part of the innovation process, has not been prepared in the ethnographic studies conducted in previous Turkish academic literature. The ethnographic method was rarely used in sports-related studies. In this process, in-depth emotional expectations are revealed. Motivation is the most challenging point for those who do sports. Among the wide range of motivating factors, appearance ("I am proud when someone praises my body") and feeling good/positive emotions ("I feel energetic when doing sports") are the two most common concepts. People are also motivated through friendship ("I meet with friends twice a week"), mobile application ("I use the mobile application to burn my belly fat"), and encouragement ("my family supported me"). Besides, there are various factors that negatively affect motivation. Most of the interviewees were injured while playing sports ("I was injured while playing football three years ago"), tired of getting ready ("I'm already tired when I go to the gym"), private tutor fee ("private tutors are expensive"), unable to balance family and work-life ("I am supposed to be at home before dinner"), lack of courage ("No one is doing sports around me"), location problem ("I live far from sports centers") and not finding the right sport ("I don't know which sport suits me"). On the deeper side, there is a lack of self-confidence and self-esteem.

Keywords

Innovation, Ethnography, Mind Mapping, User Journey Mapping, Sport, Trainer

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, IIBF, Erzincan /Türkiye

Giriş

İnovasyon sürecinde kullanıcıyı en iyi anlamanın yolu nedir? Etnografik yöntemler olan mülakat, sessizce gözlem, bağlamsal sorgulama, kendini yerine koymak ile elde edilen bulguları zihinsel ve kullanıcı günlük haritaları ile görselleştirilmektedirler (Akın, 2019a). Etnografik yöntemler ve haritalamalar firmanın bakış açısını ürünle ilgili özelliklerine odaklama yerine kullanıcıların sorunlarına ve tüketim süreçlerine çevirmektedirler (Brown, 2008, 2009; Moisander ve Voltanen, 2011). Olaylar kullanıcıların gözünden görülmektedir.

Bu makalede etnografik araştırma ışığında spor yapmakla ilgili kullanıcı günlük haritası çıkartılmaktadır. Daha önce gerçekleştirilen etnografik çalışmalarda inovasyon sürecinin çok önemli bir parçası olan kullanıcı deneyim haritası çıkartılmamaktadır (Özbölük ve Dursun, 2015; Özmen ve Timur, 2015; Akbulut, 2018; Yanık Özger ve Akansel, 2019). Spor yapmakla ilgili çalışmalarda da etnografi kullanılmamaktadır (Özdağ ve ark., 2008; Orhan ve Yoncalık, 2016). Ayrıca bu çalışmada etnografik not tutma yöntemi ve örnekleme de gösterilmektedir (Akın, 2019b).

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerde haftanın 5 günü en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir (Hoeger ve Hoeger, 2012). Fiziksel (kardiovasküler, diyabet, obezite) ve ruhsal (anksiyete ve depresyon) hastalıkların önlenmesi ve kuvvetli kas ve iskelet oluşumu için düzenli spor yapmak gerekmektedir (Hoeger ve Hoeger, 2012). 30 dk. da 2,5 km. yürüyerek nabız atışını yükseltme orta şiddette fiziksel aktivitelere örnektir (Sağlık Bakanlığı, 2020).

Türkiye genelinde spor yapma alışkanlığı düşüktür. Her 115 kişiden birinin düzenli spor yapmasına karşı Almanya’da her dört kişiden birinin spor yaptığı bilinmektedir. Sosyal ve iş hayatında bisiklet kullanmak çok yaygındır. Avrupa’da nüfusun yarısı lisanslı spor yaparken, Türkiye’nin sadece binde altısı lisanslı spor yapmaktadır (Karahüseyinoğlu ve ark., 2005). Bu kullanıcı deneyimi araştırmasında Türkiye’deki kişilerin spora ve özellikle de eğitmenle spor yapmaya olan yöneliş süreçleri, ihtiyacı tanımlama, eğitmeni bulma ve karşılaştığı engeller incelenmektedir. Etnografik araştırmalarda derin duygusal beklentilerin ortaya çıkartılması önemlidir. Türkiye’de spor yapılmasının eksikliğinin ardındaki psikolojik sebepler ve spor eğitmenleriyle ilişki süreçleri incelenmektedir.

Etnografik araştırma firmaya farklı bakış açılarını sağlamaktadır (Canniford, 2005). Örneğin, hastane yönetimi süreci sağlık sigortasını doğrulama, tıbbi bakım ve yatak sağlama olarak görürken hasta otoparktan başlayarak taburcu oluncaya kadarki olanı kendi süreci olarak algılamaktadır. Bu süreçlerin tamamını özellikle duygusal kırılma noktalarını hastane yönetimiyle paylaşıldığında yönetimin müşteri memnuniyeti algısı değişmektedir. Hastanın ayak izleriyle süreci takip edilirken hasta kabul edilme sırasındaki düzensizlik sorunu yakalanmaktadır. Hasta neyi beklediğini anlamadan, sürekli beklemesinin istenmesine kızmaktadır. Acil servisin birbirine vuran kapılarından irkilmektedir. Sonuçta hasta kendini, habersiz bırakılmasından ve ilgisizlikten dolayı yalnızlık duygusuyla kaybolmuş hissetmektedir. Ekibin görevi etnografik yöntemlerin desteğiyle paydaşlar açısından bu rahatsız edici noktaları anlamaktır.

Hastane yönetim şirketi olan Kaiser, kaliteyi artırmak için fırsatlar aramaktadır (Kaiser Permanente Bakım Yönetim Enstitüsü, 2012). Bütünsel tıbbi bakım deneyimi, tedavi sırasında ve sonrasında (özellikle yaşlılar için) hastaların takibini gerektirmektedir. Tüm bu deneyimleri yakalamanın en iyi yolu, etnografi

çalışması yoluyla olmaktadır (Elliot ve Elliot, 2003). Böylece ekip üyeleri hastane odalarında ve evlerinde (tedaviden sonra) kameralar kurmaktalar. Hastaların ve yakınlarının tüm faaliyetlerini kendi izinleriyle kaydetmekte. Evlerde ve diğer özel alanlarda düzinelere ziyaret düzenlemekte ve mülakatlar yapmaktalar. Bu inovasyon süreciyle beslenen tüm bu araştırmalar, tıbbi bakımı sektördeki en kullanıcı dostu hastanelerden biri haline getirmektedirler.

Bu örnekler her alanda genişletilebilir. Bir kullanıcının ilk kez bir markanın arabasına bakmak için araba galerisini ziyaret etmesi, daha önce gezmediği bir şehrin havalimanında yön bulması, bir devlet dairesinde işini halletmesi esnalarında deneyimlerini arkadan takip eden ekip kullanıcı gözüyle öğrenmektedir. Bu deneyimsiz kullanıcı bakış açısı rutinliğin verdiği alışkanlıkların gölgelediği sorunları ortaya çıkarmaktadır. Etnografide esas amaç fiziksel deneyimler yerine, daha derin olan sosyal, duygusal, kültürel ve bilişsel deneyimlere odaklanmaktır (Kumar, 2012).

Makalenin ikinci bölümünde spor yapma, etnografi araştırma, sporda araştırma yöntemleri odaklı literatür taraması tanıtılmaktadır. Üçüncü bölümde etnografik araştırma ve haritalama yöntemleri anlatılmaktadır. Dördüncü bölümde bulgular görsel haritalar ile gösterilmektedir. Sonuç bölümünde makaleden elde edilen çıkarımlar ve iç görüler tartışılmaktadır.

Spor Yapma

Türkiye'nin spor alanında başarılı olamamasının sebepleri arasında eğitmen bilgisi, şehir ve okullardaki spor tesisi ile araç-gereç sayıları, sınavlara hazırlık, spor alışkanlığının genç yaşta aşılınmaması, spor kültürünün zayıflığı sayılabilir (Özdağ ve ark., 2008; Orhan ve Yoncalık, 2016).

Öğrencilerin beden eğitimi derslerini genel olarak sevdikleri ve spor yapmakta oldukları görülmektedir (Çetin, 2007; Öztürk, 2000). Beden eğitimi dersinde aktif olamayanlar geri planda kalmalarından, yorulmalarından, başarılı olamamalarından şikayetçilerdir (Orhan ve Yoncalık, 2016).

Spora yeterince zaman ayıramayan gençler derslerine daha çok zaman ayırdıkları, sorumlulukları oldukları (okul dışı zamanlarda işte veya evde çalıştıkları) görülmüştür (Orhan ve Yoncalık, 2016; Sözen ve Doğan, 2010). Ayrıca spor yapan öğrencilerin sadece küçük bir oranı sıklıkla spor yapmaları, spor yapma alışkanlığının zayıf olduğunu göstermektedir. Orta okulda spor yapma alışkanlık edinilmediğinde lisede edinilmesi güçleşmektedir (Özdağ ve ark., 2008). Öğrenciler ailelerinde spor yapan bireylerin var olduğunu ve kendilerinin spor yapmalarını desteklediklerini ifade etmişlerdir (Adıgüzel, 2010). Alışkanlık kazanma davranışsal bir süreçtir. Bütünsel olarak ele alınmalıdır. Ailede, okulda, çevrede, arkadaş gruplarında sporla iç içe yetiştiğinde alışkanlık oluşmaktadır. Gençlikte, okul döneminde spor yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır (MEB, 2020). Bunun için spor yapma sürelerinin, sıklığının, eğitmenin ve araç-gerecin önemi belirtilmektedir (MEB, 2020). Ayrıca, sevdiği sporu bulması için öğrenciler birçok spor türü denemelidirler (Orhan ve Yoncalık, 2016). Ayrıca, öğrenciler sporla ilgili çevrim içi uygulamaları da takip etmekte. Teknoloji yoluyla çok daha fazla kişiye ulaşılma fırsatı mevcuttur (Orhan ve Yoncalık, 2016).

Etnografik Yöntem

Etnografi empati yoluyla kullanıcıların bakış açısını ve isteklerini ortaya çıkarmayı amaçlanmaktadır. Dört çeşit empati vardır:

İlki yansıtılmış empatidir (mirrored empathy). Bir insanın yüz ifadesi görüldüğünde empati başlamaktadır. Örneğin, birisi diğer kişiyle göz teması kurduğunda ve yanıt olarak kişi otomatik olarak gülümsemektedir.

İkinci tür empati kişisel sıkıntıdır (personal distress). Birine korkunç bir şey başına geldiğinde hissedilen empatidir. Aynı durumda olmanın nasıl bir şey olduğunu anlık olarak anlaşılmalıdır. Örneğin filmde aktörün başından geçen kötü bir kaza esnasında seyircilerin göstermiş olduğu tepkilerdir.

Üçüncü tür empati duygusal empatidir (emotional empathy). Başka bir kişinin hissettiği duygunun hissedilmesidir. Örneğin, bir yakınının iş teklifi aldığı duyunca, kişi “çok mutluyum” demektedir. Mutluluk paylaşılmaktadır. Başka birinin ne hissettiği hissedilmektedir. Duygusal empati çok güçlü olsa da her zaman duygusal empati kurulamamaktadır. Dolayısıyla tekrarlanabilir ve güvenilir değildir.

Dördüncüsü bilişsel empatidir (cognitive empathy). Bilişsel empati, birinin zihnini ve tepkilerini algılamaktır. Bilişsel empati güvenilir ve tekrarlanabilir çünkü bir kişinin belirli bir amaç için çalışırken ne düşündüğü öğrenilmektedir. Düşünceleri ifade eden aynı kelime dizisini dinlediğinde, her araştırmacı aynı anlamı çıkarmaktadır (Young, 2015). Duygusal empatiye göre farkı, başka birinin ne hissettiğini hissetmek değil anlamaktır.

Etnografik metotlar kullanıcıyı tanıma ve içselleştirme açısından farklılıklar göstermektedir (Merriam ve Tisdell, 2015). En düşük yoğunluk mülakatta gerçekleşmektedir. Çünkü katılımcıya sorulan sorulara göre amaçları anlaşılmalıdır. Ama sessizce gözlem, bağlamsal sorgulama ve kendini yerine koymada kullanıcının davranışları da takip edilmektedir. Sessizce gözlemede sadece araştırmacı kendisini unutturarak bir köşeye sinerek olan biteni not almaktadır. Öte taraftan, bağlamsal sorgulamada sorularda sormaktadır. En yoğun yöntem, kendini yerine koymada kullanıcı birebir takip edilmekte ve araştırmacı kendisi de deneyimlemektedir (Akın, 2019a).

Davranış gözlemlene kronolojik süreç ve faaliyet esaslıdır. İnsanların kendi sözleriyle davranışlarını raporlamak yanıltıcı olabilmektedir (Johansson ve ark., 2005). Gerçekten sürecin nasıl olduğunu adım adım takip etmek yaptıkları faaliyetleri yakından anlamak açısından faydalıdır.

Kullanıcının faaliyetlerini adımlama tavsiyeler oluşturma amacı taşımamaktadır. Faaliyetlerin duygusal ve kronolojik olarak kuş bakışı görülebilmesine ve önerilerin test edilmesi üzerine hipotezler çıkarılmasına destek olmaktadır (Liedtka ve Ogilvie, 2011).

Zihin ve Kullanıcı Günlük Haritaları

Zihin haritalaması, çeşitli kavramlar, insanlar ve durumlar arasındaki ilişkiyi tasvir etmenin bir yoludur Zihin haritası bir olayda sebep-sonuç ve ilişkiler keşfi yapmak için kullanılmaktadır. Çıkarımlardan sistemin nasıl çalıştığını anlamak için uygulanmaktadır (Akın, 2020).

Zihin haritası kullanmak, araştırma sonucunda elde edilen ana noktaların ve iç görülerin, daireler ve oklarla düzenlemenin bir yoludur. Zihin haritaları sayesinde karmaşık sorunlar veya durumlar yönetilebilir bir biçime bölünmektedir (Luma, 2012).

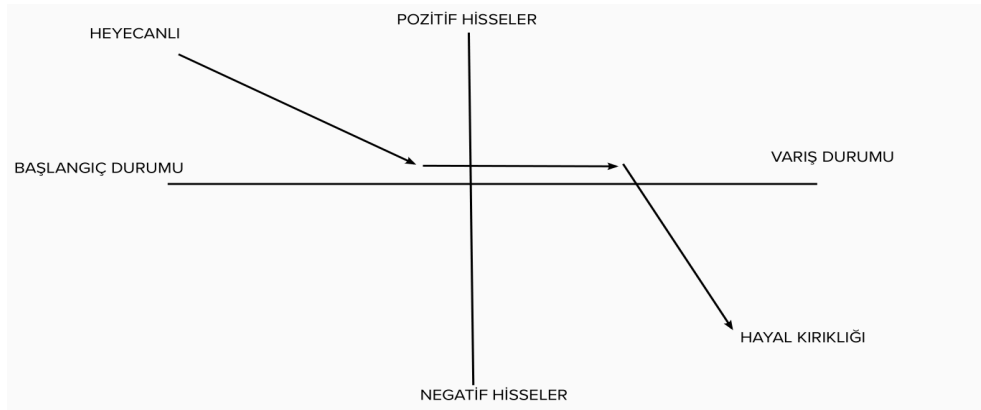
Kullanıcı günlük haritası, kullanıcının günlük etkinliğini kronolojik sırada kullanıcıların yaşadıkları duyguları ve akıllarındaki düşünceleri göstermektedir (Liedtka ve ark., 2014).

Kullanıcı günlük haritasında, görevleri gerçekleştirirken kullanıcının düşüncelerini, duygularını ve beklentilerini göstermek çok önemlidir. Müşterilerin şirketle etkileşimde bulunma adımlarını gösteren bir diyagramdır. Zaman çizelgesi ilk önce bir müşteriyle (reklam veya mağazada) etkileşim kurmayı, ürünü veya hizmeti satın almayı, onu kullanmayı, başkalarıyla (kişisel veya çevrimiçi) deneyim hakkında paylaşmayı ve ardından bir üst markaya yükseltmeyi, değiştirmeyi veya bir rakibi seçmeyi (yolculuğa başka bir şirketle yeniden başlamayı) kapsamaktadır.

Kullanıcı günlük haritalarının görsel olmasında fayda vardır. Duvarda uzun bir hat üzerinde kullanıcının yaptıklarının ekip tarafından adım adım biçimlendirilmesi izlenebilecek bir yoldur (Wujec, 2015).

Kendini yerine koyma iş süreç haritalarına benzemektedir. Örneğin, bir malın marketten alınması sürecinde: Müşteri dükkâna girmekte, sepeti almakta, rafa yönelmekte, ürünü sepete koymaktadır. Kendini yerine koymada bu mekanik adımlara duygu ve düşünceler katılarak oluşturulmaktadır. Sadece dükkâna girdiğinde değil ama çok öncesinde alım için kararlar verilmektedir (Zaltman, 2003). Kullanıcı günlük haritası oluştururken bütünsel değerlendirerek birçok soruya cevap aranmaktadır: Kullanıcının dükkâna girmeden önce ihtiyacını ortaya çıkaran sebep nedir? Duygularının bu süreçteki rolü nedir? Herhangi bir duygusu yoğun bir şekilde kabarmakta mıdır? Beklentisi nedir?

Sürecin, davranışların, duyguların görsellikle yansıtılması kullanıcı günlük haritasını oluşturmaktadır. Kullanıcı günlük haritası yatay ve dikey olarak çizilmektedir. Yatay süreç kronolojiyi, dikey süreç duyguları göstermektedir. Yukarı doğru olumlu duygusal ve aşağı doğru ise olumsuz duygusal anlar işaret edilmektedir. Hattın üzerinde duygular nötrdür. Şekil 1’de kullanıcı malını almadan önce yüksek ve olumlu beklentideyken tüketim sonrası hayal kırıklığına uğramaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Malın Alımından Önce ve Sonraki Duygu Değişimi

Kullanıcı günlük haritası zaman içinde işlevseldir (7:30'da otobüse binerim) ve deneyimlerde duygusaldır (otobüs zamanında kalkmadığı için sinirlenirim). Bununla birlikte, esas odaklanılması gereken duygulardır (kızgınlım, memnunum, sıkıldım, nefret ediyorum, özür dilerim ve ağlıyorum).

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı yapılan kullanıcı deneyimi araştırmasında kişilerin spora ve özellikle de eğitmenle spor yapmaya olan yöneliş süreçleri, ihtiyaçları tanımlama, eğitmenleri bulma, karşılaştığı engelleri araştırmak ve etnografik araştırma ışığında spor yapmakla ilgili kullanıcı günlük haritası çıkartmaktır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Spor yapanlarla ve spor eğitimi verenlerle etnografik araştırma yapıldı. Mülakatlar gerçekleştirildi, spor merkezleri ziyaret edildi ve sporcular gözlemlendi (Luma, 2014; Kelley, 2008).

Etnografik mülakat çalışmalarında istatistiksel bilgi üretilmediği için katılımcı adedi önemli değildir. Esas olan yoğun deneyim yaşayan katılımcılarla derinlemesine konuşarak örgünün (trendin) ortaya çıkarılmasıdır. 5 katılımcıyla yapılan derinlemesine mülakatlarda sorunların %80'inin belirlenebileceği iddia edilmektedir (Nielsen, 2000). Bilimsel araştırmalar 5 kullanıcıyla %45-60 arasındaki sorunların ortaya çıkartıldığını, 10 kullanıcıyla sorunların %75'inin kapsandığını göstermektedir (Faulkner, 2003; Nielsen, 2020). Ama kullanıcı sayısını 10'un üstüne çıkarmanın, sorun keşfetmeye katkısı sınırlıdır. Katılımcı sayısını belirleyicisi trendin (katılımcı hikayelerinin birbirlerine benzeşmesi) ortaya çıkmasıdır.

Veri Toplama Aracı

Etnografik mülakatlar zaman açısından uzun sürmesi sebebiyle, daha akılcı olan, ilk mülakat sonrasında sorunlar ve fırsatlar ortaya çıktıkça, yeni araştırma konusunu belirleyip farklı derinlemesine mülakatlarla araştırmaya devam etmektir (Nielsen, 2012). Çalışmalarda çıkarımlar elde edildikçe, yeni sorularla tekrar görüşmeler yapıldı. Birinci mülakatta insanlar neden spor yaparlar sorusuna cevap arandıktan sonra ikinci mülakatta hem spor yapanlara hem de arz tarafına (eğitmen, yönetici) motivasyonla ilgili sorular soruldu. Üçüncü mülakatta eğitmenlere olan talep süreci soruldu. Toplamda 80 mülakat gerçekleştirildi.

Verilerin Toplanması

Tablo 1'de mülakat setlerinden bir örnek görülmektedir. Mülakat süreci altı aşamadan oluşmaktadır. İlk adımda, mülakatın temel amacı düşünülmektedir. İkinci adımda ısınma konuları hazırlanmaktadır. Üçüncü adımda, hatırlamanın genellikle kolay olduğu için son olayla başlanmaktadır. Nasıl, ne zaman, ne olduğunu anlamak gibi soru kalıpları kullanılmaktadır. Dördüncü adımda, katılımcıya duygularını, düşündüklerini, deneyimlerini açmasını sağlayan takip sorularına odaklanılmaktadır. Bu adım her soruda tekrarlanması gereken bir döngüyü de içerir. Beşinci adımda, konuyla ilgili şaşırtıcı, şok edici ve unutulmaz deneyimlerin neler oldukları sorulmaktadır. Kullanıcının hangi duyguları hissettiğini öğrenmeye yönelik takip soruları yönlendirilmektedir. Altıncı adımda, açıklanmayan bir konunun bırakılıp bırakılmadığını kişinin eklemek istedikleri sorulmaktadır (Akın, 2020; Creswell ve Creswell, 2017).

Tablo 1. Örnek Mülakat Formu (Akın, 2020)

Protokol başlangıcı	Merhaba, adım ve özellikle spor yapma motivasyonunu daha iyi anlamak için buradayım. Bu mülakat yaklaşık 10-15 dakika sürecek ve bu süre zarfında bazı sorular soracağım. Mülakat boyunca, duruma aşına olmayan birine anlatıyormuş gibi davranmanı istiyorum. Senden öğrenmek için geldim. Başlamadan önce birkaç şey. Mümkün olduğu ölçüde, yorumlarınızı gizli tutacağım. Araştırma ekibim ve ben yaptığımız görüşmelerden gelen tüm yorumları toparlayacağız, böylece yorumlarınız takip edilemeyecek. Nihai raporumuzda sizden alıntı yaparsak, adınızı veya özel rolünüzü belirlemeden bunu yapacağız. Kayıtta gerçekten istemediğiniz bir şey varsa, anonimleştirilmiş olsa bile, lütfen bana da bildirin. Ayrıca, bu röportaj tamamen sizin açınızdan isteğe bağlıdır eğer herhangi bir nedenden dolayı durmak istiyorsanız, lütfen bana bildirin. Bu noktada görüşmeyi sona erdirebiliriz. Bana o ana kadar söylediğin her şeyi de söyleyebilirim. Bana herhangi bir sorunuz var mı? Tamam o zaman, devam edelim.
---------------------	---

[Mülakat başladıktan sonra...]	Ses kaydı yapmamın sakıncası var mı? Bu sadece hiçbir şeyi kaçırmamak içindir, araştırma ekibinden başka hiç kimse kayıtlara erişemez. Teşekkürler.
En temel sorun	İnsanlar neden spor yapmak için motive olurlar veya olamazlar?
Isınma turu	Araştırma sorusuyla ilgili mesleği, uğraşısı, faaliyetleriyle ilgili başlangıç soruları. Mülakata ısındırıyoruz.
Son hikayeler (mülakat kuralları: açık, belli, yönlendirici olmayan, duygulara, ilişkilere, düşüncelere odaklı, iyi dinleyici) Takip sorusu, cevabının içinde barındırmıyorsa	<ul style="list-style-type: none"> Neden arzu ettiğiniz sıklıkla spor yapamıyorsunuz? Örneğin: spor merkezine gitmekte zorlanıyorum. Erteliyorum. (takip sorusu: en son gitmekten vazgeçtiğiniz bir hikayenizi anlatır mısınız? Saat 6'ydı üniversiteden geldiydim...) Bu kadar sık spor yapmak için nasıl motive olabiliyorsunuz? Örneğin: Zayıf kalmak için (takip sorusu: şişmanlıkta size rahatsız eden veya zayıflıkta size hoşnut eden nedir?) “Aldığınız özel veya grup spor dersinde eğitmen motive etmek veya etmemek için ne yapıyor? (takip soruları) Hayatınızda hobi olarak sürekli olarak yaptığınız bir uğraşmayı ve motivasyon sebeplerini söyler misiniz?
Motivasyonla ilgili beklenmedik hikayeler – Takip sorularını kullanınız	Başımızdan geçen motivasyonla ilgili ilginç hikayeniz var mı? (örneğin arkadaşlarımdan hiçbiri avcılık yapmıyorlar ve benim yaptığımı garip buluyorlar. Benim bu kadar sık ava çıkmamın sebebi.....)
Diğer sorular Takip sorularını kullanınız	“Motivasyonlar ile ilgili size sormam gereken ama sormadığım bir soru oldu mu?”

Sorular sorulup, notlar alındıktan sonra etnografik forma dönüştürülmektedir. Ayrıca form sorulacak sorular için çok iyi bir yönlendirici niteliğindedir (Kumar, 2012) (Tablo 2). Bu form kullanıcının faaliyetlerindeki çevresel faktörleri ele almaktadır (durum haritası). Bu süreçte kullanıcının deneyimi fiziksel, bilişsel, sosyal, kültürel ve duygusal olarak tanımlanmaktadır (deneyim haritası). Deneyimle ilgili olarak acı, kazanç ve rutinleri öğrenilmektedir (empati haritası). Faaliyetlerin ardındaki motivasyon sebepleri öğrenilmektedir (motivasyon haritası).

Mülakat ve gözlemin sonucunda iç görü (çıkartım) ve ihtiyaç ifadesi anlatılır. Faaliyeti gösteren fotoğraf veya video forma yerleştirilebilir. Gözlem ve mülakat esnasındaki aşağıdaki soruların cevaplarına göre not alınmaktadır (Kumar, 2012).

İnsan-Nesne-Çevre-Mekân-Servis (durum haritası) için:

- Mülakat yapılan kişi kiminle görüşür, çevresindeki kişiler kimlerdir?
- Hangi nesnelere kullanır, çevresindeki diğer nesnelere hangileridir?
- Hangi mekânda bu faaliyet olur? Çevresinde neler var?
- Çevresindeki hangi yazılar, görüntüler, semboller mesaj gönderir?
- Hangi faaliyet yapılır? Gerçekleştirilen servis nedir?

Faaliyetle ve olayla ilgili olarak acı, kazanç ve rutinlerini öğrenmek için (empati haritası):

- Acı ve sıkıntılı durumları:
- Kazanç ve fayda durumları:
- Yaptıkları, rutinleri, görevleri (Ne yapar? Görevleri nelerdir?)

Kullanıcı deneyimin öğrenilmesine yönelik sorular (deneyim haritası):

- Kullanılan mal ve hizmette fiziksel olarak doğru kullanım ve yanlış kullanım nedir? Kolay ve zor olan nedir?
- Kullanılan mal ve hizmette bilişsel anlamda anlaşılabilir ve kafa karıştıran nelerdir? Neyi hesaplamakta ve anlamakta kolaylık ve zorluk çekilir?

- Kullanılan ürünün sosyal ilişkilerinde resmî ve gayri resmî yönler nelerdir? Yakındaki ve uzaktaki kişiler kimler?
- Kullanılan mal ve hizmette kültürel olarak paylaşılan veya çatışılan değerler nedir? Kabul edilen ve sorunlu alışkanlıklar nelerdir?
- Kullanılan mal ve hizmette duygusal olarak sıkıcı/ilginç ve sınırlendiren/yatıştırıcı unsurlar nelerdir?

Motivasyon için:

- Kullanıcı için faaliyetin öncelik sırası düşük mü, yüksek mi?
- Faaliyetin kullanıcıya verdiği haz düşük mü, yüksek mi?
- Faaliyeti kullanıcı kendisi için mi, yoksa başkası için mi ister? Faaliyetin kime faydası var?
- Faaliyet istekli olarak mı, yoksa zorunlu olarak mı yapılır? (Kumar, 2012).

Bunun dışında başka motivasyonlar varsa bunlar da eklenmektedir. Mülakatlar soru-cevap veya anket şeklinde değil, sohbet havasında olmaktadır. Sohbet akıcılık, derinlemesine sebepleri bulmak esastır. Sohbet kullanıcı konuyla ilgili başından geçmiş tecrübeleri aktarmaktadır. Hikâyelerden durum, deneyim ve motivasyon haritaları, iç görüler (çıkarımlar) ve ihtiyaç ifadesi ortaya çıkmaktadır.

Tablo 2. Etnografik Not Alma (Kumar, 2012)

Statü haritası Aktivite: Zaman: Çevre: Kişiler: Objeler Yazılar:	İç görüler ve ana hatlar	
Mülakat konusu ve kişisi	İhtiyaç ifadesi	
Kişisel motivasyon haritası Motivasyon ifadesi: Yüksek/ Düşük Öncelik (Niçin?) Yüksek/Düşük Tatmini (Niçin?) Kendisine/Başkasına (Niçin?) Gönüllü/Zorunlu (Niçin?)		
Empati haritası: Faaliyetle ve olayla ilgili olarak Acı ve sıkıntılı durumları: Kazanç ve fayda durumları:		
Yaptıkları, rutinleri, görevleri Ne Yapar? Görevleri Nelerdir? 1- 2- 3- 4-	Foto	
Kullanıcı Deneyimi Haritası		
Bilişsel		
Sosyal		
Kültürel		
Duygusal		

Tablo 3.'de basketbol ve dans eğitimlerini araştıran bir ebeveynin yaşamış oldukları deneyimler üzerinden çıkartılan notlar gösterilmektedir.

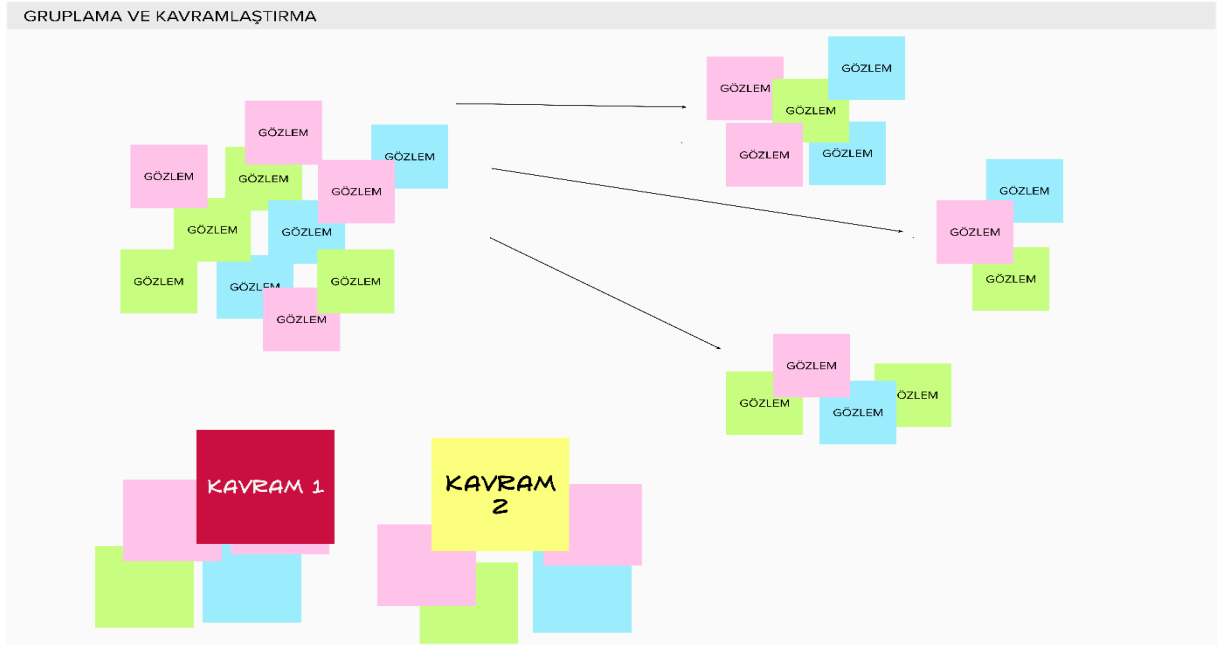
Tablo 3. Basketbol ve Dans Eğitimi Seçen Ebeveynin Etnografik Notları

<p>Statü haritası Aktivite: Basketbol ve dans dersi seçme Zaman: Okullar başladığım dönemde Çevre: Evde ve mahallede Kişiler: Ben, eşim ve çocuğum Objeler: web arama Yazılar:</p>	<p>İç görümler ve ana hatlar: Kişisel motivasyon haritası Oğlumla ilgilenmeliyim. Hayat görevim. Çocuk sporcu vücuda sahip olsun. Sanatsal aktiviteyle dengelensin. Babasıyla yaşamadığımı oğluyla yaşıyor. Onun fiziksel, ruhsal ve düşünsel gelişimini sağlıyor. Hangi spor uygun? Dışarda yapılan aktiviteler kışın zor oluyor. Kapalı sahadaki aktiviteler mevsimsel durumdan etkilenmiyor. Kapalı sahada yapılan aktivelere doğal çevreden, oksijenden uzaklaştırıyor. Çocuk, basketbolda potanın yüksekliğinden dolayı atamadığında başarısız olduğunu düşünüp oynamakta çekimser. Ekip sporları dayanışma, arkadaşlık, ekiple çalışma hissini güçlendiriyor. Anne çocuk konusunda daha hassas. Babadan pro-aktif olmasını bekliyor. Baba daha araştırmacı. Arayan, irtibata geçen. Google aramada önce mahalli olarak araştırıyorlar. Web sitelere ulaşıyorlar. Ama bilgi açısından tatminkar değil. Hangi amaç için bu derslerin açıldığı bildirilmiyor. Telefonla arama gerekiyor. Fiyat bilgisi yüz yüze veya telefonda veriliyor. Fatura verilmiyor. Promosyon olarak ilk ders ücretsiz ve ödemeler daha sonraki haftalarda alınıyor. Aileler baskılanmıyor. Ücretsiz derse soktum. Çocuğun memnuniyeti kararın verilmesinde etkin. Google arama dışında çıkan alternatifler bilinmiyor. Veliler arasında bağlantı kopuk. İlk götürme günü oldukça kaotik. Velilere ikram var ama özensiz.</p>
<p>Mülakat konusu ve kişisi Baba, 45 yaşında, tek çocuklu, spor seçimi</p>	<p>İhtiyaç ifadesi Web sitesindeki bilgiler çok yetersiz. Ailenin hedeflediği bedensel, ruhsal ve düşünsel sağlığın cevapları ve nasıl verileceği sağlanmalı. Baba-çocuk-anne deneyimi geliştirilmeli, Ebeveyn görevini gerçekleştirdiği hissettirilmeli. Hangi sporun, dansın, meditasyonun uygun olduğu anlatılmalı. Dersler çocuğun fiziksel, düşünsel ve ruhsal şartlarına uygun olarak değiştirilmeli.</p>
<p>Kişisel motivasyon haritası Motivasyon ifadesi: Oğlumla ilgilenmeliyim Yüksek/ Düşük Öncelik (Niçin?): Yüksek, çocuk sporcu vücuda sahip olsun. Sanatsal aktiviteyle dengelensin. Yüksek/Düşük Tatmini (Niçin?): Yüksek. Babamla yaşamadığımı oğlumla yaşıyorum. Onun fiziksel, ruhsal ve düşünsel gelişimini sağlıyorum. Gönüllü/Zorunlu (Niçin?) hem gönüllü hem de zorunlu. Benim hayat görevim.</p>	
<p>Empati haritası: Faaliyetle ve olayla ilgili olarak Acı ve sıkıntılı durumları: Hangi spor uygun? Futbol gibi dışarda yapılan aktiviteler kışın zor oluyor. Kapalı sahada yapılan aktivelere doğal çevreden, oksijenden uzaklaşıyor. Oğlan baleyi kız uğraşı olarak gördüğü için istemiyor. Basketbolda potanın yüksekliğinden dolayı atamadığında başarısız olduğunu düşünüp oynamakta çekimser. Kazanç ve fayda durumları: Kapalı saha aktiviteleri mevsimsel durumdan etkilenmiyor. Ekip sporları dayanışma, arkadaşlık, ekiple çalışma hissini güçlendiriyor. Potanın boyutu kısaltılmış. Yaşa uygun getirilmiş. Basketbol öğretmenleri geniş bir kadrodan oluşuyor. Dans dersinde de Street jazz gibi modern dans alıyor. Öğretmeni Rus.</p>	
<p>Yaptıkları, rutinleri, görevleri 1. Eşimden uyarı. Çocuk okula tamamlayıcı aktivitelerden mahrum kalacak. 2. Hangi branş olacağı konusunda eşim ve çocuğumla konuşma 3. Geçen senelerdeki deneyimlere dayanarak, kapalı alanda yapacağı sporları belirleme. 4. Google search'ten spor ve dans etkinliklerini arama 5. Basketbol için çıkan sonuçları, web sitesinde araştırma. 6. Formu doldurma ve Mesaj gönderme 7. Telefonla geri arama. 8. Lokasyon bilgisini teyit, fiyatı konuşma, ve yaş aralığı için gün ve saatleri öğrenme. 9. Dans ve basketbol yeri olarak mekana gidip konuşum ve ilk ücretsiz derse soktum. 10.Çocuğumdan aldığım olumlu geri dönüşüm ve basketbol dersine göre hafta içindeki dans dersini organize ettim.</p>	<p>Foto</p>
<p>Kullanıcı Deneyimi Haritası Fiziksel (ne görür, söyler, duyar?) Bilişsel (neyi algılamakta zorluk çeker? Ne düşünür?): Web sitesindeki bilgiler yetersiz. Özellikle ne amaçla bu kursların düzenlendiği, hedefin en olduğu gibi konular belirsiz. Muğlaklık var. Sonuçta çevredeki birkaç alternatiften biri olarak seçiliyor. Sosyal (Çevresindekilerle nasıl bir iletişim içindedir? nasıl bir ilişkisi var?) Kültürel (nasıl bir kültürel alışverişi var?) Duyusal (ne hisseder?): Çocuğumun ruhsal ve bedensel sağlığı önemli. Spor ve dans bu sağlığın parçası. Bundan dolayı mutluyum. Gittiğimiz iki kurstan da memnunuz. Ders yazılma döneminde özellikle dansta kaos vardı. Herkes çok telaşlıydı.</p>	

Verilerin Analizi

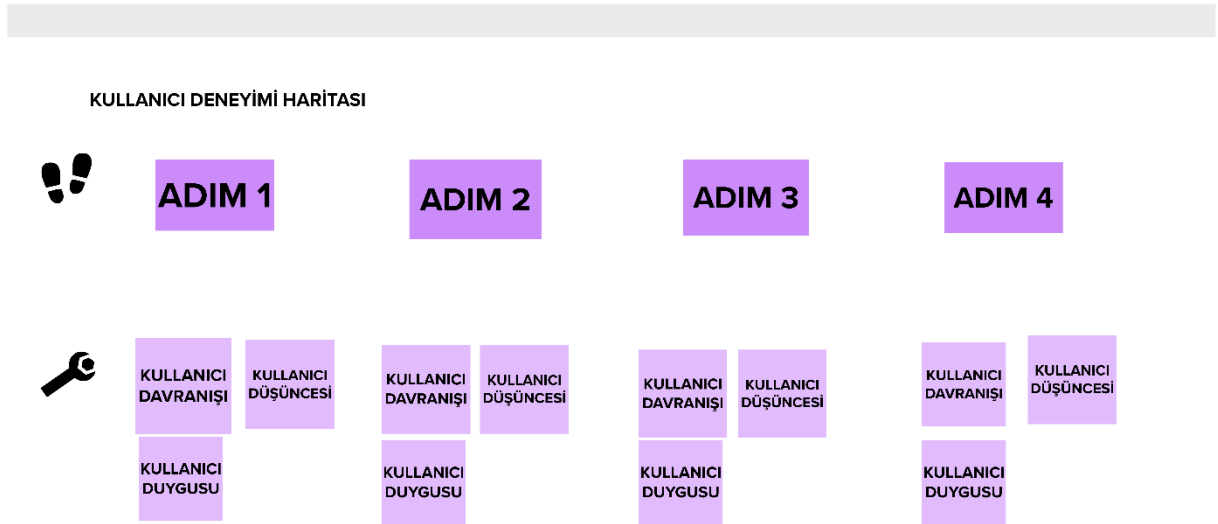
Bu makalede zihin ve kullanıcı günlük haritası kullanılmaktadır. Zihin haritası, elde edilen çıkarımların şekillerin yardımlarıyla sistem analizini gerçekleştirmektedir. Yapılan mülakatlar ve

gözlemlerden elde edilen çıkarımlar ve iç görüler post-itlere dökülmekte ve gruplanmaktadır (Kumar, 2012; Luma, 2014). Oluşturulan gruplardan kavramlar üretilmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Gruplama ve Kavramlaştırma (Kumar, 2012; Luma, 2014)

Bütün bu sürecin sonunda kullanıcının günlük haritası çıkartılmaktadır. Her adımda kullanıcının davranış, düşünce ve duyguları yazılmaktadır (Şekil 3).



Şekil 3. Kullanıcı Günlük Haritası (Liedtka ve Ogilvie, 2011)

Bulgular

Spor aktivitesi üzerine yapılan araştırmada birçok kişi motivasyona ana konu olarak değinmektedir. Kullanıcıların ortak ifadesi spor yapmak sorun değil motivasyon bulmak zor olduğu yönündedir. Elde edilen sonuçlar zihin haritasına dökülmektedir (Şekil 3)

Motivasyonu olumlu etkileyen faktörler sıralandığında:

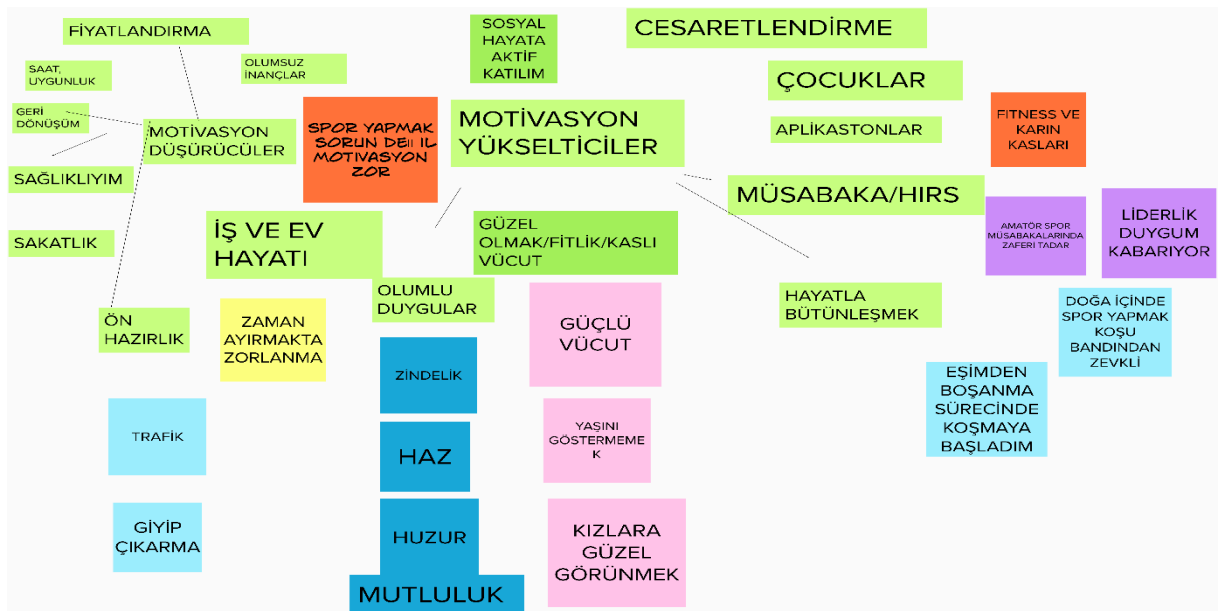
- Çocukluktan gelen alışkanlık,
- Arkadaşlık/sosyal dayanışma,

- Sosyal hayata katılım,
- Cesaretlendirilme,
- Ailenin çocukları desteklemesi,
- Müsabaka,
- Fit/Güzel görünme,
- Sağlık riskleri,
- İyi hissetme/Olumlu duygular,
- Eğitimci tutumu (sabırlı, coşturan),
- Liderlik, hakediyorum, azimliyim (başarıyımlı hissi).

Motivasyonu olumsuz etkileyen faktörler sıralanırsa

- Zamansızlık,
- Zayıfsam sağlıklıyım,
- Çevremde spor yapan yok,
- Sakatlık/eklem ağrıları,
- Lokasyon uzaklığı,
- Saat uyuşmamamsı,
- Eğitimci tutumu (kötü ilk tecrübe),
- Erteleme,
- Ön hazırlık,
- Olumsuz inançlar (şişmanlığımdan kurtulamıyorum).

Şekil 4’de zihin haritasının kavramları (yeşil renkte) ve kimi çıkarımların (farklı renklerde) bırakıldığı okunabilirlik için sadeleşmiş halidir. Bütün çalışmanın yapısını gösteren büyük zihin haritası Ek-1’de gösterilmektedir.

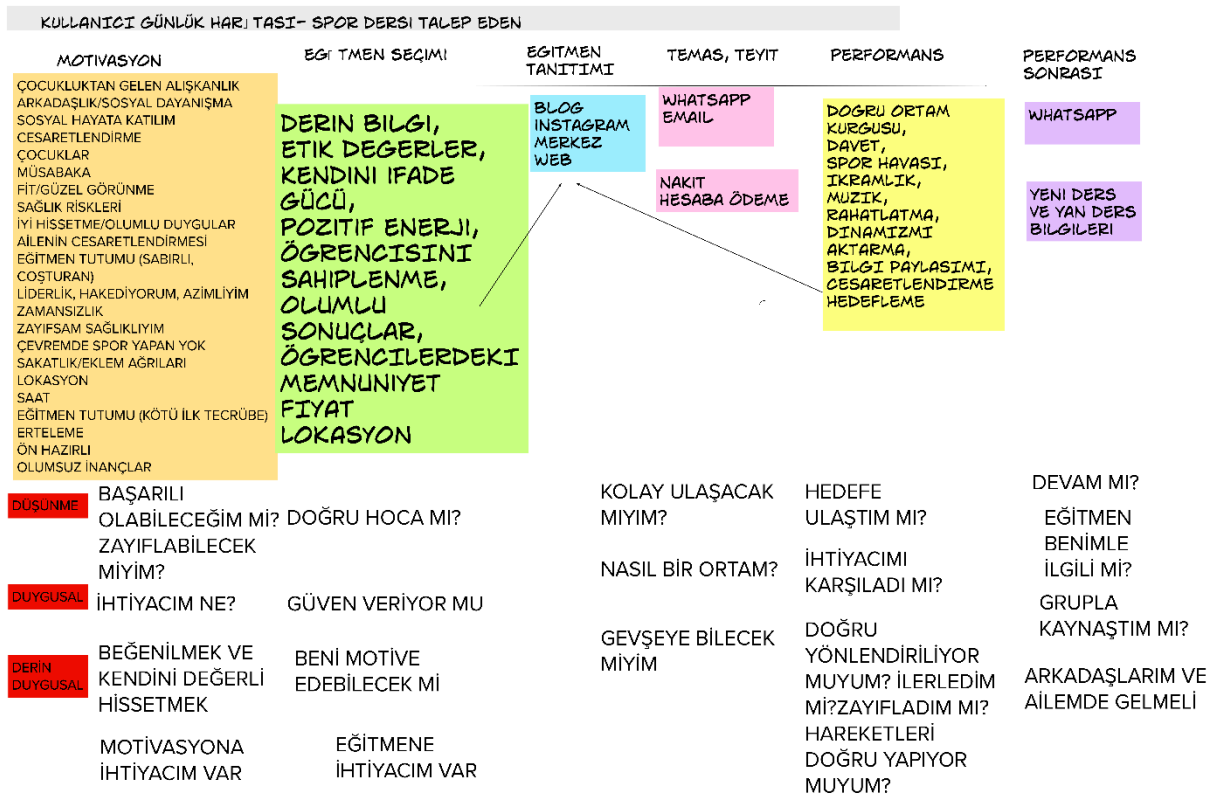


Şekil 4. Motivasyon Zihin Haritası

Çok çeşitli motive edici unsurlar arasında, görünüm (biri vücudumu övdüğünde gurur duyuyorum) ve iyi / olumlu duygular hissetmek (spor yaparken enerjik hissediyorum) en sık ortaya çıkan iki kavramdırlar. İnsanlar aynı zamanda arkadaşlık (haftada iki kez arkadaşlarla buluşuyorum), mobil uygulama (karın yağımı yakmak için mobil uygulamadan faydalanıyorum) ve teşvik (ailem beni destekledi) yoluyla motive olmaktadır.

Ayrıca çok çeşitli motivasyonu olumsuz etkileyen faktörlerde vardır. Görüşmecilerin çoğu, geçmişteki bir sakatlığın spor yapmayı durdurduğundan (üç yıl önce futbol oynarken sakatlandım), hazırlanmaktan sıkıldığından (spor salonuna giderken zaten yorgunum), özel eğitmen ücretinden (özel eğitmenler pahalıdır), aile ve iş yaşamını dengeleyemediğinden (akşam yemeğinden önce evde olmak zorunda olduğumu hissediyorum), cesaret eksikliğinden (kimse benim etrafımda spor yapmıyor), yer sorununda (spor merkezlerine uzakta yaşıyorum) ve doğru sporu bulamamaktan (hangi spor bana uyar bilmiyorum) yakınmaktadır.

Elde edilen iç görüler ışığında spor yapma ve spor eğitmeni arama kullanıcı günlük haritasına dönüştürülmektedir (Şekil 5).



Şekil 5. Spor Dersi Talep Edenlerin Kullanıcı Günlük Haritası

Her aşamada kullanıcıların düşünceleri, duyguları ve derin duygusal beklentileri vardır.

İlk adım olan, motivasyon aşamasında düşünceleri başarıya ve zayıflamaya odaklıdır. Bunları gerçekleştirme hususunda endişeleri mevcuttur. Derinden gelen beklenti ise beğenilmek ve kendini değerli hissetmektir.

İkinci adımda, doğru eğitmeni bulma kaygısı taşınmaktadır. Duygusal olarak eğitmene güvenmek istemektedir. Derin duygusal ihtiyaçta ise motivasyon eksikliğinin eğitmen tarafından giderilmesidir. Kullanıcıların aradıkları ana kriterler bilgi, etik, pozitif enerji ve kanıttır.

Üçüncü adım lojistik ve mekânsal beklentiler ağırlıklıdır. Kolay ulaşım tercih edilmektedir. Derin duygusal beklentisi kendisini konforlu hissetmek ve gevşemektir. Kullanıcılar sosyal medyada eğitmen aramaktalar. Özellikle, instagram pazar yerine hakimdir. Ayrıca, kullanıcılar eğitmenlerin demo videolarına, geçmiş uzmanlıklarına, performanslarına, yorumlarına ve referanslarına bakıp özel bilgiler aramaktalar.

Dördüncü adımda, spora başladıktan sonra hedeflerine ulaşmakta olduğunu sorgulamaktadır. Zayıflamak başlıca başarı kriteridir. Elle tutulur bir başarı elde edilmesi gereklidir.

Beşinci adımda, dönem bittikten sonra eğitmenin ilgisi, grup arkadaşlarıyla kaynaşması devam etme kararını etkilemektedir. Kullanıcı arkadaşlarına ve ailesine referans olmayı düşünmektedir. Spor eğitmenlerinde piyasada tutunabilmelerinde referans unsuru çok önemlidir. Burada mevcuttaki spor danışanlarını yüksek seviyede memnun etmeleri gereklidir.

Tartışma ve Sonuç

Kullanıcıların deneyimlerinin sorulması ve davranışlarının takip edilmesi ürünün kullanma amaçları ve şekli hakkında birçok fikirler vermektedir. Kullanıcının bakış açısı üreticilerin bilgi körlüklerinin gölgelediği sorunları ortaya çıkarmaktadır. Kullanıcının üründe fark edilmemiş artılarının ve eksiklerinin öğrenilmesine sebep olmaktadır. Etnografik yöntemler ve haritalamalar firmanın bakış açısını ürünle ilgili özelliklerine odaklama yerine kullanıcıların sorunlarına ve tüketim süreçlerine çevirmiş olmaktadır. Üründe fonksiyonel hizmet sunmanın ötesinde kullanıcı deneyimi tasarlanmaktadır (Kelley, 2001). Etnografide esas amaç fiziksel deneyimler yerine, daha derin olan sosyal, duygusal, kültürel ve bilişsel deneyimlere odaklanmaktır.

İnovasyon sürecinde kullanıcıyı en iyi anlamanın yolu etnografik yöntemlerle zihin ve kullanıcı günlük haritaları ile görselleştirmektir (Klein, 2013). Etnografi kullanıcının doğal ortamdaki halini amaçlarını, duygularını ve davranışlarını sorarak ve gözetleyerek empati kurmaktır. 4 tür empati yöntemi vardır. Bilimsel olarak kullanılan etnografi yöntemi bilişsel empatidir. 4 tür etnografik yöntem vardır: mülakat, sessizce gözlem, bağlamsal sorgulama ve kendini yerine koymaktır. Bu yöntemler uygulandıktan sonra elde edilen çıkarımlar görselleştirilmektedir (haritalamaktır). Bu makalede zihin ve kullanıcı günlük haritası kullanılmaktadır. Zihin haritası elde edilen çıkarımların şekillerin yardımlarıyla sistem analizini gerçekleştirmektedir. 10'larca sayfa not bir sayfalık ilişkiler ağına indirmek analizi kolaylaştırmaktadır. Kullanıcı günlük haritası ise kullanıcının geçirmiş olduğu süreci kronolojik ve deneyimler ışığında görselleştirmektedir. Kullanıcının ürünü kullanmadaki ilk tetiklenme anından ürünü kullandıktan sonraki bütün süreci görselleştirmektedir. Böylece kullanıcının davranışları, düşünceleri ve duyguları içselleştirilmektedir.

Bu kullanıcı deneyimi araştırmasında kişilerin spora ve özellikle de eğitmenle spor yapmaya olan yöneliş süreçleri, ihtiyacı tanımlama, eğitmeni bulma, karşılaştığı engeller incelenmektedir. Türkiye'de ülke genelinde spor yapma alışkanlığının yaygın olmadığı görülmektedir. Spor yapanların en çok zorlandığı nokta motivasyondur.

Elde edilen iç görüler ışığında spor yapma ve spor eğitmeni arama zihin ve kullanıcı günlük haritalarına dönüştürülmektedir. Her aşamada düşünceleri, duyguları ve derin duygusal beklentileri vardır.

İlk adım olan, motivasyon aşamasında düşünceleri başarıya ve zayıflamaya odaklıdır. Derinden gelen beklenti ise beğenilmek ve kendini değerli hissetmektir. Motivasyonu olumlu etkileyen faktörler çocuklukta gelen alışkanlık, arkadaşlık/sosyal dayanışma, sosyal hayata katılım, cesaretlendirme, ailelerin çocuklarına destekleri, müsabaka, fit/güzel görünme, sağlık riskleri, iyi hissetme/olumlu duygular, eğitmen tutumu (sabırlı, coşturan), liderlik, hakediyorum, azimliyim (başarılıyım hissi). Motivasyonu olumsuz etkileyen faktörler: zamansızlık, zayıfsam sağlıklıyım, çevremde spor yapan yok, sakatlık/eklem ağrıları, lokasyon uzaklığı, saat uyumsuzluğu, eğitmen tutumu (kötü ilk tecrübe), erteleme, ön hazırlık olumsuz inançlardır (şişmanlığımdan kurtulamıyorum).

İkinci adımda, eğitmene ihtiyaçta doğru eğitmeni bulma endişesindedir. Kullanıcılar sosyal medyada eğitmen aramaktalar. Özellikle, instagram eğitmen arama pazar yerine hakimdir. Ayrıca, kullanıcılar eğitmenlerin demo videolarına, geçmiş uzmanlıklarına, performanslarına, yorumlarına ve referanslarına bakıp özel bilgiler aramaktadırlar. Duygusal olarak kullanıcı eğitmene güvenmek istemektedir. Derin duygusal ihtiyaçta ise motivasyon eksikliğinin eğitmen tarafından giderilmesidir.

Üçüncü adım lojistik ve mekânsal beklentiler ağırlıklıdır. Kolay ulaşım tercih edilmektedir. Derin duygusal beklentisi kendisini konforlu hissetmek ve gevşemektir.

Dördüncü adımda, spora başladıktan sonra hedeflerine ulaşmakta olduğunu sorgulamaktadır. Zayıflamak başlıca başarı kriteridir. Eğitmenin kullanıcının başarı beklentisini karşılaması gereklidir.

Beşinci adımda, dönem bittikten sonra eğitmenin ilgisi, grup arkadaşlarıyla kaynaşması devam etme kararını etkilemektedir. Arkadaşlarına ve ailesine referans olmayı düşünmektedir.

Kullanıcı iç görüleriyle elde edilen empatik bilginin anlaşılması için zihin ve kullanıcı günlük haritalarına ihtiyaç vardır. Böylece sağlanacak ürünün veya hizmetin her adımdaki sorunları nasıl çözdüğünü ve endişeleri nasıl giderdiği gösterilmesi gerekmektedir. Başarıyla kullanıcıyı tatmin eden ürünler kullanıcılarına deneyim yaşatmaktadır (Pine ve Gilmore, 2011). Eğer ürün kullanıcının ihtiyaçlarına tatminkâr cevap verememekteyse, o halde eklemeler ve pivotlamalar bu bilgiler ışığında gerçekleşmelidir.

Kaynaklar

- Adıgüzel, R. (2010). İlköğretim Okulları II. Kademe Öğrencilerinin Spora Bakış Açılarının ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akbulut, H. (2018). Bir Seyirci Araştırmasından Etnografik Deneyimler ve Hikâyeler. *Folklor/Edebiyat*, 24 (95), 13-34.
- Akın, M.S. (2019b). Kullanıcının bağlamının önemi ve bağlamsal sorgulama. *Istanbul Management Journal*, 87, 1-25.
- Akın, M.S. (2020). *Advanced Design Thinking Model For Innovation and Entrepreneurship: Ethnographic, Brainstorming, Prototyping (EBP Canvas Method)*. Berlin: Lambert Publishing.
- Akın, MS. (2019a). Kullanıcı Gerçekten Ne İster? Etnografik Metotları ile Derinlemesine Araştırma. *Anadolu İktisat ve İşletme Dergisi*, 3 (1), 1-25.
- Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Journal of Uludağ University Faculty of Medicine*, 38(2) 97-104. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/utfd/issue/35289/391651>.

- Brown T. (2009). *Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation*. New York: Harper Business.
- Brown, T. (2008). Design Thinking. *Harvard Business Review*, 5(3), 56-65.
- Canniford, R. (2005). Moving Shadows: Suggestions for Ethnography in Globalised Cultures. *Quantitative market Research*, 8(2), 204- 218.
- Creswell, J.W. ve Creswell, J.D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches 5th Edition*. New York: SAGE Publications, Inc.
- Elliot, R. ve Elliot N.J. (2003). Using Ethnography in Strategic Consumer Research. *Qualitative Market Research An International Journal*, 6(4), 215-223.
- Faulkner, L. (2003). Beyond the five-user assumption: Benefits of increased sample sizes in usability testing. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 35, 379–383.
- Hoeger, W.W.K. & Hoeger, S. (2012). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program Paperback*. CENGAGE Learning Custom Publishing; 12th Revised ed. Edition.
- Johansson, P., Hall, L., Sikstrom, S. & Olsson, A. (2005). Science Failure To Detect Mismatches Between Intention and Outcome in Simple Decision. *Science*, 310 (5745): 116-9.
- Kaiser Permanente Care Management Institute. (2012). Video Ethnography. <https://www.youtube.com/watch?v=D0cHak2rpOg&t=1s>.
- Kelley, D. (2001). Designing Products vs Designing Experiences <http://ecorner.stanford.edu/> page 1.
- Kelley, T. (2008). Field Observations with Fresh Eyes. <https://stvp-static-prod.s3.amazonaws.com/uploads/sites/2/2008/11/2100.pdf>.
- Klein, L. (2013). *UX for Lean Startups: Faster, Smarter User Experience Research and Design Hardcover*, O'Reilly Media, New York.
- Kumar, V. (2012). *101 Design Methods: A Structured Approach for Driving Innovation in Your Organization*. Chicago: Wiley.
- Liedtka, J. ve Ogilvie, T. (2011). *Designing for Growth*. New York: Columbia Business School.
- Liedtka, J., King, A., Bennett, K. (2014). *Solving Problems With Design Thinking*, New York: Columbia Business School.
- Luma Insitutue. (2012). *Human Centered Design*. Pittsburg: Free Press.
- Luma Institute. (2014). *Innovation of Taxanomy*. *Harvard Business Review*, Jan/Feb issue.
- M.E.B. (2020). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı*, Ankara.
- Merriam, S.B. ve Tisdell, E.J. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. John Wiley & Son.
- Moisander, J., Voltanen, A. (2011). Interpretive Marketing Research: Using Ethnography In Strategic Market Development. In Lisa Penaloza; Nil Toulouse and Luca M. Visconti (Eds.), *Marketing Management: A Cultural Perspective*, First Edition, London: Routledge.
- Nielsen, J. (2000). Why You Only Need to Test with 5 Users. <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/>.
- Nielsen, J. (2012). Intranet Usability: The Trillion-Dollar Question. www.nielsen.com.
- Nielsen, J. (2020). How Many Test Users in a Usability Study? <https://www.nngroup.com/articles/how-many-test-users/>.
- Orhan, R, Yoncalık, O. (2016). Türkiye'deki Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1), 353-376.
- Özbölük, T. ve Dursun, Y. (2015), Pazarlama Araştırmalarında Paradigmatik Dönüşüm ve Etnografinin Dijitale Evrimi: Netnografi, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 46, 227-249.
- Özdağ, S., Kürkçü, R., Pepe, K. (2009). Farklı Cinsiyetteki Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri ve Beklentilerinin Gerçekleştirme Düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 3, 280 – 291.
- Özmen, M. ve Timur, N. (2015). Müşteri Değeri Üzerine Etnografik Bir Örnek Olay İncelemesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (24).
- Pine, J., Gilmore, J. (2011). *The Experience Economy*. Cambridge: Harvard Business Review Press.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2016). Haftada 5 Gün Günde En Az 30 Dk. Yürüyüş. <https://sggm.saglik.gov.tr/TR,3884/haftada-5-gun-gunde-en-az-30-dk-yuruyus.html> (Erişim: 08.06.2020).
- Wujec, T. (2015). Got a Wicked Problem? https://www.ted.com/talks/tom_wujec_got_a_wicked_problem_first_tell_me_how_you_make_toast/discussion#t-66470 (Erişim: 10.06.2020).

Genç Yüzücülere Uygulanan Denge ve Core Antrenman Programının Yüzücülerin FMS Skorları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Erhan Çembertaş¹, Mehmet Yavuz Taşkıran¹, Ayla Taşkıran¹, Ayşenur Kurt²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.06.2020
Kabul Tarihi: 03.08.2020
Online Yayın Tarihi:
03.08.2020

Anahtar Kelimeler

Denge, Core, Fonksiyonel Hareket Analizi

Bu çalışmanın amacı düzenli ve kontrollü olarak genç yüzücülere uygulanacak 6 haftalık denge ve core antrenman programının yüzücülerin Fonksiyonel Hareket Analizi (FMS) skorları üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada yer alan katılımcılar İstanbul Yüzme kulübünde lisanslı olarak müsabık olan 14-19 yaş arası 35 gönüllü (17 erkek, 18 kadın) sporcudan oluşturulmuştur. Sporcular Çalışma Grubu (ÇG; n=19) ve Kontrol Grubu (KG; n= 16) olarak iki gruba ayrılmıştır. ÇG'de yer alan sporculara, klasik yüzme antrenman programlarına ek olarak haftada 3 gün olmak üzere 6 hafta boyunca denge ve core antrenman programı uygulanırken, KG'de yer alan sporcular klasik antrenman programlarına devam etmişlerdir. ÇG ve KG sporcularının antropometrik özellikleri olarak; boy ve vücut ağırlıkları ölçülmüş ve beden kütle indeksleri belirlenmiştir. Sporculara fonksiyonel hareket analizi testleri uygulanmış olup en iyi sonuçlar kaydedilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. ÇG'de yer alan sporcuların FMS sağ ve sol ön-son test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişim gösterdiği tespit edilirken (p=0,00), Grupların gruplararası son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda ise FMS sağ (p=0,02) ve FMS sol (p=0,04) taraflarının her ikisinde de ÇG sporcuları lehinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Sonuç olarak çalışmamızda 6 hafta boyunca uygulanan denge ve core antrenman programı sonucunda ÇG sporcularının istatistiksel analiz sonuçlarına baktığımızda anlamlı gelişim görülmüştür. Dolayısıyla hareket paternlerini düzgün gerçekleştirebilmek için denge ve core antrenman programının birlikte uygulanması önerilmektedir.

Investigation of the Effects of Balance and Core Training Program on FMS Scores of the Young Swimmers

Abstract

Article Info

Received: 25.06.2020
Accepted: 03.08.2020
Online Published: 03.08.2020

Keywords

Balance, Core, Functional Movement Screen

The aim of this study is to examine the effect of 6-week balance and core training program on the Functional Movement Screen (FMS) scores of swimmers, which will be applied to young swimmers on a regular and controlled basis. The participants in the study consisted of 35 volunteer (17 males, 18 females) athletes aged 14-19, who were licensed in Istanbul Swimming Club. Athletes are divided into two groups as Study Group (SG; n = 19) and Control Group (CG; n = 16). Beside the classical swimming training programs, the athletes taking part in SG were applied a combination of balance and core training programs, 3 days a week for a 6 week process, and the athletes in the CG continued their classical training programs. Anthropometric properties of SG and CG athletes such as height and body weights and body mass indices were measured. Functional movement screen tests were applied to athletes and the best scores were recorded. In the analysis of the data SPSS 22.0 package program was used. While it was determined that the athletes with SG showed statistically significant improvement in the right and left pre-posttest results of the FMS (p = 0.00), the FMS right (p = 0.02) and FMS left (p = 0.04) statistically significant difference was found in favor of SG athletes in both sides (p <0.05). To conclude, the scores of the statistical analysis of SG athletes significantly improved as a result of the balance and core training program applied for 6 weeks in our study. Thus, in order to practice the movement patterns properly, applying a combination of balance and core training programs are recommended.

¹İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

²İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

Giriş

Yüzme branşında su içinde sadece kol, omuz ve göğüs kasları değil, karın ve alt ekstremitte kasları da çalışmaktadır (Lucero, 2012). Havuzun içinde ve dışında güçlü bir core bölgesine sahip olmanın birçok avantajı vardır. Zira core bölge kasları, omurga ve pelvisin stabilize edilmesinden sorumludur ve bu da alt ekstremitenin güçlendirilmesine yardımcı olur (Björk, 2018). Ayrıca büyük ve küçük kas gruplarının gelişimi ile birlikte kuvvet gelişimi sağlanırken sakatlık riski de en aza inmiş olmaktadır (Tanner, 2005). Yapılmış birçok çalışma core antrenmanı ile vücudun dengesinin ve kontrolünün geliştiğini göstermiştir. Denge fonksiyonu ise kas gücü ve eklemleri korumak için vücut ağırlık merkezin sınırları içinde kontrol altında tutulmasıdır (Taşkın ve ark., 2015; Sharma & Multani, 2017).

Hareket, çoklu eklemlerin ve vücut segmentlerinin değişen konumlarını içerir. Bununla birlikte, beyin bireysel hareketlerle değil, kalıplarla çalıştığı için, hareket kalıpları sıklıkla araştırma konusu olmuştur (Cook ve ark., 2010). Sportif performans açısından incelendiğinde spor yaralanmalarının önemli bir kısmının hareket kalıplarındaki zayıflıktan kaynaklandığı görülmektedir (Ransdell & Murray, 2016). Fonksiyonel hareket, kinetik zincir boyunca hareketlilik ve stabilite arasında bir denge üretme ve sürdürme kabiliyeti olup temel desenleri doğru şekilde uygulamayı sağlar (Okada Huxel & Nesser, 2011). Çünkü verilen hareket paternlerini olabildiğince uygun şekilde uygulayıp doğru postürü yakalamak kaliteli bir denge performansını gerektirmektedir (Galeano ve ark., 2014). Yapılan çalışmalarda instabil ortamlarda gerçekleşen denge antrenmanları ile core bölgenin önemli oranda geliştiği ve statik denge yeteneğiyle doğrudan orantılı olduğu vurgulanmıştır (Cosio-Lima v ark., 2003).

FMS test bataryası, test edilen kişide genel fonksiyonel hareket kalıplarını değerlendirmek, zayıflıkları, denge kayıplarını, asimetrisini belirlemeye yardımcı 7 temel egzersiz ile gerçekleşir (Cook ve ark., 2010; Letafatkar ve ark., 2014). FMS test bataryasında yer alan hareket paternleri ile olası yaralanmaların önüne geçilip sportif performansta artış sağlanabilir (Clark ve ark., 2018).

Bu çalışmanın amacı düzenli ve kontrollü olarak genç yüzücülere uygulanacak denge ve core antrenman programının genç yüzücülerin FMS skorları üzerindeki etkisini incelemek ve bu antrenman programının yaralanma riskini en aza indirip olası yaralanmaların önüne geçerek performans skorlarının gelişimine yaptığı katkıyı ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul İli Anadolu Yakasında bulunan yüzme branşındaki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Yüzme kulübünde lisanslı olarak müsabık olan 14-19 yaş arası 35 gönüllü (17 erkek, 18 kadın) sporcudan oluşturulmuştur. Araştırma grubunu oluşturan sporcular tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çocukların velilerinden ve kurumlardan sporcuların yaşlarına dikkat edilerek ölçüm ve testler gönüllülük esasına göre yapılmış olup, sporcuların bilgilendirilmiş gönüllü onay formu ile veli onay formları alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Sporcular Çalışma Grubu (ÇG; n=19) ve Kontrol Grubu (KG; n= 16) olarak iki gruba ayrılmıştır. ÇG yer alan sporculara, klasik yüzme antrenman programlarına ek olarak haftada 3 gün olmak üzere 6 hafta boyunca denge ve core antrenman programı uygulanırken, KG yer alan sporcular klasik antrenman programlarına devam etmişlerdir. Çalışma Grubunda yer alan sporculara uygulana antrenman programı, toplamda on sekiz antrenman gününden oluşmaktadır. Uygulanan programda genç yüzücülere belirlenen ısınma programının ardından antrenman programlarına devam edilmiştir.

ÇG ve KG sporcularına ön test ve son testler uygulanmıştır. Ön ve son testler kapsamında ÇG ve KG sporcularının antropometrik özellikleri olarak; boy ve vücut ağırlıkları ölçülmüş ve beden kütle indeksleri belirlenmiştir. Sporculara fonksiyonel hareket analizi testleri uygulanmış olup en iyi sonuçlar kaydedilmiştir.

Boy Ölçümü,

Boy ölçümü testi için düz bir duvarda sabit bir şekilde duran mezurayla düzenek kurulmuştur. Katılımcıların topukları ve ayak uçlarını birleştirerek yaklaşık 60 derecelik bir açıda tutup dik pozisyonda beklemeleri istenmiş ve ölçüm esnasında cetvel verteks üzerine yerleştirilmiş olup çıplak ayaklarıyla ve dik bir biçimde dururken ölçümler alınmıştır (Çolak, 2016).

Vücut Ağırlığı,

Vücut ağırlığı, Felix marka, 150 kg. ve 0.1 hassasiyet de ölçüm yapan dijital baskül ile ölçülmüştür. Katılımcılar üzerlerinde şort, tişört ve ayakları çıplak şekilde ölçümler alınmış ve değerler kg cinsinden kaydedilmiştir (Kocadağ, 2014).

Beden Kütle İndeksi (BKI),

Beden kütle indeksi (yağ oranı - kas oranı - kemik ağırlığı - metabolizma hızı - metabolizma yaşı - iç yağ oranı) Tanita TBF 300 Vücut Analizi ölçüm cihazı ile ölçüm standartlarına göre hesaplanmış ve sonuçlar kaydedilmiştir.

Fonksiyonel Hareket Analizi (FMS),

7 aşamadan oluşan bu test bataryası, Derin Çömelme, Yüksek Adımlama, Tek Çizgi Üzerinde Lunge, Omuz Mobilitesi, Aktif Düz Bacak Kaldırma, Gövde Stabilitesi-Şınav ve Rotasyon Stabilitesidir, kontrol testleri ise; Impingement Clearing Test, Press-Up Clearing Test, Posterior Rocking Clearing Test. (Cook va ark., 2006). Test puanları 0-3 arasında değerlendirilmiştir ve test sonucunda en fazla 21 puana ulaşılır, hareket esnasında ağrı hissedilirse 0 puan, hareket tamamlanamadıysa 1 puan, hareket eksik şekilde tamamlanırsa 2 puan ve hareket tam anlamıyla gerçekleştiğinde 3 puan verilmiştir (Akkoç & Kırandı, 2019).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerini belirlemek için yüzde frekans, alınan ölçümlerin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerine bakılmış olup, grupların homojen dağılıp dağılmadığını belirlemek üzere Kolmogrov Smirnow – Shapiro Wilk (normallik) ve Skewness - Kurtosis (Çarpıklık - Basıklık) testleri yapılmış ve gruplar homojen olarak değerlendirilmiştir. Grup içi karşılaştırmalar için parametrik testlerden Paired Samples T Test, gruplararası karşılaştırmalar için ise yine parametrik testlerden Independent T Test kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Çalışma Grubu Tanımlayıcı Özellikleri

ÇG	N	Min	Maks	Ort	Std. Sapma
Yaş	19	14,00	19,00	15,8421	1,53707
Boy	19	1,50	1,78	1,6458	,08153
Kilo ön	19	43,00	73,50	59,0000	8,58455
Kilo son	19	44,00	75,00	59,1842	8,61073
VKI ön	19	15,76	27,11	21,7495	2,52210
VKI son	19	15,93	27,11	21,8226	2,53813

Tablo 1 de ÇG yer alan sporcuların yaş ($15,84\pm 1,53$), boy ($1,78\pm 0,08$), kilo ön test ($59\pm 8,58$), kilo son test ($59,18\pm 8,61$) VKI ön test ($21,74\pm 2,52$), VKI son test değerleri ($21,82\pm 2,53$) olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Kontrol Grubu Tanımlayıcı Özellikleri

KG	N	Min	Maks	Ort	Std. Sapma
Yaş	16	14,00	19,00	16,0625	1,56924
Boy	16	1,57	1,90	1,7119	,10081
Kilo ön	16	51,00	103,00	65,0938	13,43654
Kilo son	16	52,00	99,00	64,1875	12,57097
VKI	16	18,73	30,49	22,0925	3,21358
VKI	16	18,71	29,73	21,7988	2,98456

Tablo 2 de KG yer alan sporcuların yaş ($16,06\pm 1,56$), boy ($1,71\pm 0,1$), kilo ön test ($65,09\pm 13,43$), kilo son test ($64,18\pm 12,57$) VKI ön test ($22,09\pm 3,21$), VKI son test değerleri ($21,79\pm 2,98$) olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Çalışma ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Sporcuların Cinsiyet Frekansı Tablosu

Grup	Cinsiyet	f	%
ÇG	Erkek	10	52,6
	Kadın	9	47,4
	Total	19	100,0
KG	Erkek	7	43,8
	Kadın	9	56,3
	Total	16	100,0

Tablo 3 de ÇG ve KG yer alan sporcuların cinsiyet dağılımları belirlenmiştir. Elde edilen verilerde ÇG da % 52,6 Erkek, % 47,4 Kadın sporcu yer alırken, KG da % 43,8 Erkek, % 56,3 Kadın sporcu yer almaktadır.

Tablo 4. Grupların Tanımlayıcı Ön-Son Test FMS Ortalama Skorları

Test	Grup	N	Ort	Std. Sapma	Std. Error Mean
FMS Sağ Ön Test	ÇG	19	17,2105	2,25041	,51628
	KG	16	17,7500	1,80739	,45185
FMS Sağ Son Test	ÇG	19	19,7368	1,19453	,27404
	KG	16	18,0000	1,78885	,44721
FMS Sol Ön Test	ÇG	19	17,1053	2,18314	,50085
	KG	16	17,6875	2,02382	,50595
FMS Sol Son Test	ÇG	19	19,4737	,84119	,19298
	KG	16	17,9375	1,98221	,49555

FMS= Fonksiyonel Hareket Analizi; ÇG=Çalışma Grubu, KG=Kontrol Grubu

Tablo 4 de grupların tanımlayıcı ön-son test FMS ortalama skorları verilmiştir. Elde edilen verilere göre, ÇG yer alan sporcuların FMS Sağ Ön Test ortalama değeri $17,21 \pm 2,25$, FMS Sağ Son Test ortalama değeri $19,73 \pm 1,19$, FMS Sol Ön Test ortalama değeri $17,10 \pm 2,18$, FMS Sol Son Test ortalama değeri $19,43 \pm 0,84$ olarak tespit edilirken, KG yer alan sporcuların FMS Sağ Ön Test ortalama değeri $17,75 \pm 1,80$, FMS Sağ Son Test ortalama değeri $18,00 \pm 1,78$, FMS Sol Ön Test ortalama değeri $17,68 \pm 2,02$, FMS Sol Son Test ortalama değeri $17,93 \pm 1,98$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Grupların Kendi İçlerinde Ön-Son Test Analiz Sonuçları

Grup	Test	Mean	Std. Sapma	Std. Error Mean	95% CI		t	df	p
					Alt	Üst			
ÇG	FMS Sağ Ön Test	-2,52632	1,64548	,37750	-3,3194	-1,7332	-6,692	18	,000*
	FMS Sağ Son Test								
ÇG	FMS Sol Ön Test	-2,36842	1,73879	,39891	-3,2064	-1,5303	-5,937	18	,000*
	FMS Sol Son Test								
KG	FMS Sağ Ön Test	-,25000	,77460	,19365	-,6627	,16275	-1,291	15	,216
	FMS Sağ Son Test								
KG	FMS Sol Ön Test	-,25000	,57735	,14434	-,55765	,05765	-1,732	15	,104
	FMS Sol Son Test								

$p < 0,05$; FMS= Fonksiyonel Hareket Analizi

Tablo 5 de grupların kendi içlerinde ön-son test analiz sonuçlarına göre, ÇG yer alan sporcuların FMS sağ ve sol ön-son test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişim gösterdiği tespit edilirken ($p=0,00$), KG de yer alan sporcularda sağ ($p=0,216$) ve sol ($p=0,104$) taraflarda istatistiksel olarak anlamlı değişiklik tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Gruplararası Karşılaştırma Analiz Sonuçları

Test	T	p	Mean Difference	Std. Error Difference	95% CI	
					Alt	Üst
FMS Sağ Ön	-,771	,446	-,53947	,69928	-1,96216	,88322
FMS Sağ Son	3,426	,002*	1,73684	,50702	,70530	2,76839
FMS Sol Ön	-,812	,422	-,58224	,71669	-2,04036	,87589
FMS Sol Son	3,072	,004*	1,53618	,50006	,51880	2,55356

$p < 0,05$, FMS= Fonksiyonel Hareket Analizi

Tablo 6 da grupların gruplar arası ön test ölçüm sonuçlarında FMS sağ ($p=0,446$) ve FMS sol ($p=0,422$) taraflarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Grupların gruplar arası son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda ise FMS sağ ($p=0,02$) ve FMS sol ($p=0,04$) taraflarının her ikisinde de ÇG sporcuları lehinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma İstanbul Yüzme kulübünde lisanslı olarak müsabık olan 35 gönüllü sporcudan oluşmuştur. Çalışmada core ve denge egzersizleri sonucunda sporcuların FMS skorları değerlendirilmiştir.

Değerlendirme sonuçlarına baktığımızda çalışmada, Tablo 7 de grupların kendi içlerinde ön-son test analiz sonuçlarına göre, ÇG yer alan sporcuların FMS sağ ve sol ön-son test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişim gösterdiği tespit edilirken ($p=0,00$), KG de yer alan sporcularda sağ ($p=0,216$) ve sol ($p=0,104$) taraflarda istatistiksel olarak anlamlı değişiklik tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 8 de ise grupların gruplar arası ön test ölçüm sonuçlarında FMS sağ ($p=0,446$) ve FMS sol ($p=0,422$) taraflarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Grupların gruplar arası son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda ise FMS sağ ($p=0,02$) ve FMS sol ($p=0,04$) taraflarının her ikisinde de ÇG sporcuları lehinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çalışmamıza benzer olarak Bagherian ve ark. (2018) araştırmalarında core antrenman programı sonucu fonksiyonel hareket analizi skorlarını belirlemek amacıyla, sekiz hafta boyunca haftada üç gün core stabilite antrenman programının sporcularda total skorları ve özellikle yüksek adımlama hareket paterninde ($p<.001$) olarak tespit etmişlerdir. Sonuç olarak fonksiyonel hareket analizi skorlarını ve dinamik postürel kontrolü arttırdığını bulmuşlardır.

Başka bir çalışmada, Bodden ve ark. (2015) 25 profesyonel dövüş sanatları sporcusu için 8 haftalık bireysel egzersiz programını haftada 4 gün uygulamış ve FMS skorlarının arttığını bulmuşlardır. Suzuki ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada 71 beyzbol sporcusuna 8 hafta boyunca haftada 4 gün düzeltici egzersiz programı uygulamışlardır. İki grup grubu karşılaştırdıklarında 8 hafta sonra, derin çömelme, yüksek adımlama, öne hamle, aktif düz bacak kaldırma, gövde stabilitesi artışı, rotasyon stabilite, FMS toplam skoru ve top kontrolü, kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha iyi sonuçlar göstermiştir. Bu çalışmanın sonucuna baktığımızda düzeltici egzersizlerin 8 haftalık bir eğitim döneminden sonra gövde stabilitesini, hareket paternini, propriyosepsiyonu, toplam FMS skorunu ve atış topu kontrolünü geliştirdiği görülmüştür.

Başka bir çalışmada, Dinç ve ark. (2017) 12 hafta (4 hafta hareketlilik, 4 hafta stabilite ve 4 hafta entegrasyon çalışmaları) toplam haftada iki kez 1 saat seanstan oluşan düzeltici egzersiz programı uygulamışlardır. Çalışmaya bir Süper Lig Futbol Kulübü Akademisi'nden 14-19 yaşları arasındaki 67 genç erkek atlet katılmıştır. Çalışma grubunda toplam FMS skorları ($P <0.01$), derin çömelme ($P \leq 0.001$), engel adımı ($P <0.05$), inline hamle ($P <0.01$) ve gövde stabilitesi push-up değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p <0.01$). Kontrol grubunda toplam FMS, derin çömelme ve gövde stabilitesi skorları istatistiksel olarak artış gösterdiğini bulmuşlardır (sırasıyla $P <0.01$, $P <0.05$, $P \leq 0.01$).

Sonuç olarak çalışmamızda 6 hafta boyunca uygulanan denge ve core antrenman programı sonucunda ÇG sporcuların istatistiksel analiz sonuçlarına baktığımızda anlamlı gelişim görülmüştür. Hareket paternlerini düzgün gerçekleştirebilmek için denge ve core bölge çalışmalarının birlikte uygulanması önerilmektedir. Daha etkili sonuçlar elde etmek, performans gelişimini arttırmak ve olası yaralanma riskini en aza indirmek için antrenman programının daha uzun süreli uygulanmasının verimli olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akkoç, O. & Kırandı, Ö. (2019). Investigation of the Effect of Long-Term Pilates and Step Aerobic Exercises on Functional Movement Screening Scores. *Journal of Education and Training Studies*; Vol. 7, No. 6.
- Bagherian, S., Ghasempoor, K., Rahnama, N. & Wikstrom, E. A. (2018). The effect of core stability training on functional movement patterns in collegiate athletes. *J Sport Rehabil*, 1-22. doi:10.1123/jsr.2017-0107.
- Björk, J. (2018). Upper- & lower body strength and its correlation to performance in swimming. Halmstad University, Master Thesis.
- Clark, M.A., Lucett, S.C., McGill, E., Montel, I. & Sutton, B. (2018). *NASM Essentials of personal fitness training*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Çolak, H. & Yiğit, Z. (2017). Investigating the changes on body composition in women regularly exercise, *Journal of Current Researches on Health Sector*, Volume: 7 Issue: 2, doi: 10.26579.
- Cook, G., Burton, L. & Hoogenboom, B. (2006). Pre-Participation Screening: The Use of Fundamental Movements as an Assessment of Function-Part 1. *N Am J Sports Phys Ther* 1: 62–72.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, Milo. (2010). *Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies*. Santa Cruz, California: On Target Publications.
- Cosio-Lima, L.M., Reynolds, K.L., Winter, C., Paolone, V. & Jones, M.T. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phases adaptations in core stability and balance in women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 721-725.
- Galeano, D., Brunetti, F., Torricelli, D., Piazza, S. & Pons, J.L.A. (2014). Tool for balance control training using muscle synergies and multimodal interfaces. *Biomed Res Int*. doi: 10.1155/2014/565370.
- Kocadağ, M. (2014). 8 Haftalık Futbol Antrenmanlarının 14-16 Yaş Grubundaki Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkileri, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Şanlıurfa, Yüksek Lisans Tezi.
- Letafatkar, A., Hadadnezhad, M., Shojaedin, S. & Mohamadi, E. (2014). Relationship between functional movement screening score and history of injury, *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(1): 21-27.
- Lucero, B. (2012). *Strength Training for faster Swimming*. Meyer & Meyer Sport.
- Okado, T., Huxel, H.C. & Nesser, T.W. (2011). Relationship between core stability, functional movement, and performance. *J Strength Cond Res*; 25(1):252-61.
- Ransdell, L. & Murray, T. (2016). Functional movement screening: An important tool for female athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 38(2), 40-48.
- Sharma, S. & Multani N.K (2017). Relationship Of Dynamic Balance With Lower Extremity Muscular Strength And Endurance In Football Players, *Indian Journal Of Research*, Volume-6 | Issue-11, November, ISSN - 2250-1991 | IF: 5.761 | IC Value: 79.96.
- Suzuki, K., Akasaka, K., Otsudo, T., Ono, K., Tamura, A., Hattori, H., Hasebe, Y., Takei, K., Yamamoto, M. & Hall, T. (2018). Functional movement screen score and baseball performance in Japanese high school baseball players after corrective exercises, *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, Volume 61, Supplement, Page 464.
- Tanner, D.A. (2005). In Print. *Swimming 2004-2005. Energetic, Kinematic Freestyle Performance Characteristics of*, 93(5-6), 45-52.
- Taşkın, C., Karakoç, O., Sanioğlu, A. & Taşkın, M. (2015). Investigation of postural balance control in judo and handball players. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 17(1):92-95.

Makale Alıntısı

Çembertaş, E., Taşkıran, M.Y., Taşkıran, A. & Kurt, A. (2020). Genç Yüzücülere Uygulanan Denge ve Core Antrenman Programının Yüzücülerin FMS Skorları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effects of Balance and Core Training Program on FMS Scores of the Young Swimmers], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 157-164.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Sporcularda Core Stabilizasyonun Yaralanmalarla İlişkisi

Musa GÜNEŞ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.07.2020
Kabul Tarihi: 09.08.2020
Online Yayın Tarihi:
09.08.2020

Anahtar Kelimeler

Core stabilite, Sporcu,
Performans, Yaralanma.

Tüm spor aktivitelerinde core stabilizasyonun etkisi giderek önem kazanmaktadır. Bu çalışmada core stabilite ile distal segmentler arasındaki ilişki ve yaralanmaların önlenmesi sürecinde core egzersizlerinin etkinliğini incelemek amaçlanmıştır. Spor yaralanmalarını önlemek veya tedavi etmek ya da fonksiyonel performansın iyileştirilmesi için planlanan programlarda genellikle core stabilizasyon egzersizlerinin uygulanması önerilmektedir. Bu yaklaşımın nedeni zayıf bir core stabilizasyonunun kötü performansa neden olacağı veya meydana gelebilecek yaralanmaların riskini artıracak teorisi dayanmaktadır. Core stabilizasyon, fonksiyonel aktiviteler sırasında kuvvetlerin optimum üretimi, transferi ve kontrolü için gövdenin konumunu ve hareketini kontrol etme yeteneğidir. Dolayısıyla core fonksiyonunda meydana gelen bir yetersizlik distal segmentlere ulaşan desteğin azalmasına ve ekstremitelerin yaralanmaya açık hale gelmesine neden olmaktadır. Sınırlı sayıda kanıt sporcularda core stabilite ile üst ve alt ekstremitte yaralanmaları arasındaki bağlantıya dikkat çekmektedir. Sporcularda core stabilite egzersizleri sıklıkla kullanılmasına rağmen hala önleme ve performans üzerine etkisine dair sonuçlar da tartışma konusudur. Bu nedenle sporcular için yaralanmaların önlenmesi ve tedavide rehabilitasyon programları planlanırken core stabilizasyon egzersizlerinin dahil edilmesi söz konusu olduğunda kesin kararlar vermek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Relationship of Core Stabilization with Injuries in Athletes

Abstract

Article Info

Received: 10.07.2020
Accepted: 09.08.2020
Online Published:
09.08.2020

Keywords

Core Stability, Athlete,
Performance, Injury.

The effect of core stabilization is increasingly important in all sports activities. For this reason, core stabilization exercises are generally recommended in programs planned to prevent or treat sports injuries or to improve functional performance. The reason for this approach is based on the theory that poor core stabilization will cause poor performance or increase the risk of injuries that may occur. Core stabilization is the ability to control the position and movement of the body for optimum generation, transfer and control of forces during functional activities. Therefore, a deficiency in the core function causes the support reaching the distal segments to decrease and the extremities to be injured. Limited evidence points to the link between core stability and upper and lower extremity injuries in athletes. Although core stability exercises are frequently used in athletes, the results on the effect on prevention and performance are still controversial. For this reason, further research is needed to make definitive decisions when it comes to involving core stabilization exercises when planning injury prevention and rehabilitation programs in treatment for athletes. In this study, it was aimed to investigate the effectiveness of core exercises in the process of preventing injuries between core stability and distal segments.

¹ Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Karabük /Türkiye

Giriş

Kas iskelet sisteminde meydana gelen yaralanmalar sporcular için başlangıçtan itibaren bir risk faktörü olmuştur. Temas olmaksızın meydana gelen yaralanmalar oluşan tüm yaralanmaların %20' sini oluşturmaktadır. Nöromuskuler kontrol ve core stabilizasyonda meydana gelen değişimler de bu yaralanmaların oluşmasında potansiyel olarak en önemli intrinsik faktörler kapsamında göze çarpmaktadır (Bagherian ve ark., 2019). Core; lokal ve global olmak üzere ikiye ayrılan çoklu kas gruplarının oluşturduğu fonksiyonel bir modeldir (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Multifidus, transversus abdominis, internal

oblik ve pelvik taban kasları tarafından oluşturulan lokal sistem, lumbal omurganın eğriliği ve stabilizasyonunu kontrol etmede görev almaktadır. Global sistem ise rectus abdominis, quadratus lumborum, erektör spina ve ekstrenal oblik kasları tarafından oluşturularak, yükün pelvis aracılığıyla dağıtılmasında görev almaktadır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013; Rivera, 2016). Tüm core kasları herhangi bir ekstremiteden önce aktive olarak distalde oluşacak hareket için proksimal stabilite oluşturmaktadır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Bunun yanı sıra fiziksel aktiviteler sırasında gövde kas sistemi lumbopelvik bölgenin hareketlilik ve stabilitesini sağlamaktadır. Dolayısıyla gövde kas sisteminde meydana gelen herhangi bir değişikliğin işlev bozukluğuna, hareketlerin kalitesinde azalmaya, yetersiz fonksiyona ve kas iskelet sisteminde yaralanmalara neden olacağı düşünülmektedir (Abdelraouf ve Abdel-Aziem, 2016; Chaudhari ve ark., 2020).

Yaralanmaların önlenmesi ve performansın geliştirilmesi üzerine core stabilizasyonun önemi son yıllarda yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Özellikle alt ekstremitelerde yaralanmalarının önlenmesi için uygulanan rehabilitasyon programlarına core stabilizasyon egzersizlerinin eklenmesiyle yaralanma oranlarında düşüşlerin meydana geldiği bildirilmiştir (Huxel Bliven ve Anderson, 2013; Dello Iacano ve ark., 2015; Sasaki ve ark., 2019). Bu amaçla kullanılan ve core stabilizasyonunu içeren önleme çalışmaları, genellikle lokal ve global kasların kuvvetlendirilmesini, kas kuvveti ve dayanıklılığın geri kazandırılmasını ve nöromusküler kontrol sistemin düzenlenmesiyle birlikte duruş ve dengenin iyileştirilmesini hedeflemektedir (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Bu çalışmada core stabilizasyonu ile ekstremiteler arasındaki ilişkiyi değerlendirerek, sporcuların yaralanmalarını önlemede core stabilizasyon egzersizlerinin önemini incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışma için ‘core stabilite’, ‘stabilizasyon eğitimi’, ‘sporcu’ ve ‘yaralanma’ anahtar sözcükleri kullanılarak Pubmed, Google Scholar veri tabanları taranmış, konu ile ilgili ulaşılabilen özet ve tam metin olarak elde edilen çalışmalardan yararlanılmıştır.

Bulgular

Core için çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Genellikle kullanılan tanım, alt omurganın, pelvisin, kalçaların ve proksimal alt ekstremitelerin kemik iskeleti, bağları ve kaslarıdır (Kibler ve ark., 2006; Rivera, 2016). Ancak sporcu ve gerçekleştirdiği fonksiyonları düşünüldüğü zaman bu tanım tüm aksial iskeleti, bağ yapıları ve omuz kuşağının kas sistemini içerecek şekilde genişletilmiştir (Silfies ve ark., 2015).

Core stabilite ise fonksiyonel faaliyetler ve kinetik zincir aktiviteleri kapsamında terminal segmentte oluşan hareketi ve gücü kontrol ederek, transferini ve üretimini sağlayarak pelvis üzerinde pozisyonu ve hareketi kontrol etme yeteneği olarak bilinmektedir (Silfies ve ark., 2015; Rivera, 2016). Panjabi (1992) core stabilizasyon mekanizmasını birbirine bağımlı olarak çalışan 3 sistemle açıklamaktadır. Pasif sistem; omurları, intervertebral diskleri ve ligamentleri içeren, güç veya hareket üretme kapasitesine sahip olmayan, pozisyon ve hareketin tanımlanmasında sinir sistemi ile entegre çalışan bir sistem olarak bilinmektedir. Aktif sistem; kas ve tendonların oluşturduğu güç üretebilme yeteneğine sahip sistem olarak tanımlanmaktadır.

Nöral sistem ise; stabilitenin sağlanması için gerekli bilgileri sağlayan ve aktif olarak stabilite hedeflerini sağlamayı amaçlayan sinir yapıları tarafından oluşturulmaktadır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013; Rivera, 2016). Core stabilite, sportif hareketler sırasında üst ve alt ekstremiteler ile gövde arasında bağlantı kuran ve destekleyen bir sistemdir (Clark ve ark., 2018). Yapılan bir çalışmada Hodges ve Richardson (1997) tüm vücut hareketleri sırasında core stabilizasyondan sorumlu kasların herhangi bir ekstremiteler hareketinden önce aktive olarak hareketin kontrolü ve stabilitesini sağladığını göstermişlerdir. Bu nedenle core stabilizasyon, kas iskelet sistemi rehabilitasyonunda ve sporcu antrenman prensipleri içerisinde kendine yer edinmektedir (De Blaiser ve ark., 2019).

Core Stabilite ve Alt Ekstremiteler İlişkisi

Literatür incelendiği zaman alt ekstremiteler ve core fonksiyonu arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok çalışma bulunmaktadır (Watson ve ark., 2017; De Blaiser ve ark., 2019; Chaudhari ve ark., 2020). Core stabilizasyonunun alt ekstremiteler fonksiyonunu etkileyerek yaralanmaya katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (De Blaiser ve ark., 2019). Bunun nedeni, core fonksiyonunun kalça ile yakın ilişkisi ve buna bağlı olarak eğilme, koşma gibi aktiviteler sırasında alt ekstremitelerden gelen enerjinin stabilizasyonu ve transferinde oynadığı role olan katkısı yer almaktadır (Reed ve ark., 2012). Gövde kas aktivitesinin ekstremitelerde oluşan dinamik hareketten önce meydana geldiği bilinmektedir. Ancak zayıf bir core stabilizasyonunun hareketin veriminde düşümlere ve sonuçta kas iskelet sisteminde yaralanmalara yol açacağı düşünülmektedir.

Caudhari ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada koşucularda azalmış core stabilite fonksiyonunun alt ekstremitelerde meydana gelebilecek yaralanma riskini artırdığını belirtmiştir. Koşucularda sprint sırasında alt ekstremitelerde özellikle hamstring yaralanmaları meydana gelmektedir. Gövde kinematiği ve alt ekstremiteler bağlantısının hamstring yaralanmalarına etkisinin araştırıldığı ilk çalışmada Scheurmans ve ark. (2017) sprint sırasında gövde ve pelvis arasında yeterli core stabilizasyonunun sağlanmadığı durumda yaralanma riskinin artacağını göstermiştir. De Blaiser ve ark. (2018) yaptıkları sistematik derleme çalışmasında 9 çalışmayı inceleyerek, sağlıklı sporcularda alt ekstremiteler yaralanması ve core stabilite arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Sonuçlar core stabilizasyondan sorumlu olan core endurans, core propriyosepsiyon ve core fonksiyonun nöromusküler karakterinde oluşan eksiklikler alt ekstremiteler yaralanmaları için potansiyel risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu nedenle sporcunun değerlendirme ve tedavi sürecinde core stabilite fonksiyonlarının önleme stratejileri bakımından önemli olduğu belirtilmiştir (De Blaiser ve ark., 2018). Wilson ve ark. (2005) gövde kas aktivitesi ve atlama gibi alt ekstremiteler hareketi sırasında azalmış bir core stabilizasyonun sporcu yaralanmaya yatkın hale getireceğini göstermiştir. Yaptıkları bir takip çalışmasında De Blaiser ve ark. (2019) 142 beden eğitimi öğrencisini 1,5 yıl boyunca takip ederek alt ekstremiteler yaralanması ve core stabilizasyon arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye çalışmışlardır. Elde edilen verilerde çalışmayı tamamlayan 139 bireyin %24'ünde (34 kişi) alt ekstremitelerde yaralanma meydana geldiği belirtilmiştir (De Blaiser ve ark., 2019). Sonuç olarak bakıldığında zaman core stabilizasyonunun alt ekstremiteler için yaralanma sürecinde risk faktörü oluşturduğu görülmektedir. Bu nedenle core stabilizasyonunu korumaya ve fonksiyonunu artırmaya yönelik egzersizlerin yaralanmaların önlenmesi ve rehabilitasyonu kapsamında sporcularda kullanılması gerektiği öne sürülmektedir (Huxel Bliven ve Anderson, 2013).

Core stabilite egzersizlerinin alt ekstremitede meydana gelebilecek yaralanmaları önlemede kullanıldığı görülmektedir. Ancak literatürde önleme stratejileri üzerine yapılan çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Buna ek olarak bazı araştırmacılar core antrenmanın hareket kalitesi ve fonksiyonlara yönelik etkilerini inceleyen çalışmalar yapmışlardır (Dello Iacano ve ark., 2015; Sasaki ve ark., 2019). Sasaki ve ark. (2019) gövde ve sporla ilişkili yaralanmaların arasındaki ilişkiyi vurgulamış ve bu sebeple core antrenmanın alt ekstremit ve gövde arasındaki nöromuskuler kontrole etkisini araştırmışlardır. Çalışmada 17 basketbol oyuncusu Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA 11) tarafından belirlenen antrenmana 8 hafta süreyle katılmıştır. Sonuçlar, core antrenmanın izokinetik kas kuvvetini artırmasının yanı sıra gövde ve alt ekstremit arasındaki nöromuskuler kontrolü artırdığını göstermiştir. Böylece dizde travmaya maruz kalmaksızın oluşabilecek ön çapraz bağ yaralanma riskinin azaldığı belirtilmiştir (Sasaki ve ark., 2019). Bir başka çalışmada Dello Iacano ve ark. (2015) 6 hafta boyunca ortalama 19 yaşında olan genç futbolculara uygulanan core stabilite egzersizlerinin alt ekstremit kuvvet ve dengesini geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular sporcuların fonksiyonel eksikliklerini azaltmada ve alt ekstremitelerin nöromuskuler kontrolünü geliştirmede core stabilite antrenmanının etkinliğini bizlere göstermektedir (Dello Iacano ve ark., 2015). Yapılan bir çalışmada 2 sistematik derleme değerlendirilerek ön çapraz bağ yaralanma programlarında kullanılan core stabilite egzersizlerinin, göreceli olarak kadınlarda %25' e ve erkek sporcularda %85' e kadar yaralanma oranlarını azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğu zaman core stabilizasyon egzersizlerinin alt ekstremitede meydana gelebilecek yaralanma riskini azaltabileceği görülmektedir.

Core Stabilite ve Üst Ekstremit İlişkisi

Düşük core stabilizasyonunun üst ekstremitde atletik yaralanma riskini artırdığı ve atletik performans olumsuz etkilediği varsayılmıştır (Silfies ve ark., 2015). Üst ekstremit hareketleri sırasında kinetik zincir proksimalden distale hareket eden parçalara ayrılmaktadır. Bu parçalar alt ekstremit, lumbopelvik stabilizasyon ve üst ekstremitden oluşan bir ünit şeklindedir (Pontillo ve ark., 2018; Gilmer ve ark., 2019). Bu kinetik halkanın her iki distal ucuna da etkiyen kuvvet core tarafından sarılan lumbopelvik ünitdir. Sonuçta core stabilitenin görevi alt ekstremitden aldığı enerjiyi üst ekstremiteye ileterek stabilizeyi sağlamaktır. Ancak bu kinetik halkada meydana gelen bir bozulma dinamik olarak tüm sistemi etkileyecektir (Gilmer ve ark., 2019). Bu teori yaralanma sonrası core stabilite egzersizlerinin kullanılması veya ekstremit yaralanmalarının önlenmesinde bir gerekçe olarak kullanılmaktadır (Pontillo ve ark., 2018).

Sporcularda core stabilite ve üst ekstremit yaralanmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Chaudhari ve ark., 2014; Radwan ve ark., 2014). Ancak sonuçlar hala tartışma konusudur. Chaudhari ve ark. (2014) beyzbol oyuncuları üzerinde yaptıkları takip çalışmasında 342 sporcuyu bir sezon boyunca takip etmişler ve sonuçta zayıf bir core stabilizasyonun yaralanma riskini artırdığını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Radwan ve ark. (2014) omuz patolojili bireylerde dengenin azaldığını ve bunun stabilizasyondaki eksiklikten kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bunlara karşı Harrington ve ark. (2014) omuz patolojisi olan veya olmayan yüzücülerin core stabilizasyonunda fark gözlemlememiştir. Ancak yine de core egzersizlerinin üst ekstremit fonksiyonuna etkisine ilişkin yapılmış çalışmalar bulunmaktadır (Okaka ve ark., 2011; Kuhn ve ark., 2019). Okaka ve ark. (2011) core stabilizasyon ve fonksiyonel hareketler arasında

zayıf kolerasyonlar bulunduğunu ve bu nedenle core stabilizasyonunun fonksiyonel hareket üzerine etkisinin olmayacağını belirtmiştir. Bir başka çalışmada Kuhn ve ark. (2019) 6 hafta boyunca uygulanan core stabilizasyon antrenmanının üst ekstremitede atış hızına etkisini değerlendirmiş ve standart egzersiz uygulamasına göre core egzersizlerinin atış hızında önemli bir gelişme sağlamadığı gözlemlenmiştir. Benzer sonuçların elde edildiği bir çalışmada Özmen ve ark. (2020) 6 hafta boyunca uygulanan core kuvvetlendirme egzersizlerinin hentbol oyuncularında dinamik denge ve dikey sıçramanın yanı sıra atış hızında da anlamlı bir gelişme sağlamadığını göstermiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiği zaman herhangi bir fonksiyonel hareketi geliştirmek amaçlı yapılan core egzersizlerinin spor performansları üzerine etkisinin kanıtlanmadığı görülmektedir. Ancak yaralanmaların önlenmesi bakımından katkısı dikkate alınarak sporcular için önleme veya rehabilitasyon programlarının içeriğinde core stabilizasyon egzersizleri yer almalıdır.

Sonuç

Core stabilizasyonunun, yaralanmaların önlenmesinde veya performans gelişimindeki etkisine doğrudan katkısı olduğuna dair güçlü kanıtlar bulunmamasına rağmen, önleme veya rehabilitasyon programının bir bileşeni core stabilize egzersizleri olarak kullanılmaktadır. Core egzersizleri genellikle tek başına olarak değil, bir rehabilitasyon programının parçası olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla yapılan çalışmalarda core egzersizlerinin spesifik etkisini incelemek zorlaşmaktadır. Core stabilizasyonunun alt ekstremitede meydana gelebilecek yaralanmaların önlenmesinde gösterdiği etki üst ekstremiteye göre daha kesin bilgiler içermektedir. Ancak özellikle üst ekstremitede kanıtların eksikliğinden dolayı ek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Verilen bu bilgiler ise antrenörlerin, terapistlerin ve sporcuların kendilerinin atletik yaralanmaların önlenmesi ve rehabilitasyonu için planlanmış programlara odaklanmalarına katkıda bulunacaktır.

Kaynaklar

- Abdelraouf, O. R., & Abdel-Aziem, A. A. (2016). The Relationship Between Core Endurance and Back Dysfunction In Collegiate Male Athletes With And Without Nonspecific Low Back Pain. *International journal of sports physical therapy*, 11(3), 337–344.
- Bagherian, S., Ghasempoor, K., Rahnama, N. & Wikstrom, E. A. (2019). The Effect of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in College Athletes. *Journal of sport rehabilitation*, 28(5), 444–449.
- Chaudhari, A. M., McKenzie, C. S., Pan, X. & Oñate, J. A. (2014). Lumbopelvic control and days missed because of injury in professional baseball pitchers. *The American journal of sports medicine*, 42(11), 2734–2740.
- Chaudhari, A., VAN Horn, M. R., Monfort, S. M., Pan, X., Oñate, J. A. & Best, T. M. (2020). Reducing Core Stability Influences Lower Extremity Biomechanics in Novice Runners. *Medicine and science in sports and exercise*, 52(6), 1347–1353.
- Clark, D. R., Lambert, M. I. & Hunter, A. M. (2018). Contemporary perspectives of core stability training for dynamic athletic performance: a survey of athletes, coaches, sports science and sports medicine practitioners. *Sports medicine - open*, 4(1), 32.
- De Blaiser, C., De Ridder, R., Willems, T., Vanden Bossche, L., Danneels, L. & Roosen, P. (2019). Impaired Core Stability as a Risk Factor for the Development of Lower Extremity Overuse Injuries: A Prospective Cohort Study. *The American journal of sports medicine*. 47(7), 1713–1721.

- De Blaiser, C., Roosen, P., Willems, T., Danneels, L., Bossche, L. V. & De Ridder, R. (2018). Is core stability a risk factor for lower extremity injuries in an athletic population? A systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 30, 48–56.
- Dello Iacono, A., Padulo, J. & Ayalon, M. (2015). Core stability training on lower limb balance strength. *Journal of Sports Sciences*, 34(7), 671–678.
- Gilmer, G. G., Washington, J. K., Dugas, J. R., Andrews, J. R. & Oliver, G. D. (2019). The Role of Lumbopelvic-Hip Complex Stability in Softball Throwing Mechanics. *Journal of sport rehabilitation*, 28(2), 196–204.
- Harrington, S., Meisel, C. & Tate, A. (2014). A cross-sectional study examining shoulder pain and disability in Division I female swimmers. *Journal of sport rehabilitation*, 23(1), 65–75.
- Hodges, P. W., & Richardson, C. A. (1997). Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Physical therapy*, 77(2), 132–144.
- Huxel Bliven, K. C. & Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports health*, 5(6), 514–522.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(3), 189–198.
- Kuhn, L., Weberruß, H. & Horstmann, T. (2019). Effects of core stability training on throwing velocity and core strength in female handball players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(9), 1479–1486.
- Okada, T., Huxel, K. C. & Nesser, T. W. (2011). Relationship between core stability, functional movement, and performance. *Journal of strength and conditioning research*, 25(1), 252–261.
- Ozmen, T., Aydogmus, M., Yana, M. & Simsek, A. (2020). Effect of core strength training on balance, vertical jump height and throwing velocity in adolescent male handball players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 60(5), 693–699.
- Panjabi M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. *Journal of spinal disorders*, 5(4), 383–397.
- Pontillo, M., Silfies, S., Butowicz, C. M., Thigpen, C., Sennett, B. & Ebaugh, D. (2018). Comparison Of Core Stability And Balance in Athletes With And Without Shoulder Injuries. *International journal of sports physical therapy*, 13(6), 1015–1023.
- Radwan, A., Francis, J., Green, A., Kahl, E., Maciurzynski, D., Quartulli, A., Schultheiss, J., Strang, R. & Weiss, B. (2014). Is there a relation between shoulder dysfunction and core instability?. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(1), 8–13.
- Reed, C. A., Ford, K. R., Myer, G. D. & Hewett, T. E. (2012). The Effects of Isolated and Integrated “Core Stability” Training on Athletic Performance Measures. *Sports Medicine*, 42(8), 697–706.
- Rivera, C. E. (2016). Core and Lumbopelvic Stabilization in Runners. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 27(1), 319–337.
- Sasaki, S., Tsuda, E., Yamamoto, Y., Maeda, S., Kimura, Y., Fujita, Y. & Ishibashi, Y. (2019). Core-Muscle Training and Neuromuscular Control of the Lower Limb and Trunk. *Journal of athletic training*, 54(9), 959–969.

- Schuermans, J., Van Tiggelen, D., Palmans, T., Danneels, L., & Witvrouw, E. (2017). Deviating running kinematics and hamstring injury susceptibility in male soccer players: Cause or consequence? *Gait & Posture*, 57, 270–277.
- Silfies, S. P., Ebaugh, D., Pontillo, M. & Butowicz, C. M. (2015). Critical review of the impact of core stability on upper extremity athletic injury and performance. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 19(5), 360–368.
- Watson, T., Graning, J., McPherson, S., Carter, E., Edwards, J., Melcher, I. & Burgess, T. (2017). Dance, Balance and Core Muscle Performance Measures Are Improved Following A 9-Week Core Stabilization Training Program Among Competitive Collegiate Dancers. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 25–41.
- Willson, J. D., Dougherty, C. P., Ireland, M. L. & Davis, I. M. (2005). Core stability and its relationship to lower extremity function and injury. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 13(5), 316–325.

Makale Alıntısı

Güneş, M. (2020). Sporcularda Core Stabilizasyonun Yaralanmalarla İlişkisi [Relationship of Core Stabilization with Injuries in Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 165-171.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Saldırganlık ve Spor Ahlakı Düzeylerinin İncelenmesi: Harran Üniversitesi Örneği

İbrahim ŞEKER¹, Tuna USLU²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:20.05.2020
Kabul Tarihi: 15.08.2020
Online Yayın Tarihi:
15.08.2020

Bu çalışma Harran Üniversitesi'nde spor yapan üniversite öğrencileriyle spor yapmayanların sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bu araştırma sporun bireyin ve sporcunun ahlaki potansiyeline olumlu katkı sağlayıp sağlamadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Toplumda modern çağla beraber gelen yalnızlaşma olgusu, hareketsiz bir yaşamın sonucu olan çeşitli hastalıklar, obezite, aşırı agresif bir tutum bireyleri fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkilemekte ve top yekûn yaşam kalitesini düşürmektedir. Bu çalışmayla bireyleri aktif spor ortamına dahil ederek modern çağın getirmiş olduğu fiziksel ve ruhsal olumsuzlukların etkilerinin azalacağı ve sağlıklı sosyal topluluklar oluşacağı düşünülmektedir. Bu çalışma araştırma modeli olarak betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan anket uygulamasıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ölçeklerinin güvenilirlik dereceleri oldukça yüksek çıkmıştır. Veriler t-testi, korelasyon ve regresyon analiz yöntemleri kullanılarak çözümlenmiştir. Çalışmanın evrenini, Harran Üniversitesi'nde öğrenim gören 300 öğrenci oluşturmuştur. Bulgulara göre spor yapanların, rekreatif spor yapanların, lisanslı spor yapanların, antrenörlük veya hakemliği olanların saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma düzeyleri spor yapmayanlardan daha yüksek çıkmıştır. BESYO'nun saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma durumu diğer fakültelerden daha yüksektir. Sonuç olarak spor yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık tutumu ile ahlaktan uzaklaşma durumu arasında pozitif ilişki görülmüştür. Bu durumda saldırganlık tutumu sergileyen öğrencilerin negatif ahlaki yönelimlerinde bulunacağı düşünülebilir. Spor yapanların sosyal becerileri artınca saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşmalarında da artış olduğu görülmektedir. Buna göre spor yapmanın tek başına saldırganlık tutumuna ve ahlaktan uzaklaşma durumuna engel olamadığı söylenebilir ve kişinin bulunduğu sosyal ortamlardaki kimliğinin saldırganlık ve ahlak tutumunu etkilediği düşünülebilir. Spor yapan ile yapmayan öğrenciler arasında sosyal becerilere ilişkin bir fark bulunmaması çalışma grubunun üniversite öğrencilerden oluşmasından ve üniversitede spor yapmayan öğrenciler için sosyal alanların bulunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir ve son olarak spor yapan üniversite öğrencilerinde yapmayanlara göre daha çok saldırganlık tutumu görüldüğü tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Spor, Sosyal Beceri,
Saldırganlık Tutumu, Spor
Ahlakı.

Investigation of Social Skills, Aggression and Sports Moral Levels of University Students Doing Sports and Non-Sports: Harran University Case

Abstract

Article Info

Received: 20.05.2020
Accepted: 15.08.2020
Online Published:
15.08.2020

This study was carried out to examine the social skills, aggression and sports ethics of university students who do sports at Harran University and those who do not. In addition, this research was carried out to determine whether the sport contributes positively to the moral potential of the individual and the athlete. The phenomenon of loneliness that comes with the modern age, various diseases, obesity, and an excessively aggressive attitude that come with the modern age in the society negatively affect individuals physically and mentally and reduce the overall quality of life. With this study, it is thought that by including individuals in active sports environment, the effects of physical and mental adversities brought by the modern age will be reduced and healthy social communities will be formed. This study was carried out with the questionnaire application, which is one of the descriptive research methods. The reliability levels of the scales of the study were found to be quite high. The data were analyzed using t-test, correlation and regression analysis methods. The universe of the study was composed of 300 students studying at Harran University. According to the findings, the levels of aggression and immorality of those who do sports, recreational sports, licensed sports, coach or referee were higher than those who did not do sports. BESYO's aggressive attitude and withdrawal from morality is higher than other faculties. As a result, a positive relationship was observed between the aggressive attitude of university students who do not do sports and the state of withdrawal from morality. In this case, it can be thought that students with aggressive attitudes will have negative moral orientations. It is observed that when the social skills of sportsmen increase, there is an increase in aggression attitude and distancing from morality. Accordingly, it can be said that doing sports alone cannot prevent aggression and immorality, and it is thought that the identity of the person in the social environment affects his aggression and moral attitude. The fact that there is no difference in social skills between students who do sports and those who do not are thought to be due to the fact that the study group consists of university students and the presence of social areas at the university, and finally, it was determined that university students who do sports have more aggressive attitudes than those who do not.

Keywords

Sport, Social skill,
Aggression Attitude, Sport
Ethic

¹Istanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul/Türkiye

²Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

*Bu çalışma İstanbul Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı'nda yapılan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Hareketsiz bir yaşam sürdürmemize sebep olan teknolojik gelişmelerle beraber bireylerde eskiye nazaran olumsuz yönde fiziksel, zihinsel ve psikolojik değişimler meydana gelmeye başlamıştır. Hareketli yaşamdan uzaklaşan birey günlük hayatta sosyal beceri kazanım oranı düşük, fiziksel olarak daha kilolu, psikolojik olarak da daha agresif ve mutsuz bir hal içine girmiştir. Bununla beraber bireyin sosyal medyadan, televizyondan, ailesinden örnek aldığı bireylerden, arkadaş çevresinden, almış olduğu sözel ve görsel olumsuz eylemleri alması bireylerin daha saldırgan, şiddet meyillisi birey olmasına sebep olabilmektedir. Ayrıca spora karışan iddia, şike vb. hususlardan ötürü sporcuların sadece kazanmaya motive edilmesiyle sporcunun ve taraftarların bazen medyadan bazen takım antrenörlerinden bazen de takım yöneticilerinden görmüş oldukları olumsuz şiddet içeren ve etik kavramından uzak eylemleri uygulamaya geçirmeleri onları uyumluluk, centilmenlik ve ahlak kavramından uzaklaştırmıştır. Etik ilkelerine riayet eden, yapıcı ve birleştirici, centilmenliği kendine ilke edinmiş, aktif olarak eylemde bulunup sosyal beceri kapasitesini yükselten bireylerin ancak kaliteli bir spor eğitim ortamında aktif olarak bulunması gerektiği düsturundan yola çıkarak bu araştırma, spor yapan bireylerin ve spor yapmayanların sosyal beceri, saldırganlık tutumu ve spor ahlakı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyip aktif olarak spor yapmanın artılarını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Aktif olarak spor yapan bireyler, toplumsal ve kültürel sermayelerini spor yaptıkları çevre vesilesiyle arttırlar. Bu nedenle birey zihinsel ve bedensel yararın yanı sıra sosyal ve ruhsal olarak da yarar elde edecektir. Bireylerin kötü arkadaş çevreleri, gençlerin ve onların aileleri için bugün büyük bir sorun teşkil etmekte iken, sporla ilgilenen bireylerin bulunduğu toplumsal çevre içinde, gençlerin kötü alışkanlıklar kazanmalarını da engellemektedir. Spor bilimleri sadece bir alanı beslemekten ziyade ortak bir yarar sağlayan, müspet bir uğraştır. Sporun kültürel unsurlar taşınması, evrenselliğini unutturmamalıdır. Çağımızda spor; sosyolojik, fiziksel, fizyolojik ve maddi birçok yönden incelenmektedir (Erciş, 2012).

Spor bireylere sadece romantik, toplumsal ve ruhsal avantaj vermez. Ayrıca çevik, kuvvetli, kondisyonu yüksek, fit bedenler meydana getirecek sağlıklı bir fiziksel görüntü ve işlevsel bir beden sunar. Ek olarak, spor, hızlı ve sağlıklı karar vermeyi kolaylaştırır, kişilerin yaratıcı düşünmesini, analitik düşünme yeteneğini artırır (Gezer, 2014).

Rekreasyon, bireyin hayata tutuna bilmesi için ağır iş temposu, monoton yaşam şekli ve çevresel faktörler sebebiyle risk altındaki ya da kötü durumlara maruz kalan fiziksel ve psikolojik sağlığını yeniden elde etmek, muhafaza etmek ya da devam ettirmek için, bununla beraber mutlu bir yaşam sürdürmek ve haz edinmek amacıyla, bireysel tatmin verecek, tüm zorunlu işlerin dışındaki serbest vakitteki bireyin isteğe bağlı olarak ve kendi gönül rızasıyla bireysel ya da takımında bulunarak yapmış olduğu etkinliklerdir (Aracı ve Aracı, 2014).

Rekreasyon amaçlı spor yapmanın profesyonel spor yapmaya nazaran daha az yarışma tabanlı, hedef odaklı, az uzmanlık gerektiren, zorluk derecesi daha düşük, her yaşa hitap edebilen, boş zamana dayalı, amatör ruha dayalı, keyif almak, fiziksel gelişimi arttırmak ve sosyal etkileşimi geliştirmek amacı olduğunu modern toplumların rekreasyon etkinliklerinin bir toplumsal hak olarak yerel yönetimlerin görevi olduğunu söyleyebiliriz. İnsanlarımızın bedensel, psikolojik, ruhsal ve sosyal gelişim, istirahat edebilme,

yapıcılıklarını yükseltme ve sosyal etkileşimde bulunma gibi gereksinimlerini gidermede hayati rol oynayan sportif rekreasyonların vatandaşa sunulması yerel yönetimlerin temel ödevlerinden olmalıdır.

Fıtratın sosyal bir varlık olan insanın sıhhatli biçimde hayatına devam edebilmesi, toplumla iyi bir etkileşimde bulunabilmesi, içindeki sosyal çevreye ayak uydurabilmesi ve toplumca kabullenilmesi önemlidir. Bazı çalışmalar bireylerin yaşadıkları ortamda ötelendiklerinde ve o ortamda kabul görmediklerinde, bedensel acı kadar acı duyduklarını ortaya koymuştur. Hasılı bireyler sosyal hayattan soyutlandırıldıklarında ve başka bireylerle etkileşimleri kesildiğinde daha fazla asabi, üzgün ve sıkıntılı bir yaşam yaşayacakları söylenebilir. Yani bu durum bize bireylerin toplumsal bir yaratılıştaki olduğunu ve toplumsal bir yeterlilik için, muzaffer ve memnun bir hayat için mühim olduğunu ortaya koymaktadır. Bu konudaki en mühim olgular sosyal yeterlilik ve sosyal beceri olgularıdır (Eagleman, 2017).

Sosyal becerinin tanımından hareketle bireylerin toplumda mutlu olabilmeleri bireysel ve toplumsal manada kazanması gereken bazı sosyal olgularla mevcuttur, bu olguları kazanabilmeleri için bireylerin çok erken yaşlardan itibaren aktif bir spor ortamına girmeleri gerekmektedir. Bireysel olarak ya da takım şeklinde yapılan etkinliklere dahil olan bireylerin sosyal yetenek seviyesi artar ve bunun sonucunda kişiler daha mutlu, sağlıklı, çevik, özgüveni yüksek, paylaşımcı, kendini ifade edebilen, dışa dönük insanlar haline gelirler.

Saldırganlık, yaşamın her safhasında, toplumsal yaşam, eğitim hayatı ve aile yaşamında bulunan önemli bir sorundur. Son zamanlarda saldırganlık ve şiddet barındıran olaylarda artış görülmesi, bu artışın spor kulüplerine, kuruluşlarına ve üniversitelere kadar ulaşması, eğitim kurumlarını da spor yapan bireyleri içine alacak şekilde büyümesi kuşkusuz birtakım tedbirlerin alınması zorunluluğunu ortaya koymaktadır.

En önemli mevzuların başını çeken saldırganlık, hayatın varlığından savaşa kadar insanoğlunun başka canlılara zarar verme uğraşı, üzerinde en fazla araştırmalara konu olmuş insan eylemlerinden birisi olduğu şüphesizdir (Dalbudak, 2012).

Saldırganlık, insanın rakibine veya normal bir kişiye üstünlük sağlamak, onu idare etmek, işinden etmek için maksatlı, hırpalayıcı, kırıcı ve ıstırap yaşatan düşmanca bir eylem biçimidir (Bayram, 2012).

Saldırganlığın genetik, sosyal, psikolojik, ailevi gibi birçok sebebi olabilir fakat medya, iyi bir aile eğitimi, iyi bir eğitim ortamı, meşhur sporcular ve kişiler saldırganlığın ortadan kaldırılması ya da saldırganlığın oluşumunun engellenmesine katkı sunacak en önemli faktörler olabilirler. Spor ortamında ahlaki sportmenlik şeklinde nitelendirebiliriz. Cremades (2014) sportmenlik kavramını, spor ortamındaki ahlaki eylem ve yaklaşımlar şeklinde ifade etmiştir. Sportmenliğe genel olarak bakarsak; ahlaki gelişim, etik ve karakter eğitimi ve ayrıca spora katılımın esas amacını belirtmek amacıyla telaffuz edilen kavramların tamamı olarak nitelendirmiştir (Karafil ve ark., 2017; Efek ve ark., 2018). Spordaki ahlak kavramını, yalnızca oyunun kurallarına itaat etmek şeklinde değil ayrıca sorumluk bilme, onurlu olma, dostluk yapabilme, yardımsever olma, saygılı olma, adaletli ve namuslu olma, ne olursa olsun yenmeliyim fikrinde olmama, sportif dürüstlüğüne yaşama yansıtılması, tarafgirlikte bulunmamak, adilane ve güvenilir bir oyun sergileme şeklinde anlatılmaktadır (Atalay, 2016).

Spor, toplumsal yapının en belirleyici unsurlarındandır, toplumsal bir kurum olma niteliğiyle beraber, spor niteliğinin toplumdaki ahlak uzanımının olması da önem arz etmektedir. Çünkü spor, halk

bilimi ile alakalı çalışmalarda etik boyut, toplumdaki başka ahlak kavramları (iş ahlakı, tıp etiği vb.) ele alınması icap eden bir gerçektir. Eğitim aracı olan spor, toplumun her kesimince kullanılmaktadır. Eğitim aracı biçiminde görülen spor etkinliklerinden lazım olan faydayı elde edile bilir. Spor ahlakının en temelini oluşturan kuralların en önemlileri ahlak (etik) ve centilmenliktir (Şahin, 1998).

Spor yarışmalarında sportif ruha yakışmayan hallerin oluşması her geçen gün daha çok önümüze çıkmaktadır. Sportif ruhun gün geçtikçe ortadan kalkmasına neden olacak kötü durumların engellenebilmesi eğitilmiş bireylerle olabilecek bir durumdur. Bilhassa örgün eğitim kapsamında 17.885.248 öğrencinin var olması eğitimin önemini göstermektedir. Bu bağlamda ahlaklı sporcuların yetiştirilmesi için okul sporları oldukça önem arz etmektedir (Milli Eğitim İstatistikleri, 2018).

Bu çalışma aktif sporun sporda ve toplumdaki olumsuz davranışları azalttığını, bireyin ve sporcunun ahlaki ve sosyal beceri potansiyeline ne düzeyde olumlu katkı sağladığını göstermek amacı ile aktif spor yapma bilincinin toplumda yaygınlaştırılması gerektiği önemiyle yapılmıştır. Ayrıca çalışmamız sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin sosyal beceri, saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma durumunun ortaya konmasıyla spor ortamındaki bireylerin ahlaki durumunun tespit edilmesi adına önem arz etmektedir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini, Harran Üniversitesinde öğrenim gören ön lisans, lisans, yüksek lisans, doktora öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise; rastgele seçilen Harran Üniversitesindeki 121'i kadın (%40,3), 179'ü erkek (%59,7) toplam 300 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma inceleme modeli olarak betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeliyle yapılmıştır. Tarama modeli belirlenen herhangi bir konu hakkında ve yine belirlenen bir topluluğun vasıflarını tespit etmek gayesiyle bilgilerin toplanmasıdır. Bu bilgilerin toplanması için sorular vasıtasıyla kişilerin fikirlerini belirlemek amacıyla birçok farklı anket stilleri uygulanır. Bu tip uygulamalar en kısa vakte pek çok bireye telefon, e-posta veya direkt onlara sorulması biçiminde uygulanmaktadır. Çalışmaya katılanlarca verilen dönütler genel olarak kişilere has yoğunluk düzeyleri, yüzdeleri biçiminde istatistiksel veriler biçiminde tablolandırılır ve raporlaştırılır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Çalışmada demografik özellikler için bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada bireylerin sosyal beceri seviyelerini belirlemek için Sosyal Beceri Envanteri (SBE) kullanılmıştır. Çalışmada bireylerin saldırganlık düzeylerini belirlemek için Kiper tarafından Türkçeye standardizasyonu yapılan 30 maddelik bir ölçek kullanılmıştır. Çalışmada bireylerin spor etiği düzeylerini belirlemek için Uslu ve ark., (2019) tarafından "Futbol Antrenörlerinin Öfke Kontrolleri ile Kişilik Özellikleri ve Spor Ortamındaki Ahlaki Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" çalışması için geliştirdikleri ölçek kullanılmıştır.

Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Sosyal beceri envanteri (SBE), Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal yetenek seviyelerinin tespiti için kullanılmıştır. SBE, 1986 yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında yenilenerek

bugünkü halini almıştır. Yüksel (1997) bunu Türkçeye uyarlamış ayrıca ölçek Koydemir (2006) aracılığıyla da kısa forma haline gelmiştir. Koydemir (2006) orijinal 90 maddelik SBE maddeleri arasından 6 boyutta toplam 30 madde tespit etmiştir. SBE'nin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Toplam ölçek için elde edilen Cronbach alfa katsayısı 0,85 olarak bulunmuş olup; ölçek sosyal beceri seviyelerini ana boyutları ile ölçmektedir. Ölçek, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol, duygusal anlatımcılık, duygusal duyarlılık ve duygusal kontrol olmak üzere 6 temel sosyal beceri özelliğini analiz etmektedir. Ölçeği oluşturan 30 maddeden 1, 3, 7, 9, 12, 13, 18, 25 ve 27 numaralı maddeler ters şekilde puanlanmıştır. Çalışmamızın sosyal beceri ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısının 0,78 gibi yüksek bir oranda çıkması ölçeğin güvenilirliğinin oldukça iyi olduğunu göstermektedir.

Saldırganlık tutumu ölçeği, Kiper tarafından Türkçeye standardizasyonu yapılan 30 maddelik bir ölçektir. Bu ölçek 7'li Likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Ölçek, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yıkıcı saldırganlıkla ilgili maddeler 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29 atılganlıkla ilgili maddeler 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28 edilgen saldırganlıkla ilgili maddeler ise 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 30 nolu maddelerdir. Her alt boyut 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular, “bana hiç uymuyor” ve “bana çok uyuyor” arasında cevaplanmaktadır. Yıkıcı saldırganlık alt testinin güvenilirlik katsayısı 0,81; atılganlık alt testinin güvenilirlik katsayısı 0,93 ve edilgen saldırganlık alt testinin güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir (Kiper, 1984). Çalışmamızın saldırganlık ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısının 0,86 gibi yüksek bir oranda çıkması ölçeğin güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir.

Çalışmada bireylerin spor ahlakı düzeylerini belirlemek için; Uslu ve ark., (2019) tarafından “Futbol Antrenörlerinin Öfke Kontrolleri ile Kişilik Özellikleri ve Spor Ortamındaki Ahlakî Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” çalışması için geliştirdikleri ölçek kullanılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Yapılan bu çalışmada verilerin analizinde toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin katılımcılara uygulanıp toplanmasından sonra veriler SPSS 21.0 paket programı ile istatistiksel olarak tahlil edilmiştir. Veriler cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, hangi fakültede öğrenim gördüğü, spor yapma durumu, spor yapma seviyeleri, hakemliği veya antrenörlüğü olma durumu, BESYO değişkeni açısından frekans analizleri de elde edilmiştir. Uygulanan kişisel bilgi formu, sosyal beceri envanteri, saldırganlık tutumu ölçeği ve spor ahlakı ölçeğinden elde edilen bilgiler araştırmanın amacı çerçevesinde istatistiksel olarak çözümlenerek bilgisayara işlenmiştir. Her üç ölçeğinde güvenilirlik analizleri yapıp Cronbach's Alpha değerleri elde edilmiş ve yorumlanmıştır. Demografik özelliklerin iki değişkenli olması durumunda t-testi yapılmıştır. Analizde spor yapan ve yapmayan durumuna göre üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin spor yapma, sosyal beceri, lisanslı (a) ve spor yapma, sosyal beceri, lisanslı, saldırganlık tutumu (b)'in ahlaktan uzaklaşmayı etkileme düzeyi açısından regresyon analizi yapılmış olup frekans, ortalama ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığına ve birbirlerini etkilemelerine bakılmıştır. Ortaya çıkan verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ baz alınmıştır.

Bulgular**Tablo 1.** Ölçeklerin Cronbach's Alpha Değerlerine Göre Güvenirlilik Derecesi Kriter Tablosu (Tavşancıl (2002))

Cronbach's Alpha Değerleri	Güvenirlilik Düzeyi
1.00-0.80	Yüksek
0.79-0.60	Oldukça Yüksek
0.59-0.40	Düşük
0.40-0.00	Güvenilir Değil

Çalışmamızın ölçeklerinin güvenilirlik dereceleri; Sosyal beceri ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0,779 çıkmıştır. Saldırganlık ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0,866 çıkmıştır. Spor aklakı Cronbach's Alpha katsayısı 0,846 çıkmıştır. Ölçekler Tablo 1'e göre yüksek seviyede güvenilir çıkmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler		N	%	Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	179	59,7	Spor Yapma	Evet	136	45,3
	Kadın	121	40,3		Hayır	164	54,7
Yaş	18	21	7,0	Okuduğu Fakülte	Fen Edebiyat Fakültesi	17	5,7
	19	47	15,7		Eğitim Fakültesi	19	6,3
	20	89	29,7		BESYO	105	35,0
	21	49	16,3		Ziraat Fakültesi	4	1,3
	22	32	10,7		İİBF	6	2,0
	23	22	7,3		Veterinerlik Fakültesi	36	12,0
	24	15	5,0		Güzel Sanatlar Fakültesi	17	5,7
	25	4	1,3		İlahiyat Fakültesi	10	3,3
	26	4	1,3		Diğer	86	28,7
	27	8	2,7				
	28	5	1,7				
	30	1	0,3				
	34	1	0,3				
35	1	0,3	Lisanslı ve Rekreatif Spor Yapan	Spor Yapmayan	164	54,7	
36	1	0,3		Rekreatif Sporcu	82	27,3	
				Lisanslı sporcu	54	18,0	
Eğitim Durumu	Ön lisans	88	29,3	Aktif Spor Yapan ve Hakemliği veya Antrenörlüğü Olan	Spor Yapmayan	164	54,7
	Lisans	205	68,3		Aktif olarak Spor Yapan	99	33,0
	Lisans üstü	7	2,3		Antrenör veya Hakem	37	12,3
Gelir Düzeyi	0-1600	227	75,7	BESYO ve Diğer Fakülteler	Diğer	195	65,0
	1600-3000	46	15,3		BESYO	105	35,0
	3000-5000	15	5,0				
	5000-7000	7	2,3				
	7000-üzeri	5	1,7				

Demografik özelliklerin özetlendiği Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet durumuna bakıldığında erkeklerin sayısının 179 (%59,7) olduğu kadınların ise 121 (%40,3) olduğu görülmektedir. Katılımcı sayısı toplamda 300 kişi olup, çalışmaya katılanların fazla yoğun olduğu yaş aralığı 18-24 yaş aralığında olmuştur ve 28 yaş üstü çalışmaya katılanların yoğunluğu çok azdır. Katılımcılar içinde çalışmayı en fazla temsil eden 89 kişi ile (% 29,7) 20 yaş olmuştur. Katılımcıların eğitim durumlarına baktığımızda ön lisans 88 (%29,3), lisans 205 (%68,3), lisansüstü 7 (2,3) olduğu görülmüştür. Gelir durumuna göre 0-1600 tl olan 227 (%75,7) kişi ile en fazla sayıyı oluşturmaktadır Katılımcı sayısının en fazla olduğu fakülte BESYO 105 (%35,0) kişi ve en az olduğu fakülte Ziraat Fakültesi 4 (%1,3) kişi olduğu görülmektedir. Çalışmada spor yapanlar 136 (%45,3), spor yapmayanların ise 164 (%54,7) kişi olduğu görülmektedir. Çalışmada rekreatif olarak spor yapanlar 82 (%27,3) kişi, lisanslı olarak spor yapanlar 54 (%18,0) kişi, aktif olarak spor

yapanlar 99 (%33,0) kişi olduğu, antrenörlüğü veya hakemliği olanların 37 kişi (%12,3) kişi olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Spor Yapma Değişkenlerine Göre Grupların Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeylerine Ait T-Testi Bulguları

	Spor Yapma	N	\bar{X}	SS	T	P
Sosyal Beceri	Evet	136	3,47	0,56	-0,998	,319
	Hayır	164	3,41	0,45		
Saldırganlık Tutumu	Evet	136	2,82	0,78	-3,922	,000
	Hayır	164	2,49	0,66		
Ahlaktan Uzaklaşma	Evet	136	2,96	0,75	-4,626	,000
	Hayır	164	2,58	0,67		

p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların spor yapma değişkenlerine baktığımızda sosyal beceri düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken (p=0,319), saldırganlık tutumu (p=0,000) ve ahlaktan uzaklaşma (p=0,000) düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır. Saldırganlık tutumu düzeyinde spor yapanların ortalaması (X=2,82), spor yapmayanların ortalamasından (X=2,49) daha yüksektir, bu bulgu aktif spor yapanların saldırganlık tutumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ahlaktan uzaklaşma düzeyinde spor yapanların ortalaması (X=2,96) spor yapmayanların ortalamasından (X=2,58) daha yüksektir.

Tablo 4. Spor Lisanslı ve Rekreatif Spor Yapma Değişkenlerine Göre Grupların Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Spor Lisans ve Rekreatif Spor	N	\bar{X}	SS	T	P
Sosyal Beceri	Rekreatif Spor	82	3,50	,53408	0,886	,377
	Lisanslı Spor	54	3,41	,60465		
Saldırganlık Tutumu	Rekreatif Spor	82	2,75	,75049	-1,292	,199
	Lisanslı Spor	54	2,93	,83924		
Ahlaktan Uzaklaşma	Rekreatif Spor	82	2,86	,65618	-1,804	,075
	Lisanslı Spor	54	3,11	,86062		

p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde spor lisanslı ve rekreatif spor yapma değişkenlerine göre kişilerin sosyal beceri, saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Üniversite öğrencilerinin Lisanslı spor yapanlar ile rekreatif spor yapanlar arasında toplam ahlaktan uzaklaşma düzeyinde anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 5. Spor Yapmama veya Rekreatif Spor Yapma Değişkenlerine Göre Grupların Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Spor Yapmayan veya Rekreatif Spor Yapan	N	\bar{X}	SS	T	P
Sosyal Beceri	Spor Yapmayan	164	3,41	,45433	-1,431	,154
	Rekreatif Spor	82	3,50	,53408		
Saldırganlık Tutumu	Spor Yapmayan	164	2,49	,66859	-2,805	,005
	Rekreatif Spor	82	2,75	,75049		
Ahlaktan Uzaklaşma	Spor Yapmayan	164	2,58	,67321	-3,123	,002
	Rekreatif Spor	82	2,86	,65618		

p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmadaki öğrencilerin spor yapmama veya rekreatif spor yapma değişkenlerinin sosyal beceri boyutunda anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Üniversite öğrencilerinin spor yapmama veya rekreatif spor yapma değişkenlerinin saldırganlık tutumu düzeyinde

gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,005$), rekreatif spor yapanların saldırganlık tutumu düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır ($X=2,75$). Üniversite öğrencilerinin spor yapmama veya rekreatif spor yapma değişkenlerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,002$), rekreatif spor yapanların ahlaktan uzaklaşma düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır ($X=2,86$).

Tablo 6. Spor Yapmama ve Lisanslı Spor Yapma Değişkenlerine Göre Grupların Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Spor Yapmayan ve Lisanslı Spor Yapan	N	\bar{X}	SS	T	P
Sosyal Beceri	Spor Yapmayan	164	3,41	,45433	-,076	,939
	Lisanslı Sporcu	54	3,41	,60465		
Saldırganlık Tutumu	Spor Yapmayan	164	2,49	,66859	-3,524	,001
	Lisanslı Sporcu	54	2,93	,83924		
Ahlaktan Uzaklaşma	Spor Yapmayan	164	2,58	,67321	-4,671	,000
	Lisanslı Sporcu	54	3,11	,86062		

$p<,05$

Tablo 6 incelendiğinde araştırmadaki öğrencilerin spor yapmayan ve lisanslı spor yapan değişkenlerinin sosyal beceri boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$). Üniversite öğrencilerinin spor yapmayan ve lisanslı spor yapan değişkenlerinin saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,001$), lisanslı spor yapanların saldırganlık tutumu düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır ($X=2,93$). Üniversite öğrencilerinin spor yapmama ve lisanslı spor yapma değişkenlerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,000$), lisanslı spor yapanların ahlaktan uzaklaşma düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır ($X=3,11$).

Tablo 7. Spor Yapmama ve Antrenör veya Hakemlik Değişkenlerine Göre Grupların Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Spor Yapmayan ve Antrenör veya Hakemlik Bakımından	N	\bar{X}	SS	T	P
Sosyal Beceri	Spor Yapmayan	164	3,41	,45433	-1,910	,058
	Antrenör veya Hakem	37	3,57	,55205		
Saldırganlık Tutumu	Spor Yapmayan	164	2,49	,66859	-2,494	,016
	Antrenör veya Hakem	37	2,87	,87552		
Ahlaktan Uzaklaşma	Spor Yapmayan	164	2,58	,67321	-3,730	,000
	Antrenör veya Hakem	37	3,06	,85465		

$p<,05$

Tablo 7 incelendiğinde araştırmadaki öğrencilerin spor yapmayan ve antrenör veya hakemlik değişkenleri bakımından sosyal beceri boyutunda gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır ($p>,05$). Üniversite öğrencilerinin spor yapmayan ve antrenör/hakemlik değişkenleri bakımından saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,016$), antrenör veya hakemliği olanların saldırganlık tutumu düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır ($X=2,87$). Üniversite öğrencilerinin spor yapmama ve antrenör/hakemlik değişkenleri bakımından ahlaktan

uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,000$), antrenör veya hakemlik yapanların ahlaktan uzaklaşma düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır ($X=3,06$).

Tablo 8. Fakülte Değişkenleri Bakımından Grupların Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Fakülte	N	\bar{X}	SS	T	P
Sosyal Beceri	Diğer	195	3,45	,48783	,571	,569
	BESYO	105	3,41	,54048		
Saldırganlık Tutumu	Diğer	195	2,53	,72019	-3,547	,000
	BESYO	105	2,84	,74601		
Ahlaktan Uzaklaşma	Diğer	195	2,67	,69804	-2,741	,006
	BESYO	105	2,91	,77399		

$p<,0,05$

Tablo 8 incelendiğinde araştırmadaki öğrencilerin fakülte değişkenleri bakımından sosyal beceri boyutunda gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,569$). Üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenleri bakımından saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,000$), BESYO öğrencilerinin saldırganlık tutumu düzeyi diğer fakültelerden yüksek çıkmıştır ($X=2,84$). Üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenleri bakımından ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır ($p<,006$), BESYO öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyi diğer fakültelerden yüksek çıkmıştır ($X=2,91$).

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmamasının Korelasyon Açısından İncelenmesi ve Yorumlanması

Spor Tipi	Boyutlar		Sosyal Beceri	Saldırganlık Tutumu	Ahlaktan Uzaklaşma
Spor Yapmayan	Sosyal Beceri	r	1		
		p			
	Saldırganlık Tutumu	r	0,133	1	
		p	0,089		
	Ahlaktan Uzaklaşma	r	0,76	0,498*	1
		p	0,336	0,000	

$p<,0,05$

Tablo 9 incelendiğinde spor yapmayan katılımcıların sosyal sosyal beceriyle saldırganlık tutumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki görülmemiştir ($r=0,133$ $p=0,089$, $p>,0,05$). Spor yapmayan katılımcıların sosyal beceriyle ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki görülmemiştir ($r=0,76$ $p=0,0336$, $p>,0,05$). Spor yapmayan katılımcıların saldırganlık tutumu ile ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=0,498$ $p=0,000$, $p<,0,05$) yani saldırganlık tutumu düzeyi artınca sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyi de artmaktadır.

Tablo 10. Çalışmaya Katılan Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Saldırganlık Tutumu ve Ahlaktan Uzaklaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Açısından İncelenmesi ve Yorumlanması

Spor Tipi	Boyutlar		Sosyal Beceri	Saldırganlık Tutumu	Ahlaktan Uzaklaşma
Spor Yapan	Sosyal Beceri	r	1		
		p			
	Saldırganlık Tutumu	r	,184	1	
		p	,032		
	Ahlaktan Uzaklaşma	r	,201	,572*	1
		p	,019	,000	

$p<,0,05$

Tablo 10 incelendiğinde spor yapan katılımcıların sosyal becerileri ile saldırganlık tutumu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=0,184$ $p=0,032$, $p<0,05$) yani sosyal beceri düzeyi artınca saldırganlık tutumu düzeyi de artmaktadır. Spor yapan katılımcıların sosyal becerileriyle ile ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=0,201$ $p=0,019$, $p<0,05$) yani sosyal beceri düzeyi artınca ahlaktan uzaklaşma düzeyi de artmaktadır. Spor yapan katılımcıların saldırganlık tutumu ile ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r=0,572$ $p=0,000$, $p<0,05$) yani saldırganlık tutumu düzeyi artınca ahlaktan uzaklaşma düzeyi de artmaktadır.

Tablo 11. Spor Yapma, Sosyal Beceri, Lisanslı (a) ve Spor Yapma, Sosyal Beceri, Lisanslı, Saldırganlık Tutumu (b)'nin Ahlaktan Uzaklaşmayı Etkileme Düzeyi Açısından Regresyonel İncelenmesi ve Yorumlanması

	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahmini Standart Hata	F	P	T
^a Spor Yapma, Sosyal Beceri, Lisanslı	,316 ^a	,100	,091	,69933	10,921	,000 ^a	6,664
Ahlaktan Uzaklaşma (Bağımlı Değişken)							
^b Spor Yapma, Sosyal Beceri, Lisanslı, Saldırganlık Tutumu	,583 ^b	,340	,331	,59979	37,983	,000 ^b	4,053

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	T	P	
	B	Standart Hata	Beta			
1	(Sabit)	1,862	,279		6,664	,000
	Spor Yapma	,299	,088	,204	3,421	,001
	Sosyal Beceri	,207	,080	,143	2,585	,010
	Lisanslı	,222	,104	,127	2,131	,034
2	(Sabit)	1,025	,253		4,053	,000
	Spor Yapma	,180	,076	,122	2,369	,018
	Sosyal Beceri	,085	,070	,058	1,214	,226
	Lisanslı	,081	,090	,046	,899	,369
	Saldırganlık Tutumu	,509	,049	,516	10,363	,000

Ahlaktan Uzaklaşma (Bağımlı Değişken)

Tablo 11 incelendiğinde spor ahlakından uzaklaşmadaki değişmelerin 0,091'lik kısmı spor yapma, sosyal beceri, lisanslı değişmeler tarafından açıklanmaktadır, yani spor yapma, sosyal beceri, lisanslı, sporda ahlaktan uzaklaşmayı 0,091 oranında etkilemektedir, buna göre spor yapma, sosyal beceri, lisanslı gelişim oranı spor ahlakından uzaklaşma oranına pozitif katkı sağlamaktadır. Ahlaktan uzaklaşmadaki değişmelerin 0,331'lük kısmı spor yapma, sosyal beceri, lisanslı, saldırganlık tutumu değişmeler tarafından açıklanmaktadır, yani spor yapma, sosyal beceri, lisanslı, saldırganlık tutumu sporda ahlaktan uzaklaşmayı 0,331 oranında etkilemektedir, buna göre spor yapma, sosyal beceri, lisanslı, saldırganlık tutumu bir grup olarak oransal gelişimi ahlaktan uzaklaşma oranına pozitif katkı sağlamıştır. Üniversite öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyleri ile spor yapma, sosyal beceri, lisanslı (a) ve spor yapma, sosyal beceri, lisanslı, saldırganlık tutumu (b) grupları arasında ($p=0,000$, $p<0,05$) yüksek düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu ilişkin, t- değeri istatistiksel açıdan her bir grup için anlamlıdır. (t a Spor yapma, Sosyal beceri, Lisanslı = 6,664; $p<0,00$), (t b Spor yapma, Sosyal beceri, Lisanslı, Saldırganlık tutumu = 4,053; $p<0,00$). Regresyon analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşma yorumlanmasına ilişkin matematiksel model şu şekilde verilmiştir; Ahlaktan uzaklaşma = 1,862+ ,299 x

spor yapma, +207 x sosyal beceri +222 x lisanslı. Ahlakdan uzaklaşma = 1,025+ ,080 x spor yapma+ ,085 x sosyal beceri+ ,081 x lisanslı, +,509 x saldırganlık tutumu.

Tartışma ve Sonuç

Analiz sonuçlarına göre spor yapma değişkenleri bakımından sosyal beceri seviyesinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır. Çalışmamızın sonucunu desteklemeyen çalışmalara bir göz attığımızda; Çiriş (2014)'in ortaokul öğrencileri için gerçekleştirdiği çalışmada sporla ilgilenen öğrencilerin olumlu toplumsal davranışlarının sporla ilgilenmeyenlere göre daha fazla olduğu ve her iki grup arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan yapmayan, 12-14 yaşındaki bireylere Metan ve Küçük 'ün (2017) yılında yaptığı çalışmada fiziksel/eylemsel zeka düzeylerinin sporla ilgilenenler adına manidar farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yıldırım (2011) 'da yaptığı çalışmada spor yapmayan öğrencilerle takım sporları ve kişisel egzersizde bulunan öğrencilerin toplumsal yetenek düzeylerini karşılaştırmış ve öğrencilerin sosyal beceri toplam puanlarında ve duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutlarında bireysel spor ve takım sporu yapanlar lehine manidar düzeyde farklılık olduğunu bulmuştur. Arslanoğlu (2010) 'nun yaptığı çalışmada sporla iç içe olan öğrencilerin toplumsal yetenek seviyelerinin sporla ilgilenmeyen öğrencilerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma ise bizim bulgularımıza paralel olarak sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen lise öğrencilerinin özgüven seviyelerini karşılaştırdığı araştırmada, spor yapan deneme ekibi öğrencileri ile spor yapmayan denetim ekibi öğrencileri karşılaştırmasında anlamlı farklılık bulamamıştır (Ekinci ve diğ., 2014).

Yaptığımız çalışmanın evrenini üniversite öğrencilerinin oluşturması ve üniversite seviyesindeki bireylerin etkin diyalog kurma ve kendini iyi ifade edebilmesi gibi yeteneklerinin yüksek olması spor yapanla yapmayanlar arasında sosyal beceri durumunda bir farklılığın olmaması sebebi olabilir. Ayrıca teknolojik gelişmelerle sosyal etkileşimin artması bireyin her platforma kendini ifade edebilmesi ve kaliteli bir eğitim ortamında eğitim görmesi de spor yapanla yapmayanlar arasında sosyal beceri durumunda bir farklılığın olmamasına sebep gösterilebilir.

Analiz sonuçlarına göre spor yapma bakımından, saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır, saldırganlık tutumu düzeyinde; spor yapanların saldırganlık tutumu ortalaması spor yapmayanların ortalamasından daha yüksektir, bu bulgu spor yapanların saldırganlık tutumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin spor yapanları ile spor yapmayanları arasında toplam saldırganlık tutumu düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. Bu çalışma sonucumuzu destekleyen çalışmalara şöyle bir göz attığımızda: Tiryaki (1996)'nin üniversite öğrencilerine yaptığı bir çalışmada sporla ilgilenenlerle ilgilenmeyenler arasındaki saldırganlık tutumu düzeylerinde bizim çalışmamıza paralel bir sonuç ortaya çıkmıştır yani spor yapanların yapmayanlara nazaran daha saldırgan bir tutum içinde olduğunu tespit etmiştir. Gökçiçek (2015)'te çalışmamızın sonucunu saldırganlık tutumu adına destekler nitelikte bir sonuca vararak sporla ilgilenenlerin ilgilenmeyenlere oranla daha saldırgan eylem içinde olduğunu destekleyen bir çalışma ortaya koymuştur.

Bulgumuzun tersi olan çalışmaya baktığımızda ise; Arslan'ın (2018) yaptığı çalışma sporla ilgilenmeyenlerin ilgilenenlerden daha saldırgan bir tutum sergiledikleri yönündedir.

Katılımcıların kendilerine sorarak bulgularına varmış olduğumuz saldırganlık tutumlarının aslında bir tutum olduğu ve eylemsel olarak da gerçekleşmemiş olmaları onların saldırgan bir birey olduklarını henüz göstermez. Kendi sonucumuzdan ve bizi destekleyen sonuçlardan da hareketle çalışmamızı bir üst seviyeye getirecek olan çalışmaların bireyin saldırganlık tutumunu ölçmeye yönelik olan değil de bireyin sosyal çevresini oluşturan kişilere o bireyin saldırgan eylemde bulunup bulunmadığıyla ilgili bilgi almak olacaktır. Böylece bu bize o sporcu ya da bireyin gerçek manada saldırganlık eylemi hakkında somut bilgi verecektir. Mesela günlük hayatta spor ortamı dışında çok sakin olan bazı bireylerin aslında saldırganlık tutumları düşük görünse de spor ortamına girince sergilemiş oldukları saldırganlık eylemleri aslında bize tutumun eylemde gözlenmesinin saldırganlık adına daha iyi veriler sağlayacağını da göstermektedir. Bazen de tam tersi durumlarda sosyal hayatta spor ortamında gözlenebilmektedir.

Spor ortamındaki bireylerin kendilerini saldırgan olarak nitelendirmeleri tutum ölçeğine vermiş oldukları cevaplardan ileri gelmektedir ki bu eylemsel olarak gözlenmedikçe tam olarak saldırganlık olarak nitelendirilemez. Her ne kadar spor ortamı dışındaki bireylerde saldırganlık tutumu düşük çıkmışsa da aslında bu bireylerin kendilerini öyle algıladıkları ya da bazı durumları görmemelerinden kaynaklanan bir durum olabilir çünkü saldırgan eylemde bulunmasına rağmen kendini saldırgan biri olarak görmeyen bireylerde vardır.

Analiz sonuçlarına spor yapma bakımından ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmıştır. Bu sonuca göre spor yapanların ahlaktan uzaklaşma seviyeleri daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin spor yapanları ile spor yapmayanlar arasında toplam ahlaktan uzaklaşma düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. Buradan hareketle aktif olarak spor yapma, sosyal beceri kabiliyeti kazandırma, bireyde mücadeleci ve hırslı bir kimlik oluşturma, özgüveni yüksek bireyler meydana getirme gibi yetiler kazandırmaktadır. Birey kazandığı bu mücadeleci olma, hırslı olma, azimli olma gibi yetileri başka insanlara zarar vermeden yaşaması veya spor müsabakalarına güzelce yansıtıp saldırganlıkta bulunmaması gerekmektedir. Bu sonuç olması gerekenin tersi bir sonuçla karşımıza çıkmaktadır. Bunun için bireye aile, okul ve spor ortamında hem sözel ve görsel hem de rol model olarak verilmesi gereken bazı etik hususların empoze edilmesi gerekiyor. Spor yapan bireylerin kazanmış oldukları iyi yetileri iyi bir şekilde yansıtılmaları bireylerin hem spora hem de sporcuya karşı sempati kazanmasına sebep olacaktır ki bu da insanların daha fazla beraber bir spor ortamına girmesine vesile olacaktır. Bazı ülkelerde toplumca sevilen, centilmen, sporun kazandırdığı yetileri olumlu şekilde kullanan, profesyonel sporcuların o ülkede birçok insanın spora başlamasına bazı insanların direk ya da dolaylı bir şekilde spor ortamında bulunmasına vesile olmuşlardır. Spor yapmayla beraber iyi bir ahlaki tutum sporun yaygınlaşması için sağlıklı ve zinde bir toplum ve birey adına pozitif bir katkı sağlayacaktır. Aksi halde profesyonel sporcu ya da rekreasyonel spor yapan bireyin ahlaktan uzaklaşma durumu bireysel manada kendilerini mutsuz edecektir; çünkü ahlaktan uzaklaşan bireyler sevilmezler. Bu durum toplumsal manada ise spora ilgiyi azaltabilecektir.

Analiz sonuçlarına göre spor lisanslı ve rekreatif spor yapma değişkenlerine göre kişilerin sosyal beceri, saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin Lisanslı spor yapanlar ile rekreatif spor yapanlar arasında toplam sosyal beceri, saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur. Yapılan sporun lisanslı ya da rekreatif olması kendi aralarında sosyal beceriyi, saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma durumlarına farklı bir etki etmediği söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapmama veya rekreatif spor yapma değişkenlerinin sosyal beceri boyutunda anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır. Sporun sosyal beceriye olan katkısı ele alındığında beklentimizin tersi bir durum ortaya çıkarak bu sonuçta rekreatif sporun sosyal beceriye etki etmediği görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin spor yapmama veya rekreatif spor yapma değişkenlerinin saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. Rekreatif spor yapanların saldırganlık tutum düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin spor yapmama veya rekreatif spor yapma değişkenlerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. Rekreatif spor yapanların ahlaktan uzaklaşma düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Bu durumda bize sporla beraber üzerinde durulması gereken başka hususları tekrardan hatırlatmaktadır; ahlak ve spor etiği kavramları olarak gösterilebilir.

Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin spor yapmayan veya lisanslı spor yapan değişkenlerinin sosyal beceri boyutunda anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır. Bireyin kendini etkin ifade etmesi ve etkin diyaloglar kurması olan sosyal beceri durumu spor yapmayan ve lisanslı spor yapan üniversite öğrencilerinde farklı olmadığı görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin spor yapmayan veya lisanslı spor yapan değişkenlerinin saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. Lisanslı spor yapanların saldırganlık tutumu düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin spor yapmama veya lisanslı spor yapma değişkenlerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. Lisanslı spor yapanların ahlaktan uzaklaşma düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Bu sonucu lisanslı spor yapanların spor ortamında bulunmalarından dolayı spor ahlakı kavramına hakim olmalarına rağmen literatürde de belirttiğimiz gibi çeşitli sebeplerden dolayı saldırgan bir tutum edinmelerine ve sporda ahlaktan uzaklaşma durumunu sergileyebilmektedirler.

Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapmayanlar ve antrenör veya hakem olma değişkenleri bakımından sosyal beceri boyutunda gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır. Bunu spor yapmayan öğrencilerin ve antrenör ya da hakemliği olan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde aralarında bir farklılıklarının olmadığı şeklinde yorumlayabiliriz.

Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan ve antrenör veya hakem olma değişkenleri bakımından saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır, antrenör veya hakemliği olanların saldırganlık tutumu düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Çalışmamıza göre çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapmama ve antrenör veya hakem

olma değişkenleri bakımından ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır, antrenörlük veya hakemlik yapanların ahlaktan uzaklaşma düzeyi spor yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Bu sonucu spor yapanlar içinde antrenörlüğü ve hakemliği olanların spor yapmayanlardan daha fazla saldırgan tutuma sahip olabileceği ve daha fazla ahlaktan uzaklaşma eyleminde bulunabilecekleri şeklinde yorumlayabiliriz.

Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte değişkenleri bakımından sosyal beceri boyutunda gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte değişkenleri bakımından saldırganlık tutumu düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. BESYO öğrencilerinin saldırganlık tutumu düzeyi diğer fakültelerden yüksek çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte değişkenleri bakımından ahlaktan uzaklaşma düzeyinde gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık vardır. BESYO öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyi diğer fakültelerden yüksek çıkmıştır.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapmayan katılımcıların sosyal becerileriyle saldırganlık tutumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki görülmemiştir. Bu sonuç spor yapmayan üniversite öğrencilerinde; sosyal beceri durumuyla saldırganlık tutumu arasında herhangi bir ilişkisi saptanmamıştır şeklinde yorumlana bilinir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal becerileriyle ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki görülmemiştir. Bu sonuç spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri durumunun ahlaktan uzaklaşma durumu ile bir ilişki durumu tespit edilmemiştir şeklinde yorumlana bilinir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapmayan üniversite öğrencilerin saldırganlık tutumu ile ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yani bu sonucumuza göre saldırganlık tutumu düzeyi artınca sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyinde de artış görülmektedir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleriyle saldırganlık tutumu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yani bu sonuca göre sosyal beceri düzeyi artınca saldırganlık tutumu düzeyi de artmaktadır.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapan üniversite öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yani sosyal beceri düzeyi artınca ahlaktan uzaklaşma düzeyi de artmaktadır.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık tutumu düzeyi ile ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yani saldırganlık tutumu düzeyi artınca ahlaktan uzaklaşma düzeyi de artmaktadır. Bu sonucu saldırganlık tutumunun ahlaktan uzaklaşma eylemini de arttırdığı şeklinde yorumlayabiliriz.

Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapma, sosyal beceri, lisanslı spor yapmanın gelişim oranı spor ahlakından uzaklaşma oranına pozitif katkı sağlamaktadır. Çalışmamızın sonuçlarına göre spor yapma, sosyal beceri, lisanslı spor yapma, saldırganlık tutumu bir grup olarak oransal gelişimi ahlaktan uzaklaşma oranına pozitif katkı sağlamıştır. Üniversite öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşma düzeyleri ile spor yapma,

sosyal beceri, lisanslı spor yapma (a) ve spor yapma, sosyal beceri, lisanslı spor yapma, saldırganlık tutumu (b) grupları arasında yüksek düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak;

Spor, başka biriyle yarışma ya da önceden kestirilen bir amaca varmak için, belirlenmiş standartlar içerisinde yapılan, ferdi veya takım şeklinde uygulanan, yapan ve izleyenin beraber zevk aldığı bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. İnsanların zihninde sporun yapısında şiddetin varlığıyla ya da sporun şiddete yol açtığıyla ilgili bir düşünce var olsa da aslında sporda var olan şiddetin sebebini, bizlerin ona yüklemiş olduğu asıl amaçta aramak daha yerinde olacaktır. Spor amacı gereği bir etkinlikte bulunma ya da sporsal bir yarışma durumu iken çağımızda daha fazla kar elde etme, şampiyonluk elde etme, bilinen ve tanınan biri olma, kendi ulusunu başka uluslardan üstün kılmaya çalışma gibi hedefler için gerçekleştirilen eylemler olmuştur. Böylece sporda şiddet artmış ve spor etkinliklerinde ahlak ve insani değerler yok sayılmaya başlanmıştır. Böyle bir durum oluşunca sporcu, taraftar, yönetici, çalıştırıcı yani spor ortamındaki tüm kesimler sadece ve sadece yenmeyi arzulamakta ve kaybetmeyi ise kesinlikle kabul etmemektedirler. Spor ortamını paylaşan bu kesimlerin tümü sporda kazanmak kadar kaybetmenin de olması gereken doğal bir eylem olduğunu unutarak kendi menfaatleri çerçevesinde sporu anlamlandırmaktadırlar. Fakat başka birini bilerek incitmemek, hürmette bulunmak, karşısındakine adaletli ve merhametli olmak gibi eylemler ise ahlak kurallarına uygun olan erdemli durumlardır. Bundan dolayıdır ki başkalarını bilinçli olarak inciten, onlara karşı merhametli davranma ve yardımsever bir tutum içinde olmayan bireyler ahlak nizamını yok etmekte ve dürüst olamamaktadırlar (Tanrıverdi, 2012).

Çalışmamızın sonucu şunu göstermektedir ki spor yapmak tek başına saldırganlık tutumuna ve ahlaktan uzaklaşma durumuna engel olamamaktadır; çünkü sonuçlarımıza göre aktif olarak spor ortamında olan bireylerin saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma tutumları yüksek çıkmıştır. Bu hususta ahlak ve etik kavramlarının geliştirilmesi adına öncelikle aile ve eğitim ortamında iyi bir eğitim sonrasında ise toplumun her kesimine bu kavramların uygulanıp yaşatılması adına görevler düşmektedir. Ayrıca sporda şiddet ve ahlaktan uzaklaşmanın önüne geçebilmek için yapılması gereken durumları literatür kısmında detaylıca ele almış bulunmaktayız.

Spor yarışmalarında sportif ruha yakışmayan hallerin oluşması her geçen gün daha çok önümüze çıkmaktadır. Sportif ruhun gün geçtikçe ortadan kalkmasına neden olacak kötü durumların engellenebilmesi eğitilmiş bireylerle olabilecek bir durumdur. Bilhassa örgün eğitim kapsamında 17.885.248 öğrencinin var olması eğitimin önemini göstermektedir. Bu bağlamda ahlaklı sporcuların yetiştirilmesi için okul sporları oldukça önem arz etmektedir (Milli Eğitim İstatistikleri, 2018).

Spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayanlarla sosyal becerilerinde anlamlı bir farklılığın olmaması üniversite yönetiminin, belediyenin ve spor il müdürlüğünün öğrencilerin faydalanacağı daha kaliteli spor ortamları ve daha fazla spor alanlarını oluşturup ve mümkünse iyi spor eğitmenleri eşliğinde hizmet vermeleri gerekmektedir ki öğrencilerin yoğun ders tempolarından sıyrılıp kendilerini zihinsel, fiziksel ve ahlaki yönden geliştirmelerine imkân sağlayacak kaliteli ortamlar bulunsun ki geleceğimiz olan öğrencilerimizle geleceğe daha fazla umutla bakabiliriz.

Üniversite öğrencilerinin rekreatif olarak ya da profesyonel olarak spor ortamındaki saldırganlık tutumunun ve ahlaktan uzaklaşma durumunun bu kadar yüksek olması bize sporla beraber iyi bir ahlak eğitiminin ilk öncüsünün aile olduğunu ve ilk aktörlerin ise anne ve baba olduğunu hatırlatmaktadır. Ebeveynler çocuklarının gelişim sürecinde kendilerinin çocukları için bir rol model olduklarını ve ona göre davranışlarına özen göstermeleri gerektiğini bilmelidirler. Ebeveynler çocuklarını hiçbir maddi beklenti içine girmeden sadece çocuklarının saldırgan bir tutuma sahip olmayan, girişimci, insani ilişkileri iyi, olumsuz durumları iyi bir diyalogla halledebilen bir karaktere sahip olmaları için ve sağlıklı bir yaşam için spora yönlendirmeleri gerekmektedir.

Eğitim ortamında eğitimciler, spor ortamında çalıştırıcılar, yöneticiler ve abi durumundaki sporcuların rol model olma durumlarından dolayı çevrelerindeki gençliği göz önünde bulundurarak hal ve hareketlerine çok dikkat etmeleri gerekmektedir. Buna ek olarak saldırganlık içeren her türlü davranıştan kaçınmalıdırlar.

Okulda beden eğitimi hocalarının okullar arası ve sınıflar arası turnuvalarda gençleri motive ederken sportif olarak başarı elde etmenin asıl amaç olmadığını asıl amacın yarışmak olduğunun altını çizip öğrencilerin iyi davranışlar sergilemelerine vesile olmalıdırlar. Hatta en büyük takdiri ve teşekkürü iyi davranışta bulunan takımlara vermelidirler.

Toplumda olumsuz eylemlerin azaltılması adına medya kuruluşlarının da sırf reyting adına ya da daha fazla para kazanmak için topluma zarar verebilecek saldırganlık içeren ya da bireyleri ahlaktan uzaklaştıran olumsuz durumlar barındıran programlardan kaçınıp, tam tersi bir tavır sergileyerek daha uyumlu, özgüvenli, saldırgan olmayan, kendine çevresine saygı gösteren bireylerin oluşmasına destek veren programlar yayınlamalıdırlar.

Spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırgan tutumlarının ve ahlaktan uzaklaşma durumlarının yapmayanlara göre yüksek çıkması bize eğitmen durumundaki bireylerin sporcuları motive ederken onları illa kazanma hırsıyla motive etmemeleri gerektiğini bunun aksine yense de yenilse de kazanan durumunda olduğu hususunun önemini hatırlatmaktadır.

Çok erken yaşlardan itibaren sporda, evde, okulda, çocukların bulunduğu her ortamda temel etik kuralları, ahlak kuralları detaylı bir şekilde anlatılmalıdır ve bu ahlak kuralları çocuklara benimsetilmelidir. Bu ahlak kurallarının benimsetilmesi sürecine ebeveynler, antrenörler, yöneticiler, medya kuruluşları, taraftarlar, hakemler de bu sürece dahil olmalıdır ki çocuklara verilmek istenen, benimsetilmek istenilen ahlak kuralları hedefine ulaşabilsin aksi halde spor ortamında da olsa bireylerin saldırganlık tutumu ve ahlaktan uzaklaşma durumu artış gösterebilmektedir.

Kaynaklar

Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). Spor bilimleri öğretimi. Ankara

Arslan, L. (2018). 12-14 Yaş Aralığında Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi).

- Arslanoğlu, C. (2010). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kars İli örneği). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara.
- Atalay, A. (2016). Türkiye’de üniversitelerde eğitim gören öğrenci-sporcuların ahlaki karar alma tutumları, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: (4)31, 53-66.
- Bayram, Y. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan 14-18 Yaş Grubu Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Cremades, J.G. (2014). Becoming a sport, exercise, and performance psychology professional: A global perspective. Psychology Press.
- Çiriş, V. (2014). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Dalbudak, İ. (2012). 13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eagleman, D. (2017). Beyin Senin Hikayen (10. Baskı). İstanbul: Domingo Yayıncılık.
- Efek, E., Sivrikaya, Ö., Sadık, R. (2018). Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR) 2018 Vol:5 Issue:29 pp:3895-3903.
- Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün, Ü.D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1).
- Erciş, S. (2012). Türkiye’deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi (VZA) İle Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Gezer, H. (2014). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2014.
- Gökçiçek, S. (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının Araştırılması (Samsun İli Örneği) Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kütahya.
- Karafil, A.Y., Atay, E., Ulaş, M. ve Melek, C. (2017). Spora katılımın beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları üzerine etkisinin araştırılması, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 1-11.
- Kiper, İ. (1984). Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi. Ankara Üniversitesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- MEB. (2018). Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar). Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü.
- Metan, H. ve Küçük, V. (2017). 12-14 Yaş Grubu Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Çoklu Zekâ Yönüyle Karşılaştırılması. Journal of International Social Research, 10(49).
- Riggio, R.E. (1986). "The Assessment of Basic Social Skills" Journal of Personality and Social Psychology. 51, 649-660.
- Şahin, M. (1998) “Spor Ahlakı Ve Sorunları” İstanbul: Evrensel Basım Yayın, Ankara.

- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutulumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Basım Yayın.
- Tiryaki, Ş. (1996). *Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi:(Takım ve Bireysel Sporlar Açısından Bir İnceleme)*. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin.
- Uslu, T. ve Esen, S., Kaygusuz, Ş. ve Or, E. (2019). “Futbol Antrenörlerinin Öfke Kontrolleri ile Kişilik Özellikleri ve Spor Ortamındaki Ahlakî Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, 17th International Sport Sciences Congress Book of Abstracts, Spor Bilimleri Derneği, 13-16 November 2019, Lara-Antalya, SB854, s. 716.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporü ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Makale Alıntısı

Şeker, İ., Uslu, T. (2020). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Saldırganlık ve Spor Ahlakı Düzeylerinin İncelenmesi: Harran Üniversitesi Örneği [Investigation of Social Skills, Aggression and Sports Moral Levels of University Students Doing Sports and Non-Sports: Harran University Case], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 172-189.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi

Leyla Kaya¹, Güldal İnal Gültekin¹, Mustafa Şahin², Özlem Kırandı²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.06.2020
Kabul Tarihi: 22.08.2020
Online Yayın Tarihi:
22.08.2020

Anahtar Kelimeler

Spor, Otizm Spektrum
Bozukluğu, Ebeveyn, Yaşam
Kalitesi

Araştırmanın amacı spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanılı çocukların ebeveynleri ile spor dersi almayan otizm spektrum tanılı çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesidir. Araştırma İstanbul ilinde bulunan 4 merkezde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya OSB tanılı, spor eğitimi alan (n=40) ve spor eğitimi almayan (n=40) çocukların ebeveynleri olmak üzere 80 gönüllü birey katılmıştır.

Araştırma kapsamında Sosyo-Demografik bilgi formu ve Otizmde Yaşam Kalitesi Anketi Anne-Baba Sürümü (OYKA-AB) kullanılmıştır. 2 bölümden oluşan anketin 1. Bölümünde demografik özellikler incelenirken, ikinci bölümde Eapen ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen ve Özgür ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Otizmde Yaşam Kalitesi-Ebeveyn Sürümü (OYKA-E) Envanteri yer almaktadır. Ölçekten elde edilen puanın dağılımının normal olup olmadığını belirlemek için verilerin çarpıklığı (skewness) değeri gözönüne alınmıştır. Veriler normal bir dağılım göstermiştir. Gruplar arası karşılaştırmada t- testi ve Anova kullanılırken, Grup içi karşılaştırmalarda Post Hoc LSD kullanılmıştır. Yaşam kalitesi ile çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak görme arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak, otizimli çocuğa sahip olan ailelerde OSB nedeniyle karşılaşılan sorunların ebeveynlerin yaşam kalitelerini düşüren bir unsur olduğu bulunmuştur. Bunun yanında ebeveynlerin OSB kaynaklı zorlukları problem olarak görme durumlarının da genel anlamda demografik değişkenlere göre değişmediği ancak; yaşadığı ev, ebeveyn öğrenim durumu, aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Life Quality Levels of The Parents of The Children With Autism Spectrum Disorder Who Take Sport Classes

Abstract

Article Info

Received: 25.06.2020
Accepted: 22.08.2020
Online Published: 22.08.2020

Keywords

Sport, Autism Spectrum
Disorder, Parent, Quality of
Life

The study aims to evaluate the life quality of parents of children diagnosed with autism spectrum disorder (ASD) who take sports lesson and parents of children diagnosed with autism spectrum who do not take sports lesson. The research was carried out in 4 centers in Istanbul. 80 volunteer individuals, parents of children with ASD diagnosis, who take sports education (n = 40), and those who do not take sports education (n = 40) participated in the study. The Socio-Demographic information form, and Quality of Life in Autism Questionnaire-Parent Version (QoLA) were used in the study. In the first part of the questionnaire, which consists of 2 parts, demographic features are examined, in the second part, Quality of Life in Autism Questionnaire-Parent Version (QoLA) Inventory, developed by Eapen et al. (2014) and adapted to Turkish by Özgür et al. (2017), is located. The skewness coefficient was used in the normality test of scale scores. In our normally distributed data, t-test and ANOVA was used for comparison between groups, while Post Hoc LSD was used for intra-group comparisons. The relationship between the quality of life and the difficulties that children experience with autism as a problem has been associated with Pearson correlation analysis. As a result, it was found that the problems faced in families with children with autism because of ASD are a factor that reduces the quality of life of the parents. Also, the fact that parents see ASD-related difficulties as a problem does not change according to demographic variables in general; it has been found that they differ according to their home, parental education, monthly income level.

¹İstanbul Okan Üniversitesi Tıp Fakültesi

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

*Bu çalışma İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsünde yapılan Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

Giriş

Aile hem toplumun temel ögesidir hem de çocukların gelişimleri ve eğitimlerinde etkin olan çevredir. Anne ve babalar, çocuğun bulunduğu çevrede önemli üyedir. Çocuk, gelişiminin bütün aşamasında anne ve babaya gereksinim hissetmekte ve anne ve babanın çabası ve sevgisiyle yaşama hazırlanmaktadır. Ailenin oluşmasıyla birlikte geçen süre içerisinde eşler çocukları olmasını dilerler. Eşler çocuk sahibi olunca, çocuk aile düzeninde ve her zaman düzenli olarak yapılan davranışlarda çeşitli farklılaşmaların oluşmasına sebep olur. Bu durum anne ve babaların duygularında değişikliğe sebep olur. Özellikle yeni bireyin özel ihtiyaçlı çocuk olması anne ve babanın duygusal değişikliğini daha fazla etkiler. Bu etki genellikle olumsuz olarak, şok, yalanlama, hayal kırıklığıdır. Bu olumsuz duygular anne ve baba da üzüntüye ve depresyona yol açar. OSB tanılı çocuğa sahip olan anne ve baba diğer özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalardan her çocuğun otizm seviyesi farklı özellikler göstermesi nedeniyle daha çok kaygı duymaktadırlar. Çocuğa nasıl davranılacağını, ne yapacaklarına veya çocuklarının aile yaşamlarını hangi yönlerde etkileyebileceğini kestirememenin stresini taşımaktadırlar. Çogunlukla otizme sahip çocuğun aile hayatına koordinesinin oluşturulmasında çeşitli sıkıntılar başgöstermektedir. Sözü edilen sıkıntının asıl nedeni otizm hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır (Üstüner, 2009). Hem korku hem de anne babanın otizm hakkında bilgilerinin yetersizliği, özel ihtiyaçlı bireyin aile çevresi içerisinde yer almasıyla çoğalan maddi ihtiyaçlar, anne baba arasında oluşan gerginlikler, sosyal yaşamın darlığı olamaması, diğer taraftan otizmlili çocuğa yönelik cemiyetin davranışları da anne ve babaların psikolojilerini sarsmaktadır. (Köksal ve Kabasakal, 2012). OSB-hayatın ilk üç yılında meydana gelen, beynin işlevleri üzerinde negatif etkisi olan girift bir nörolojik anormalliktir. Otizm başta iletişimin, davranışların ve sosyal etkileşimlerin olmak üzere çocuğun gelişimde çeşitli alanlarda gecikmelere ve sapmalara yol açar. Bu nedenlerden ötürü değişik gelişim düzeyi sergileyen otizmlili çocuklarda otizm düzeyide farklı düzeylerde görülür (Bashir ve ark., 2014). Bugünlerde OSB'ye rastlanma sıklığı dünya ülkelerinde artan oranda yükselmektedir. Tüm dünya insanlarını etlileyebilecek olan OSB'nin yaygınlaşmasıyla ilgili ülkemizde bir tane araştırmaya rastlanmıştır, bu durumun yanı sıra diğer ülkelerde otizm yaygınlaşmasını konu edinen araştırmalar çoğalmaktadır (Karpat, 2011).

Çalışmada, spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitesini belirlemek amaçlanmaktadır.

Spor, Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesinin Kavramsal Boyutları

Bir çok kişinin bir araya gelerek sergilediği bir faaliyet oluşu sebebiyle bireylerin sosyal ilişkisinin gelişmesiyle sosyal katılımın yükselmesine neden olan spor, diğer taraftan bireyleri bir araya getirerek bağımsızlık bilinci oluşmasına yardımcıdır ve bireylerde işbirliği ve dayanışma bilincini yükseltir (Kat, 2009). Spor, hem bireysel hem de grup halinde yapılabilen, kendisine yönelik kuralı bulunan, ağırlıklı olarak yarışma içeriği olan, beden ve zihin yeteneklerinin gelişmesini temin eden, eğitsel ve eğlendiren faaliyetlerdir (Mengütay, 1997).

Bugünlerde yaygın gelişimsel bozukluk tanısı diğer bozuklukların görülme sıklığındaki azlıktan dolayı daha çok otizmi ifade eder şekilde kullanıla gelmektedir. Çalışmalara göz atıldığında otistik bozukluktan söz edilirken otizm, otistizm bozukluğu, otizm hastalığı tablosu, otistik özellik gösteren gibi

kavramlar kullanılmaktadır. Çalışmamızda ilgili kavram isimlendirilerek otistik bozukluk kavramıyla benzer olarak kullanılmıştır. Çocuk psikiyatristi Leo Kanner 1943'te, Avustralyalı çocuk doktoru Hans Asperger 1944'te birbirinden bağımsız otistik davranışlar üzerinde çalışmışlardır. Kendi dünyasında dışarı ile iletişim kurmadan hayatını sürdüren bu çocuklar için Kanner otizm kelimesini kullanmıştır (Borazancı, 2000). Otizmi tanımlanmasından bu yana pek çok araştırma yapılmıştır. Tüm bu araştırmalarda otizmin nedenine ait kanıtlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmalar sonucunda otizmin tam olarak nedeni belirlenememekle birlikte bireylerin bireysel özelliklerinin etkisinin, kalıtsal özelliklerinin, çevresel faktörlerin etkisinin çocukların otistik özellik göstermesinde etkili olabileceğini düşündüren sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda otizm için pek çok neden öne sürülmüştür. Bu araştırma sonucunda ortaya atılan nedenlere dayalı olarak literatürde otizmle ilgili pek çok farklı tanım yer almaktadır. Otizmin beyin gelişimiyle ilgili olduğunu düşünen Vanlı (2003) otizmi, davranışsal olarak tanımlanan sinir sisteminin gelişim bozukluğundan kaynaklanan ilginç bir hastalık tablosu olarak tanımlar (Kanner, 1943). Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), erken çocukluk sırasında gelişen sosyal etkileşimde, iletişimde, dil gelişiminde ve davranış alanlarında multi temel fonksiyonlarda gelişim gecikmelerini de kapsayan belirtileri her çocukta farklı olan bir bozukluktur. OSB, yüksek seviyede ve karmaşıklaşmış bir gelişim yetersizliği manasında kullanılan, doğum veya erken dönemlerde görülen yapı sorunları sebebiyle, insanda bulunması gereken; sosyal etkileşimi, fikir ve duygu paylaşımını, hayal kurmayı, başkası ile ilişki kurabilme türü davranış üzerinde etkili olan durum biçiminde tanımlanmaktadır. OSB, erken çocuklukta görülmeye başlanan sosyal etkileşimi, iletişimi, dil gelişimini ve davranışlarda multi temel fonksiyonunu gelişiminde gecikmeleri de kapsayan her çocukta farklı olan bir bozukluktur. Diğer taraftan, erkek çocuklardaki yaygınlığı kız çocuklarından üç dört kat daha yüksektir. Otizm tanılı çocukların büyük çoğunluğunda, değişik seviyelerde zekâ geriliğine rastlanmaktadır. Otizme bütün toplumlarda ve bütün sosyoekonomik seviyelerde görülmektedir (Koegel ve Koegel, 2005). Otizm doğumdan itibaren veya erken dönemler de rastlanan yapısal problemler sebebiyle, insan özelliği olan; sosyal etkileşimde, fikirlerin ve duyguların paylaşımında, hayal kurmada, diğer insanlarla ilişki kurma gibi davranışları etkileyebilen bir durumdur. Otizmin sebepleri tam manasıyla çözülmediği için, şu anda önleyici tedbir almak mümkün değildir. Bu durumun yanı sıra ağırlıkla otizmlilerin eğitimine erken yaşta başlandığında ve bilim kökenli uygulama seçildiğinde otizmliler çocukların gelişimleri önemli ölçüde olumlu etkilenmektedir (UNICEF, 2016).

Kapsamlı ve karmaşık bir yapıya sahip olan hayat kalitesi terimi, önce Thorndike tarafından sosyal çevrenin bireye yansıyan tepkisi biçiminde açıklanmıştır. Yaşam kalitesi, mutlu olmayı ve hayattan memnuniyet duymayı kapsayan "iyi olma vaziyeti" anlamında kullanılan bir kavramdır. Yaşam kalitesi Dünya Sağlık Örgütü tarafından, bireylerin hayatlarını sürdürdükleri kültürel ve değerler sisteminde bulunduğu yerlerle ilgili kişisel algısı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin yaşadığı bu bireysel algılama; bireyin yaşamdan beklentisini, ulaşmak istediği amaçları, yaşam standartlarını ve ilgilerini içermektedir. Yaşam kalitesi temel olarak bireyin yaşam koşullarında kişisel doyumu etkileyen, hastalığın günlük hayattaki fiziki, zihni ve sosyal etkilere verilmiş kişisel cevapları içeren bir kavramdır (Altuntaş, 2010).

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışmada, spor dersi alan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin yaşam kalitesini belirlemek amacıyla betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Ailelerin görüşleri nicel araştırma metodolojisi izlenerek belirlenmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma evreni İstanbul'da bulunan Everest Otizm Spor Kulübü (Üsküdar), Mimoza Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Maltepe), Hilde Otizm Merkezi (Ataşehir) ve Yörünge Rehabilitasyon Merkezi (Kadıköy)'nden oluşmaktadır. Araştırmaya 40 ebeveyn; OSB tanıli spor eğitimi alan çocukların ebeveynleri ile 40 ebeveyn; OSB tanıli spor eğitimi almayan çocukların ebeveynleri araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Gönüllü, iletişime açık toplamda 80 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında kişisel bilgiler formu ve Otizmde Yaşam Kalitesi Anketi Anne-Baba Sürümü(OYKA-AB) kullanılmıştır. Anket A ve B olmak üzere iki bölümden oluşur. Bölüm A anne-babaların kendi yaşam kalitelerini nasıl algıladıklarını ölçen 28 soru içerir. Bölüm B, çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorluklarının kendileri için ne kadar sorun olduğu ile ilgili anne-babaların algısını değerlendirmektedir. Araştırmada iki bölümlü anket formundan yararlanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde otizmlili çocuğun spor eğitimi alma durumu, spor eğitimi sıklığı ve spor eğitimi alma süresi ile anne ve babasının sosyo-demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgiler formu yer almaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde Eapen ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen ve Özgür ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Otizmde Yaşam Kalitesi-Ebeveyn Sürümü (OYKA-E) Envanteri yer almaktadır. Envanter A ve B ölçeklerinden oluşmaktadır. A ölçeğinde beşli likert tipinde (1=hiç, 5=çok fazla) 28 madde ebeveynlerin yaşam kalitelerine ilişkin öz algılarını, ölçmektedir. B ölçeğinde beşli likert tipinde (1=çok fazla sorun, 5=sorun değil) 20 madde çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorlukların ebeveynler için ne kadar sorun olduğu ile ilgili ebeveyn algısını değerlendirmektedir. A ve B ölçeklerinde madde sayıları farklı olduğundan değerlendirmede kolaylık amacıyla madde puan toplamalarının madde sayısına bölünmesi ile A ve B ölçeklerine ait toplam puanlar elde edilmiştir. A formunda yüksek puan ebeveynlerin yaşam kalitesini yüksek düzeyde olumlu algıladıkları; B formunda düşük puan çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları yüksek düzeyde sorun olarak algıladıkları anlamını taşımaktadır. Dolayısıyla her iki form arasında negatif yönlü korelasyon beklenmektedir. Bu çalışmada A ölçeğinin (Ebeveyn Yaşam Kalitesi Algısı) Cronbach Alpha katsayısı 0,92; B ölçeğinin (Otizme Özgü Sorunun Zorluk Düzeyi) Cronbach Alpha katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiştir.

Bölüm A için belirlenen 6 alt boyuttaki soru dağılımları incelendiğinde bağımsızlık boyutu, psikolojik-duygusal iyilik durumu boyutu, sosyal ilişkiler ve çevre boyutu, fiziksel boyut ve ekonomik ve finansal durum boyutu şeklinde isimlendirilebilir. Bölüm B için belirlenen 3 boyutun; bireysel iyilik durumu, sosyal ve çevre boyutu, bağımsızlık boyutu, fiziksel boyut ve sağlık boyutu gibi alt boyutların içinde değerlendirilebilir. DSM-5 OSB tanı ölçütlerini sorgulayan özellikte olduğu görüldü. Otizm spektrum bozukluğu tanıli çocuğa sahip anne-babaların yaşam kalitesini değerlendirmede ve tedavi girişimlerinin

yaşam kalitesine olan etkilerini belirlemede OYKA-AB kullanılabilir. OYKA-AB ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını özgür ve arkadaşları (2017) gerçekleştirmiştir (Özgür ve ark., 2017).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Ebeveyn ve çocukların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosuyla gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında çarpıklık (skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011). Yapılan normallik sınavında ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden puanların ebeveynin cinsiyeti, medeni durumu, sosyal güvencesi, alkol ve sigara kullanımı, yaşadığı ev tipi, çalışma, gelir, kronik hastalık, spor yapma durumu, çocuğa yakınlık derecesi, çocuğun cinsiyeti, çocuğun spor eğitimi alma durumu, çocuğun haftalık spor eğitimi sıklığı değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; ebeveynin yaşı, öğrenim düzeyi, kaldığı evin sahipliği, çocuğun yaşı ve spor eğitimi alma süresi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testi kullanılmıştır. Ebeveynlerin yaşam kalitesi ile çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizinden alt boyut puanları arasındaki ilişkide Pearson korelasyonundan yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Ebeveynlerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	69	86,3
	Erkek	11	13,8
Yaş	30 yaş ve altı	11	13,8
	31-40 yaş	37	46,3
	41 yaş ve üstü	32	40,0
Medeni durum	Evli	74	92,5
	Bekar	6	7,5
Öğrenim düzeyi	İlkokul	19	23,8
	Ortaokul	9	11,3
	Lise	28	35,0
	Üniversite	24	30,0
Sosyal güvence	Özel	9	11,3
	SGK	71	88,8
Alkol kullanımı	Yok	68	85,0
	Var	12	15,0
Sigara kullanımı	Yok	54	67,5
	Var	26	32,5
Yaşadığı ev	Daire	71	88,8
	Müstakil	9	11,3
Kaldığı evin sahipliği	Kendisine ait	35	43,8
	Ailesine ait	18	22,5
	Kira	27	33,8
Yaşam ortamı	Yalnız	8	10,0
	Ailesiyle	72	90,0
Çalışma durumu	Çalışmıyor	63	78,8
	Çalışıyor	17	21,3
Aylık gelir	Asgari ücret	55	68,8
	Asgari ücretin 2-3 katı	25	31,3
Kronik hastalık	Evet	18	22,5
	Hayır	62	77,5
Düzenli spor yapma	Evet	18	22,5

	Hayır	62	77,5
Otizmlili çocuğa yakınlık durumu	Anne	69	86,3
	Baba	11	13,8

Araştırmaya katılan 80 ebeveynin %86,3'ü kadın, %13,8'i erkektir. Ebeveynlerin yaş ortalaması 39,15±6,62 olarak tespit edilmiş olup %13,8'i 30 yaş ve altı, %46,3'ü 31-40 yaş arası, %40'ı 41 yaş ve üstüdür. Ebeveynlerin %92,5'i evli, %7,5'i bekar. Ebeveynlerin %23,8'i ilköğretim, %11,3'ü ortaokul, %35'i lise, %30'u üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Ebeveynlerin %11,3'ü özel sigortalı, %88,8'i SGK'lıdır. Ebeveynlerin %15'i alkol, %32,5'i sigara kullanmaktadır. Ebeveynlerin %88,8'inin yaşadığı ev apartman dairesi, %11,3'ünün müstakil evdir. Ebeveynlerin %43,8'inin kaldığı ev kendisine ait, %22,5'inin ailesine, %33,8'inin kaldığı ev kiradır. Ebeveynlerin %10'u yalnız yaşamakta, %90'ı ailesi ve çocuklarıyla birlikte yaşamaktadır. Ebeveynlerin %78,8'i herhangi bir işte çalışmamaktadır. Ebeveynlerin %68,8'inin aylık geliri asgari ücret düzeyinde, %31,3'ünün aylık geliri asgari ücretin iki veya üç katı düzeyindedir. Ebeveynlerin %22,5'inin kronik hastalığı bulunmaktadır. Ebeveynlerin %22,5'i düzenli olarak spor yapmaktadır. Ebeveynlerin %86,2'si otizm spektrum bozukluğu olan çocuğun annesi, %13,8'i babasıdır.

Tablo 2. Çocukların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	56	70,0
	Kız	24	30,0
Yaş	6 yaş ve altı	17	21,3
	7-8 yaş	17	21,3
	9-10 yaş	23	28,8
	11 yaş ve üstü	23	28,8
Otizmlili çocuğun spor eğitimi alma durumu	Spor eğitimi almıyor	40	50,0
	Haftada 2-3 gün	26	32,2
	Haftada 4-5 gün	14	17,5
Spor eğitimi alma süresi	Spor eğitimi almıyor	40	50,0
	1 yıldan az süre	20	25,0
	1-3 yıl	9	11,3
	3 yıldan fazla	11	13,8

Araştırmaya katılan otizm spektrum bozukluğu olan 80 çocuğun %70'i erkek, %30'u kızdır. Çocukların yaş ortalaması 9,39±3,33 olarak tespit edilmiş olup %21,3'ü 6 yaş ve altı, %21,3'ü 7-8 yaş, %28,8'i 9-10 yaş, %28,8'i 11 yaş ve üstüdür. Çocukların %50'si spor eğitimi almamakta, %32,5'i haftada 2-3 gün spor eğitimi almakta, %17,5'i haftada 4-5 gün spor eğitimi almaktadır. Çocukların %25'i 1 yıldan az süredir, %11,3'ü 1-3 yıl, %13,8'i 3 yıldan fazla süredir spor eğitimi almaktadır.

Tablo 3. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Alt Ölçek/Boyut	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Çarpıklık
Ebeveyn Yaşam Kalitesi	80	1,00	5,00	3,22	0,56	0,40
OSB Zorluklarını Sorun Olarak Algılama Düzeyi	80	1,00	5,00	2,90	0,73	0,10

Tablo 3'e göre ebeveyn yaşam kalitesi (3,22±0,56) orta-yüksek, çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi (2,90±0,73) düşük-orta düzeydedir.

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Ebeveyn Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni Durum		N	\bar{X}	SS	t	p
	Evli	Bekar					
Ebeveyn Yaşam Kalitesi	Evli		74	3,19	0,57	-2,13	0,036
	Bekar		6	3,68	0,30		
OSB Zorluklarını Sorun Olarak Algılama Düzeyi	Evli		74	2,92	0,75	0,87	0,387
	Bekar		6	2,65	0,39		

Ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveyn medeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-2,13$; $p<0,05$). Bekar ebeveynlerin yaşam kalitesi puanları, evli ebeveynlerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi puanlarının ebeveyn medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Ebeveyn Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Ebeveyn Öğrenim Düzeyi				F	p	Anlamlı Fark
	A-İlkokul	B-Ortaokul	C-Lise	D-Üniversite			
Ebeveyn Yaşam Kalitesi	A-İlkokul	19	3,15	0,70	0,48	0,699	
	B-Ortaokul	9	3,07	0,40			
	C-Lise	28	3,27	0,64			
	D-Üniversite	24	3,29	0,40			
OSB Zorluklarını Sorun Olarak Algılama Düzeyi	A-İlkokul	19	3,27	0,85	2,90	0,041	A>C, D
	B-Ortaokul	9	2,93	0,74			
	C-Lise	28	2,65	0,65			
	D-Üniversite	24	2,88	0,63			

Ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveyn öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi puanlarının ebeveyn öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=2,90$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ilkokul düzeyinde öğrenim gören ebeveynlerin çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören ebeveynlerin algı düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 6. Ölçek Puanlarının Ebeveynin Aylık Gelirine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Aylık Gelir		n	\bar{X}	SS	t	p
	Asgari ücret	Asgari ücretin 2-3 katı					
Ebeveyn Yaşam Kalitesi	Asgari ücret		55	3,07	0,50	-3,92	0,000
	Asgari ücretin 2-3 katı		25	3,56	0,56		
OSB Zorluklarını Sorun Olarak Algılama Düzeyi	Asgari ücret		55	3,03	0,71	2,47	0,016
	Asgari ücretin 2-3 katı		25	2,61	0,70		

Ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveynin aylık gelirine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-3,92$; $p<0,05$). Aylık geliri asgari ücretin 2-3 katı olan ebeveynlerin yaşam kalitesi, aylık geliri asgari ücret düzeyinde olan ebeveynlerin yaşam kalitesine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi puanlarının ebeveynin aylık gelirine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2,47$; $p<0,05$). Aylık geliri asgari ücret düzeyinde olan ebeveynlerin çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi, aylık geliri asgari ücretin 2-3 katı olan ebeveynlerin algı düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 7. Ölçek Puanlarının Ebeveynin Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Düzenli Spor	n	\bar{X}	SS	t	p
Ebeveyn Yaşam Kalitesi	Evet	18	3,53	0,46	2,73	0,008
	Hayır	62	3,13	0,56		
OSB Zorluklarını Sorun Olarak Algılama Düzeyi	Evet	18	2,81	0,56	-0,62	0,537
	Hayır	62	2,93	0,78		

Ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveynin düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2,73$; $p<0,05$). Düzenli olarak spor yapan ebeveynlerin yaşam kalitesi, düzenli olarak spor yapmayan ebeveynlerin yaşam kalitesine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ebeveyn yaşam kalitesi ve çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi puanlarının ebeveynlerin düzenli olarak spor yapma göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 8. Ölçek Puanlarının Ebeveynin Yaşadığı Eve Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaşadığı Ev	N	\bar{X}	SS	t	p
Ebeveyn Yaşam Kalitesi	Daire	71	3,25	0,56	1,01	0,315
	Müstakil	9	3,04	0,57		
OSB Zorluklarını Sorun Olarak Algılama Düzeyi	Daire	71	2,84	0,69	-2,05	0,044
	Müstakil	9	3,36	0,95		

Ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveynin yaşadığı eve göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi puanlarının ebeveynin yaşadığı eve göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-2,05$; $p<0,05$). Müstakil evde yaşayan ebeveynlerin çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi, apartman dairesinde yaşayan ebeveynlerin algı düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 9. Ebeveynlerin Çocuklarının Otizme Özgü Yaşadıkları Sorun Olarak Algılama Düzeyleri İle Ebeveyn Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

Değişkenler	Ebeveyn Yaşam Kalitesi
Çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi	-0,43**

* $p<0,05$ ** $p<0,01$

Ebeveynlerin çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi ile ebeveynlerin yaşam kalitesi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,43$; $p<0,05$). Çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorlukları yüksek düzeyde sorun olarak algılayan ebeveynlerin yaşam kalitesi düşük düzeyde; çocuklarının otizme özgü yaşadıkları zorlukları düşük düzeyde sorun olarak algılayan ebeveynlerin yaşam kalitesi yüksek düzeydedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada ebeveynlerin yaşam kalitelerinin orta-yüksek, OSB zorluklarını sorun olarak algılama düzeylerinin ise düşük-orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların ortaya çıkmasının temelinde otizmlili çocuğa sahip olmanın psikolojik ve sosyal açıdan ebeveynlerin birtakım sorunlar yaşamaları, buna paralel olarak yaşam kalitelerinin düşmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da otizmlili çocuğa sahip bireylerde sosyal hayatta meydana gelen değişimlerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği (Çam ve Özkan, 2009), bunun yanında yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğu bulgularına

ulaşmıştır (Balkanlı, 2008). Araştırma cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşam kaliteleri ile OSB zorluklarını sorun olarak algılama düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yeralan benzer çalışmalarda da otizmlili çocuğa bakım hizmeti veren bireylerde yaşam kalitesinin bakım hizmeti veren bireyin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Akdem ve Akel, 2014). Yaş gruplarına göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşam kaliteleri ile OSB zorluklarını sorun olarak algılama düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da otistik çocuğa sahip olan ailelerde ebeveynlerin yaşam kalitelerinin yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Meral ve Çaykayter, 2014). Medeni durum değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bekâr ebeveynlerin yaşam kalitelerinin evli ebeveynlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık ebeveynlerin OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde bu konuda yapılan bir çalışmada otizmlili çocuğa sahip eşlerin büyük bir bölümünün beraber yaşadığı, bu nedenle ebeveynlerin yaşam kalitesi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Çam ve Özkan, 2009). Yapılan diğer bir çalışmada ise otizmlili çocuğa bakım hizmeti veren bireylerin yaşam kalitelerinin bakım hizmeti veren bireyin medeni durumuna göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Akdem ve Akel, 2014). Araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşam kalitelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüş ve bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür (Akdem ve Akel, 2014), buna karşılık OSB zorluklarını problem olarak görme düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, eğitim düzeyi yükseldikçe ebeveynlerin OSB zorluklarını problem olarak görme düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bunun temelinde eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin OSB kaynaklı sorunları çözme konusunda daha yapıcı bir tutum sergilemelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da otistik çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam kalitelerinin ya da OSB konusundaki zorlukları sorun yapma durumlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı rapor edilmiştir (Çam ve Özkan, 2009). Sosyal güvenceye sahip olma değişkenine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da sosyal güvenceye sahip olma değişkenine göre otistik çocuğa sahip olan ebeveynlerin yaşam kalitelerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Çam ve Özkan, 2009). Alkol kullanma değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alkol kullanımının yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Rehm ve ark., 2010). Buna karşılık yapılan bu çalışmada ebeveynlerin yaşam kalitelerinin alkol kullanım durumuna göre farklılık göstermemesinin temelinde ebeveynlerin büyük bir bölümünün alkol kullanmamasının yattığı düşünülebilir. Sigara kullanma değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bilindiği gibi sigara kullanımı da yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Mcauley ve ark., 2012). Buna karşılık literatürde sigara kullanımının otizmlili çocuğa sahip ailelerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerinin ele

alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşam kalitelerinin ikamet edilen ev türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuş, buna karşılık OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeylerinin ikamet edilen ev türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, dairede ikamet eden ebeveynler ile kıyaslandığı zaman müstakil evde yaşayan ebeveynlerde OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun temelinde müstakil ev ile kıyaslandığı zaman dairelerin daha rahat bir yaşam alanı sunmasının yattığı düşünülebilir. Kaldığı eve sahip olma durumu değişkenine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan ebeveynlerin düşük bir bölümünün (%33.8) kirada oturmasının yattığı düşünülebilir. Yaşam ortamı (ailesi ile ya da yalnız yaşama) değişkenine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yeralan bazı çalışmalarda otistik çocuğa sahip olan ailelerde algılanan sosyal desteğin ebeveyn yaşam kalitesi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Meral ve Çaykayter, 2014). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada ebeveynlerin yaşam ortamı değişkenine göre yaşam kalitesi ve OSB zorluklarını sorun etme düzeylerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde ebeveynlerin büyük bir bölümünün aile üyeleri ile birlikte yaşamalarının, buna paralel olarak algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Ebeveynlerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumlarına göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Akdem ve Akel, 2014). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise otistik çocuğa sahip olan ebeveynlerin yaşam kalitelerinin herhangi bir meslek dalında çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Çam ve Özkan, 2009). Aile gelir düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman gelir düzeyi yüksek ailelerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu, bunun yanında OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeylerinin gelir düzeyi düşük ebeveynlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre otistik çocuğa sahip ailelerde gelir düzeyinin yüksek olmasının yaşam kalitesini ve OSB zorluklarını sorun olarak görme durumunu olumlu yönde etkileyen bir olgu olduğu söylenebilir. Bunun temelinde gelir düzeyi yüksek ailelerin OSB tedavi ve rehabilitasyon sürecinde psikolojik açıdan daha az yıpranmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde yeralan benzer çalışmalarda da otistik çocuğa sahip ailelerde gelir düzeyinin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Meral ve Çaykayter, 2014). Bununla beraber literatürde otizmli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam kalitelerinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Çam ve Özkan, 2009). Kronik hastalık sahibi olma durumu değişkenine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda ebeveynlerin yaşam kalitelerinin kendi sahip oldukları kronik rahatsızlıklardan ziyade, otizmli çocuğun sahip olduğu fonksiyonel yetersizlikler ile yakından ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Vergili ve ark., 2015).

Ebeveynleri düzenli olarak spor yapma değişkenine göre ele alındığı zaman spor yapma alışkanlığı olan ebeveynlerin yaşam kalitelerinin spor yapma alışkanlığı bulunmayan ebeveynlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık ebeveynlerin OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Otizmlili çocuğuna kendini yakın hissetme durumlarına göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde ebeveynlerin büyük bir bölümünün otizmlili çocuklarını kendilerine yakın hissetmelerinin yattığı düşünülebilir. Otizmlili çocuğun cinsiyeti değişkenine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları da otizmlili çocuğun cinsiyetinin ebeveynlerde yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir (Meral ve Çaykayter, 2014). Bununla beraber yapılan bazı çalışmalarda otizmlili çocuğun cinsiyetine bağlı olarak ebeveynlerin yaşam kalitelerinin farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır (Balkanlı, 2008). Otizmlili çocuğun yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da ebeveyn yaşam kalitesinin otizm çocuğun yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Meral ve Çaykayter, 2014). Otizmlili çocuğun spor eğitimi alma durumuna göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bilindiği gibi otizmlili çocuklarda spora katılımın fiziksel ve sosyal açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçları da bu görüşü desteklemektedir (Temel ve ark., 2017). Bu nedenle otizmlili çocuğa sahip ailelerin çocuklarını spora yönlendirme konusunda istekli oldukları belirtilmektedir (İnce, 2017). Otizmlili çocuğun spor eğitimi alma sıklığı ve süresi değişkenlerine göre ele alındığı zaman ebeveynlerin hem yaşam kalitelerinin hem de OSB zorluklarını problem olarak görme durumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında da araştırmaya katılan ebeveynlerin sahip oldukları çocukların uzun süre düzenli spor yapmamasının etkili olduğu söylenebilir. Araştırmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelendiği zaman ebeveynlerin OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeyi arttıkça yaşam kalitelerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde OSB zorluklarını sorun olarak gören ebeveynlerin günlük yaşamda psikolojik ve sosyal açıdan daha fazla sorun yaşamalarının, bu olumsuzlukların da yaşam kalitesinin düşmesine neden olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda da otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin OSB'na bağlı olarak psiko-sosyal açıdan birçok sorun yaşadığı (Aslan ve ark., 2014) ve yaşam kalitelerinin düşük olduğu rapor edilmiştir (Balkanlı, 2008).

Sonuç olarak, otizmlili çocuğa sahip olan ailelerde OSB nedeniyle karşılaşılan sorunların ebeveynlerin yaşam kalitelerini düşüren bir unsur olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam kalitelerinin cinsiyet, yaş grubu, alkol kullanma durumu, sigara kullanma durumu, yaşadıkları ev türü, yaşanılan eve sahip olma durumu, yaşam ortamı, çalışma durumu, otizmlili çocuğa yakınlık durumu, kronik hastalığa sahip olma durumu, eğitim durumu, otizmlili çocuğun spor

eğitimi alma durumu, otizmlili çocuğun yaşı ve cinsiyeti değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık ebeveynlerin yaşam kalitelerinin medeni durum, ebeveynlerin düzenli spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Bunun yanında ebeveynlerin OSB kaynaklı zorlukları problem olarak görme durumlarının da genel anlamda demografik değişkenlere göre değişmediği ancak; yaşadığı ev, ebeveyn öğrenim durumu, aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Öneriler

OSB'lerin eğitimi evde de devam ettiği için ebeveyn yaşam kalitesi önemlidir. Ebeveyn yaşam kalitesi puanlarının ebeveynin düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği için OSB çocukların ebeveynlerine düzenli spor yapmaları önerilmektedir. Uzun süre yapılacak düzenli sporun OSB zorlukları sorun olarak algılama düzeylerine yansıtılabileceği öngörülmektedir. Aile gelir düzeyi değişkenine göre; gelir düzeyi yüksek ailelerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu, bunun yanında OSB zorluklarını sorun olarak görme düzeylerinin gelir düzeyi düşük ebeveynlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. OSB'de gelir düzeyi düşük ailelerde Spor eğitiminin ailenin gelir düzeyini etkilediği için uzun süre OSB'li çocuklara yapılan düzenli spor eğitimi OSB'li aileleri maddi olarak zorlamaktadır. OSB'lilerin düzenli spor eğitimi için desteklenmesi önerilir. İlkokul düzeyinde öğrenim gören ebeveynlerin çocukların otizme özgü yaşadıkları zorlukları sorun olarak algılama düzeyi, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören ebeveynlerin algı düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu nedenle eğitim düzeyi düşük ailelere OSB zorlukları ile başa çıkma yöntemleri hakkında eğitim verilmesi önerilir. Günümüzde toplumun otizmlili bireylere bilgisiz ve olumsuz tutumları düşünüldüğünde sadece eğitimin ve gerekli bilgilendirmenin sadece OSB'li aileye değil toplumun kendisine de verilmesi öngörülmüştür. Okulda bütün çocuklara bir ders eklenerek de çocukların da bilgi sahibi olması öngörülmüştür. Düzenli spor yapmanın hem ebeveynlere hem de OSB'li çocuğa etkisinin olduğu düşünülürse OSB'li çocuğa verilen spor eğitiminde ebeveynlerinde dahil edilmesi ön görülmektedir.

Kaynaklar

- Akdem, F., Akel, B.S. (2014). Otizmlili Bireylerin Bakım Verenlerinin Yaşam Kalitesi ve Zaman Yönetimini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(3), 121–129.
- Altıntaş, B. (2010). Trabzon il merkezinde otizm tanısı ile eğitim gören çocukların ailelerinde stres, tükenmişlik düzeyi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Balkanlı, N. (2008). Otistik Çocuğu Olan Ve Olmayan Annelerde Yaşam Kalitesi Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Bashir, A., Bashir, U., Lone, A. & Ahmad, Z. (2014). Challenges faced by families of autistic children. *International journal of interdisciplinary research and innovations* 2 (1), 64–68.
- Borazancı- Person, S. (2000). "AQ Otistik Zekâ ve Seviyeleri Otizm". İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 001–214.
- Çam, O., Özkan, Ö. (2009). Otistik çocuk sahibi ailelerin yaşam kalitelerinin incelenmesi. 12.Sayı, Cilt 6, Sayı 2 İzmir.

- Güleç-Aslan, Y., Cihan, H. & Altın, D. (2014). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocuk Sahibi Annelerin Deneyimleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 96–111.
- İnce, G. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Spor İle İlgili Görüşleri. *Anakara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Fakültesi, Özel Eğitim Dergisi*, Cilt:18, Sayı:1 S:109–124
- Kanner, L. (1943). *Autistic Disturbances Of Affective Contact*. *Nervous Child*.
- Karpat, D. (2011). Yaygın Gelişimsel Bozukluğu Tanısı Alan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşadığı Yas Tepkilerinin, Evlilik Uyumlarının Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem Çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koegel, R.L. ve Koegel, L.K. (2005). *Pivotal response treatments for autism: Communication, social, and academic development*. Baltimore: Paul H. Brookes.
- Köksal, G., Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, s. 72.
- McAuley, P.K. Hopke, J. & Babaian, S. (2012) Comparison of the effects of e-cigarette vapor and cigarette smoke on indoor air quality, *Inhalation Toxicology*, 24:12, 850–857, DOI: 10.3109/08958378.2012.7247284.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. Cilt 2. İstanbul: Orhan Ofset. 156–249.
- Meral, B, Cavkaytar, A (2014). Otizmli Çocuk Ailelerinin Aile Yaşam Kalitesi Algıları. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (3), 1363–1380.
- Özgür, B.G., Aksu, H. & Eser, E. (2017). Otizmde Yaşam Kalitesi Anketi Anne-Baba Sürümünün Türkçe Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 344.
- Rehm, J., Kanteres, F. & Lachenmeier, D.W. (2010). Unrecorded consumption, quality of alcohol and health consequences. *D Drug and Alcohol Review* (July 2010), 29, 426–436 DOI: 10.1111/j.1465-3362.2009.00140.xarT.R.
- Temel, G., Yıldız, T., Turan, M.B. & Karaoğlu, B. (2017). Sporun Otistik Çocuklarda Saldırganlık ve Sosyal Uyum Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt (Vol) 7, Sayı (No) 3 1303-1414.
- UNICEF Eğitim Kitabı. (2016). *Otizm Spektrum Bozukluğu Gösteren Bireylerle Etkileşen Bakım Personeli, Eğitici Ve Ailelerin Eğitimi Programı*, Türkiye.
- Üstüner Top, F. (2009). Otistik çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları sorunlar ile ruhsal durumlarının değerlendirilmesi: Niteliksel araştırma. *Çocuk dergisi* 9 (1), 34–42.
- Vergili, Ö., Oktaş, B. & Koçulu, E. (2015). Engelli Çocuğun Bağımsızlık Düzeyinin Kendisine Bakım Verenler Üzerindeki Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Açısından Etkisinin İncelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon A.D, Kırıkkale, Türkiye*.

Makale Alıntısı

Kaya, L., Gültekin, G.İ., Şahin, M. & Kırandı, Ö. (2020). Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyi [Life Quality Levels of The Parents of The Children with Autism Spectrum Disorder Who Take Sport Classes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 190-202.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Hipertansiyon İlacı Kullanan Sedanter Bireylerde 24 Haftalık Egzersiz Programının Vücut Kompozisyonu, Maksimal Oksijen Kapasitesi ve Seçili Fizyolojik Parametreler Üzerindeki Etkileri

Uğur GÜLER¹, Muhammet ATEŞ¹, Sinan YILMAZ¹, Ecem AKGÜL¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.08.2020
Kabul Tarihi: 27.09.2020
Online Yayın Tarihi:
27.09.2020

Anahtar Kelimeler

Hipertansiyon, Sedanter, Egzersiz, Vücut Kompozisyonu, Maksimal Oksijen Kapasitesi, Kan Basıncı

Bu çalışmada, hipertansiyon (HT) ilacı kullanan sedanter kadın ve erkek bireylere özel hazırlanmış, 24 haftalık aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersiz programlarının, vücut kompozisyonu (vücut kitle indeksi (VKİ), vücut % yağ oranı (VYYO), bel / kalça oranı (BKO)), maksimal oksijen kapasitesi, dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları (KB) ve dinlenik kalp atım hızı/sayısı (KAS) üzerindeki etkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma, fitness ve wellness kulübü üyesi olan, doktor tarafından tanı konulmuş, hipertansiyon ilacı kullanan kadın ve erkek bireylere yapılmıştır. Çalışmaya 9 kadın (Yaş (yıl): 42,18 ± 10,27, Boy Uzunluğu (cm): 160,16 ± 4,81, Vücut Ağırlığı (kg): 64,37 ± 10,23) ve 7 erkek (Yaş (yıl): 46,57 ± 10,19, Boy Uzunluğu (cm): 176,89 ± 9,26, Vücut Ağırlığı (kg): 90,72 ± 17,34) gönüllü olarak katılmışlardır. Bireylere par – Q, tıbbi geçmiş, kan basıncı, kalp atım sayısı, vücut kompozisyonu ve maksimal oksijen kapasitesi ölçümleri ön test – son test olarak 24 hafta ara ile uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin analizi, SPSS 20 programı kullanılarak yapılmıştır. Erkek bireylerin dinlenik KAS ve maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test sonuçları arasında p<0,05 düzeyinden anlamlı farklılık bulunmuştur. Dinlenik sistolik KB, dinlenik diyastolik KB, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak gelişme olmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Kadın bireylerin dinlenik sistolik KB, dinlenik diyastolik KB, dinlenik KAS, VKİ, VYYO, BKO ve maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Çalışma bulguları göz önüne alındığında sonuç olarak, erkek bireylerde, dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları, dinlenik KAS, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak olumlu yönde bir düşüş ve maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde ise olumlu yönde bir artış (gelişme) olduğu, kadın bireyler de ise dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları ve dinlenik KAS değerlerinde bir gelişme (düşüş) tespit edilmemiş olup, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak olumlu yönde bir düşüş ve maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde ise olumlu yönde bir artış (gelişme) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Effects of 24 – Week Exercise Program on Body Composition, Maximal Oxygen Capacity and Selected Physiological Parameters in Sedentary Individuals Using Hypertension Drug

Abstract

Article Info

Received: 02.08.2020
Accepted: 27.09.2020
Online Published:
27.09.2020

Keywords

Hypertension, Sedentary, Exercise, Body Composition, Maximal Oxygen Capacity, Blood Pressure

In this study, body composition of 24-week aerobics, strength endurance, strength and flexibility exercise programs specially designed for sedentary women and men using hypertension (HT) medication. (body mass index, body% fat ratio, waist / hip ratio), maximal oxygen capacity, resting systolic - diastolic blood pressures (BP) and resting heart rate / number (RHT) are aimed to be examined. This study was carried out on male and female individuals who are members of the fitness and wellness club, diagnosed by the doctor and use hypertension medicine. 9 women (Age (years): 42.18 ± 10.27, Height Length (cm): 160.16 ± 4.81, Body Weight (kg): 64.37 ± 10.23) and 7 men (Age (years): 46.57 ± 10.19, Length Length (cm): 176.89 ± 9.26, Body Weight (kg): 90.72 ± 17.34) voluntarily participated. Individuals Par - Q, medical history, blood pressure, heart rate, body composition and maximum oxygen capacity measurements were performed as pre-test and post-test at 24-week intervals. The analysis of the data obtained from the study was done using the SPSS 20 program. A significant difference was found between p<0,05 level between pre-test and post-test results of male individuals for RHT and maximal oxygen capacity. Although there was an average improvement between resting systolic BP, resting diastolic BP, body mass index, body% fat ratio, waist and hip ratio, pretest - posttest results, there was no statistically significant difference (p>0,05). No statistically significant difference was found between female individuals for resting systolic BP, resting diastolic BP, RHT, body mass index, body % fat ratio, waist / hip ratio and maximal oxygen capacity pretest - posttest results (p>0,05). The study find that as a result, in men individuals, resting systolic - diastolic blood pressures, resting heart rate, body mass index, body % fat ratio, waist - hip ratio, an average positive decrease between pre-test and post-test results, and maximal oxygen there is a positive increase (development) in the capacity values, on the other hand for the female individuals the study shows that there was no improvement (decrease) in resting systolic - diastolic blood pressures and resting heart rate values, and there was an average positive decrease between body mass index, body% fat ratio, waist - hip ratio pre-test and post-test results. It is concluded that there is a positive increase (development) in the maximal oxygen capacity values.

¹Athletic Team Performance Academy, İstanbul / Türkiye

Giriş

Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılmak erken ölümü önlemenin yanı sıra kronik hastalıklar ile başa çıkmada önemli rol oynamaktadır (King, 2018).

Hareketsiz yaşam ve ilerleyen yaş, insan metabolizmasındaki birçok fiziksel ve fizyolojik parametreyi negatif etkilemektedir. Framingham Kalp Çalışması, 55 yaşında arteriyel kan basıncı normal olan bireylerin, hayatın ilerleyen dönemlerinde hipertansif olma riskini %90 olarak bildirmektedir. Bu sebeble yaşam kalitesini artırmak için fiziksel hareketlilik ve egzersize yaşamın her döneminde önem verilmeli, fiziksel aktivite ve egzersiz gündelik yaşamın bir parçası haline getirilmelidir (Kayıhan ve Ersöz, 2009).

Fiziksel hareketsizlik ve yüksek vücut ağırlığının zemin hazırladığı problemler ile başa çıkmada, egzersiz ve fiziksel aktivite büyük bir öneme sahiptir. Egzersiz ve fiziksel hareketlilik, yaşam standartının fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak daha üst seviyelere çıkartılmasına olumlu etki etmektedir (Özgül ve Aktaş, 2016).

Yapılan sağlık araştırmalarında, egzersiz, fiziksel aktivite ve kardiyovasküler parametreler arasında pozitif ilişki vardır. Küresel Sağlık Örgütleri, insanları, kronik hastalıkların önlenmesinde veya tedavi edilmesinde fiziksel aktiviteye ve egzersize teşvik etmektedir (King, 2018).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports Medicine – ACSM) fiziksel hareketsizliğe bağlı hastalıkların önlenmesi ve sağlığın korunmasında standart bir metod oluşturmak için 2007 yılında “Egzersiz İlaçtır” global hareketini başlattı. ACSM’nin başlattığı bu global hareket Türkiye’de “Egzersiz İlaçtır Türkiye” programı ile bireyleri, fiziksel hareketsizlik ve kronik hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve yönetilmesinde fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarına teşvik etmektedir. Programın amacı, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın korunmasında egzersizin bir ilaç kadar etkili olduğu bilincini topluma kazandırmak, sağlık uzmanları ve hekimlerin, hastalıkların önlenmesinde tedavi programlarına egzersiz ve fiziksel aktivite uygulamalarını dahil etmeleri, egzersiz reçetesi ve yönlendirme yapmalarını amaçlamaktadır (Can, 2019).

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, hipertansiyon en çok görülen üçüncü hastalık türü olup, 15 yaş ve üstü bireylerin 2016 yılında %15,8’inde, 2019 yılında %16,4’ünde görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020).

Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması 2003 yılı sonuçlarına göre Türkiye’de hipertansiyon prevalansı (kadınlarda %36,1, erkeklerde %27,5) %31,8’dir. 2012 yılında uygulanan Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması 2’de hipertansiyon prevalansı (kadınlarda %32,3, erkeklerde %28,4) %30,3 olarak bulunmuştur (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2017).

Hipertansiyon sıklığı ve kan basıncı değerlerinde olumlu değişimler olmasına rağmen hipertansiyon halen önemli bir halk sağlığı problemi olmaya devam etmektedir (Kılıçkap ve ark., 2018).

Fiziksel hareketsizliğin sonuçlarından biri olan obezite, vücutta pek çok sistemi olumsuz yönde etkilemektedir. Vücut ağırlığının normal düzeyde olması durumunda koroner arter kalp hastalıkları riskinin %35 – 55 oranında azalabileceği belirtilmektedir (Şahin ve ark., 2011).

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında %21,1 oldu. Cinsiyete göre dağılıma bakıldığında; 2019 yılında kadınların %24,8'inin obez, %30,4'ünün obez öncesi, %40'ının normal kilolu, %4,9'unun ise düşük kilolu olduğu görüldü. Erkeklerde ise bu oranların sırasıyla, %17,3, %39,7, %40,3 ve %2,7 olduğu gözlemlendi (TÜİK, 2020).

Hipertansiyon aşırı kiloyla yakın korelasyon içerisinde olup vücut kitle indeksinin yaklaşık 25 kg/boy²'yi geçmemesi ve bel çevresinin (erkekler için <102 cm ve kadınlar için <88 cm) korunması gerekir. Aynı zamanda hipertansif hastalarda fiziksel aktivitenin artırılması önemlidir. Düşük fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon için bir risk faktörü olup, mortaliteyi artırmaktadır. Hipertansiyon dan korunma, tedavi ve kontrolünde düzenli yapılan egzersiz koruyucu bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalarda, aerobik egzersiz programlarının hipertansiyon da önemli bir tedavi yöntemi ve korunmada önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Hipertansiyon da düzenli fiziksel aktivite yapmak kullanılan ilacın dozunu azaltabilir veya ilaca gereksinimi ortadan kaldırabilir. Düzenli yapılan egzersiz, hafif ve orta derecede hipertansiyon da kan basıncını ortalama 10 mmHg düşürmekte olup bu miktar antihipertansif ilaçlar ile elde edilen etki ile benzerdir. Ancak uzun dönemde sağlanacak faydalar çok daha fazladır. Literatürde yer alan çalışmalarda egzersizin sistolik / diyastolik kan basıncını 4 – 13 / 4 – 8 mmHg azalttığı gözlenmiştir (İlgaz ve Özer, 2017).

Amerikan Kardiyoloji Derneği (ACC) ve Amerika Kalp Birliği (AHA), diğer (AAPA, ABC, ACPM, AGS, APHA, ASH, ASPC, NMA, PCNA) dokuz sağlık organizasyonunu içeren görev grubu ile birlikte 13 Kasım 2017 tarihinde JNC (Ulusal Birleşik Komitesi) – 7'yi güncelleyerek, yeni hipertansiyon kılavuzunu yayınlamıştır (Tablo 1). Kılavuz kan basıncı yüksekliğinin tanı, korunma, hastalığın yönetimi ve tedavi yönlerini ele almıştır (ACSM, 2017; Doğaner ve Aydoğan, 2019).

Tablo 1. 2017 ACC / AHA Hipertansiyon Kılavuzu Sınıflaması

Sınıflama	2017 Güncelleme	
	Sistolik Kan Basıncı (mmHg)	Diyastolik Kan Basıncı (mmHg)
Normal	<120	<80
Yüksek (Prehipertansif)	120 – 129	<80
Evre – 1 (Hipertansiyon)	130 – 139	80 – 89
Evre – 2 (Hipertansiyon)	≥140	≥90

Tansiyon kısaca kan basıncı (KB) olarak tanımlanabilir. Kan damarlarında dolaşırken bir basınç oluşturur. Kan basıncı beslenme, harcanan efor ve yorgunluk ile bağlantılı olarak gün içinde küçük değişiklikler gösterebilir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2008). Kan basıncı, kalp her atımda arterlere kan gönderir. Damarlara düzenli olarak atılan kan, basınç dalgaları oluşturur. Bu basınç dalgaları kan basıncı olarak ölçümlenebilir. Kalp her atımda maksimum büzüşerek arterlere kan pompalar, kan basıncı en üst seviyeye ulaşır ve sistolik kan basıncı değeri meydana gelir. Kalp her atımdan sonra gevşer ve kan basıncı en düşük değere düşerek diyastolik kan basıncını meydana getirir (Docplayer, 2020). Dinlenik kalp atım hızı/sayısı, bireyin istirahat halindeyken, kalbin bir dakikadaki atım hızı / sayısı olarak ifade edilmektedir. Yetişkin bireylerde normal olarak kabul edilen kalp atım sayısı (KAS), kalbin bir dakikada 60 – 100 atım hızı / sayısıdır. Yetişkin bireylerde bir dakikadaki kalp atım sayısının 50'nin altında olması sinüs bradikardisi (kalp atım hızı yavaşlaması), 100'ün üzerinde olması sinüs taşikardisi olarak adlandırılır

(İstanbul Sağlık, 2020). Hipertansiyon (yüksek tansiyon) kan basıncının gün içinde belirli bir zaman diliminde yüksek olması, hipertansiyon (yüksek tansiyon) olarak tanımlanır. Tansiyon milimetre civa (mmHg) olarak ifade edilir (TCSB, 2008). Sistolik kan basıncının (büyük tansiyon) <120 mmHg ve diyastolik kan basıncının (küçük tansiyon) <80 mmHg olması en uygun (normal) tansiyon değeridir. Kan basıncının 120 – 129 / <80 mmHg olması yüksek (prehipertansif), 130 – 139 / 80 – 89 mmHg olması evre – 1 hipertansiyon olarak adlandırılır. Kan basıncının ≥ 140 / ≥ 90 mmHg'nin üzerinde olması evre – 2 hipertansiyondur (ACSM, 2017).

Bu çalışmada, hipertansiyon ilacı kullanan sedanter kadın ve erkek bireylere özel hazırlanmış, 24 haftalık aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersiz programlarının, vücut kompozisyonu (VKİ, VYYO ve BKO), maksimal oksijen kapasitesi, dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları ve dinlenik kalp atım hızı/sayısı üzerindeki etkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Bu çalışma, fitness ve wellness kulübü üyesi olan, doktor tarafından tanı konulmuş, hipertansiyon ilacı kullanan kadın ve erkek bireylere yapılmıştır. Çalışmaya 9 kadın (Yaş (yıl): $42,18 \pm 10,27$, Boy Uzunluğu (cm): $160,16 \pm 4,81$, Vücut Ağırlığı (kg): $64,37 \pm 10,23$) ve 7 erkek (Yaş (yıl): $46,57 \pm 10,19$, Boy Uzunluğu (cm): $176,89 \pm 9,26$, Vücut Ağırlığı (kg): $90,72 \pm 17,34$) gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu

Bireylerin ölçümleri, 24 haftalık programının öncesi ve sonrası, her birine ayrı gün ve saatlerde randevu verilerek, fitness ve wellness kulübünde bulunan ölçüm odasında yapıldı. Ölçümler öncesi koşullar sağlandı ve ölçümler başlamadan önce, bireylere ölçümler hakkında ayrıntılı bilgi verildi. Ön test – son test ölçümleri aşağıdaki protokollerle ve sıra ile yapıldı.

Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma ve Tıbbi Geçmiş Anketi

Par – Q+ ve Tıbbi Geçmiş anketleri kullanılarak, bireylerin ölçümlere ve fiziksel aktiviteye hangi düzeyde hazır oldukları belirlenmiştir (EPARMED–X, 2014; NASM, 2020).

Dinlenik Sistolik – Diyastolik KB ve Dinlenik Kalp Atım Hızı / Sayısı Ölçümleri

Bireyler ölçümlere geldiğinde oturur durumda 5 – 10 dakika dinlendirildi. Dinlenik sistolik kan basıncı (mmHg), dinlenik diyastolik kan basıncı (mmHg), dinlenik kalp atım sayısı (atım/dakika) ölçümleri, otomatik dijital göstergeli (Omron M6 Comfort, Japonya) tansiyon ölçüm aleti kullanılarak koldan yapıldı. Birey oturur durumda avuç içi açık, kol kalp seviyesinde ve bir seferde en az iki ölçüm yapılarak (en az iki dakika ara ile) ortalaması kaydedildi. Ölçümlerde birliktelik sağlanması adına, kan basıncı ölçümleri sağ koldan alındı.

Deri Kıvrım Kalınlığı (Skinfold) Ölçümleri

Ölçüm noktaları vücudun sağ tarafından mezura ile belirlenip işaretlendikten sonra, (Holtain 98.610ND, İngiltere) skinfold kaliper ile ölçümler yapıldı. Erkek bireylerde subscapular ve front thigh, kadın bireylerde triceps ve supriliac bölgelerinden, iki tekrar yapılarak ölçümler uygulandı. İki tekrar arasında %5'ten fazla fark olduğu durumlarda üçüncü ölçüm yapıldı, birbirine en yakın iki ölçümün ortalaması alındı.

Vücut % Yağ Oranı

Deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinden elde edilen veriler ile öncelikle vücut yoğunlukları (gm/ml) (Sloan ve Weir formülü ile) hesaplandı. Elde edilen vücut yoğunlukları kullanılarak Brozek formülü ile vücut % yağ oranları belirlendi.

Tablo 2. Vücut Yoğunluğu ve Vücut % Yağ Oranı Formülleri (Günay ve ark., 2013).

Vücut Yoğunluğu Formülü Kadınlar İçin (Sloan ve Weir Formülü)
Vücut Yoğunluğu = 1,0764 – 0,00081 (Suprailiac SF) – 0,00088 (Triceps SF)
Vücut Yoğunluğu Formülü Erkekler İçin (Sloan ve Weir Formülü)
Vücut Yoğunluğu = 1,1043 – 0,00133 (Front Thigh SF) – 0,00131 (Subscapular SF)
Vücut % Yağ Oranı Formülü Kadın – Erkek (Brozek Formülü)
Vücut % Yağ Oranı = (4,57 / Vücut Yoğunluğu) – 4,142) x 100

Boy Uzunluğu (cm) Ölçümü

Bireylerin boy uzunluğu ölçümleri ayakkabısız bir şekilde, hassaslığı 0,1 cm olan (Seca – 213, Birleşik Krallık) boy ölçer ile yapıldı. Topuklar, kalça, scapula ve başın arkası boy ölçere temasta olacak şekilde bireylerden derin bir nefes alınması ve dik pozisyonunu koruması istendi. Boy ölçerin hareketli skalası başın en üst noktasına getirilerek ve saçlar yeterli miktarda sıkıştırılarak ölçümler yapıldı.

Vücut Ağırlığı (kg) Ölçümü

Bireylerin vücut ağırlığı ölçümleri en az giysi ile ayakkabısız bir şekilde, elektronik baskülde (InBody 270, Güney Kore) yapıldı.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ)

Elde edilen boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerinden, boyun uzunluğuna göre ağırlık dağılımını açıklayan vücut kitle indeksi hesaplandı. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) = Vücut Ağırlığı / Boy².

Bel Çevresi, Kalça Çevresi (cm) ve Bel / Kalça Oranı

Bireylerin bel çevresi ölçümleri, bireyin karşısında durarak esnek olmayan mezura ile gövdenin en dar kesitinden yere paralel olacak şekilde, normal soluk alıp vermenin sonunda uygulandı. Kalça çevresi ölçümleri, bacaklar bitişik durumdayken kalçanın en geniş kesitinden mezura yere paralel olacak şekilde uygulandı. Bel çevresi (cm) değeri kalça çevresi (cm) değerine bölünerek bel / kalça oranı hesaplandı.

Maksimal Oksijen Kapasitesi Ölçümü

Bireylerin maksimal oksijen kapasitesi ölçümleri, Bruce Protokolü kullanılarak, (Technogym Artis Run, İtalya) koşu bandında yapıldı. Bruce Protokolü; 2,74 km / saat hız ve %10 eğim olacak şekilde koşu bandı hazırlandı. Bireylerin kalp atım hızlarını görüntüleyebilmek için dijital kalp atım hızı kayışı göğüs bölgesini sarılıp bağlandı ve sensör (Polar M400, Finlandiya) kalp hizasına takıldı. Bireyler hazır olduğunda ölçüm ve süre başlatıldı. Her 3 dakika da bir hız ve eğim protokole uygun artırıldı. Bireyler ölçüme devam edemediği durumda süre durduruldu ve kaydedildi. Ölçüm sonunda maksimal kalp atım hızı da not edildi.

Maksimal oksijen kapasitesini tahmininde kullanılan formüller; VO₂ max = (4.38 × T) - 3.9 (Kadınlar için) (Pollock ve ark., 1976). VO₂ max = 14.8 - (1.379 × T) + (0.451 × T²) - (0.012 × T³) (Erkekler için) (Foster ve ark., 1984).

Tablo 3. Bruce Protokolü Kademe, Süre, Km/Hız ve Eğitim Tablosu (Mackenzie, 2002).

Kademe	Süre	Km/Hız	Eğim
1	0	2.74	10%
2	3	4.02	12%
3	6	5.47	14%
4	9	6.76	16%
5	12	8.05	18%
6	15	8.85	20%
7	18	9.65	22%
8	21	10.46	24%
9	24	11.26	26%
10	27	12.07	28%

Egzersiz Programı

Bireylerin ön testleri sonrası güçlü ve zayıf olan özellikleri belirlenip, her bireye özel, amacına uygun egzersiz programları yapılarak, hedefe yönelik çalışmalar yapıldı. Egzersiz programları 24 haftalık süreçte, hafta da 3 gün ve günde ortalama 60 dakika olarak uygulanmıştır. Ölçümler ve egzersizler; bireyde gözlenen göğüs ağrısı, baygınlık, baş dönmesi, aşırı yorgunluk hali ve nefes darlığı gibi olası durumlarda, durduruldu. Egzersiz programı oluşturulurken ACSM'nin hipertansiyon hastalarına özel egzersiz önerilerinden yararlanıldı (Allen ve ark., 2013; ACSM, 2019). Egzersiz programı, bireylerin ön test sonuçlarına göre kademeli bir şekilde ilerledi, bireylerin egzersize devamlılıkları sağlandı ve egzersiz sırasında kalp atım hızları sürekli takip edildi. 24 haftalık süreçte, bireylere beslenme programı verilmemiştir.

Tablo 4. Egzersiz Programı

Egzersizin Sıklığı	Egzersizin Şiddeti	Egzersizin Süresi	Egzersizin Türü
3 Gün/Hafta	Egzersiz Türüne Özgü Çalışma	5 – 10 Dakika	Isınma
3 Gün/Hafta	Ana Kas Gruplarına 2 – 4 Tekrar / 10 – 30 Saniye	5 Dakika	Dinamik Germe
1 – 3 Gün/Hafta	Düşük Şiddet; %30 - %39 VO _{2max} ya da HR _{max} , Orta Şiddet; %40 - %59 VO _{2max} ya da HR _{max} , Yüksek Şiddet; %60 - %80 VO _{2max} ya da HR _{max} ,	20 – 30 Dakika	Aerobik
1 – 3 Gün/Hafta	2 Set, 15 – 20 Tekrar, (1 RM %<50), 8 – 10 Egzersiz, Tekrarlar Arası 2 – 3 Dakika Dinlenme, İki Antrenman Arası 48 Saat Dinlenme	20 – 30 Dakika	Kuvvette Devamlılık
1 – 3 Gün/Hafta	2 – 4 Set, 8 – 12 Tekrar, Orta Şiddet; (1 RM %60 - %70), Yüksek Şiddet; (1 RM %80), Yaşlı Bireyler İçin; (1 RM %40 - %50), 8 – 10 Egzersiz, Tekrarlar Arası 2 – 3 Dakika Dinlenme, İki Antrenman Arası 48 Saat Dinlenme	20 – 30 Dakika	Kuvvet
3 Gün/Hafta	Egzersiz Türüne Özgü Çalışma	5 – 10 Dakika	Soğuma
3 Gün/Hafta	Ana Kas Gruplarına 2 – 4 Tekrar / 10 – 30 Saniye	5 Dakika	Statik Germe

VO_{2max}: Maksimal Oksijen Kapasitesi, HR_{max}: Maksimal Kalp Atım Hızı, 1_{rm}: Bir Maksimal Tekrar

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizi, SPSS 20 programı kullanılarak yapılmıştır. Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (aritmetik ortalama ve standart sapma) hesaplanmış olup; ön test – son test sonuçları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla *Wilcoxon* işaretli sıralar testi yapılmış ve $P < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 5 incelendiğinde, erkek bireylerin dinlenik KAS ve maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test sonuçları arasında $p < 0,05$ düzeyinden anlamlı farklılık bulunmuştur. Dinlenik sistolik KB, dinlenik diyastolik KB, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak gelişme olmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Erkek Bireylerin Dinlenik Sistolik – Diyastolik KB, Dinlenik KAS, Vücut Kompozisyonu ve Maksimal Oksijen Kapasitesi Ölçümlerine Ait Ön Test – Son Test Tanımlayıcı İstatistik Değerleri ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişkenler	Ön Test (N=7)	Son Test (N=7)	Z	Sig.
	Ort ± Ss	Ort ± Ss		
Dinlenik Sistolik KB (mmHg)	136,86 ± 12,71	134,14 ± 12,76	-,593	,553
Dinlenik Diyastolik KB (mmHg)	88,43 ± 4,2	85,29 ± 8,4	-1,214	,225
Dinlenik KAS (atım/dk)	77 ± 7,53	66,71 ± 7,7	-2,371	,018*
Vücut Kitle İndeksi (kg/boy ²)	29,13 ± 3,5	28,58 ± 3,78	-1,521	,128
Vücut % Yağ Oranı (%)	21,62 ± 5,67	19,49 ± 7,31	-,845	,398
Bel / Kalça Oranı (B/K)	0,96 ± 0,07	0,95 ± 0,06	-,169	,866
Max Vo ² (ml/kg/dk)	30,24 ± 4,41	35,51 ± 6,55	-2,201	,028*

* $p < 0,05$

Tablo 6 incelendiğinde, kadın bireylerin dinlenik sistolik KB, dinlenik diyastolik KB, dinlenik KAS, VKİ, VYYO, BKO ve maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Kadın Bireylerin Dinlenik Sistolik – Diyastolik KB, Dinlenik KAS, Vücut Kompozisyonu ve Maksimal Oksijen Kapasitesi Ölçümlerine Ait Ön Test – Son Test Tanımlayıcı İstatistik Değerleri ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişkenler	Ön Test (N=9)	Son Test (N=9)	Z	Sig.
	Ort ± Ss	Ort ± Ss		
Dinlenik Sistolik KB (mmHg)	126,89 ± 14,89	128,33 ± 15,19	-,416	,677
Dinlenik Diyastolik KB (mmHg)	79,11 ± 8,54	79,67 ± 9,57	-1,008	,314
Dinlenik KAS (atım/dk)	73,78 ± 8,89	75,22 ± 11,83	-,178	,859
Vücut Kitle İndeksi (kg/boy ²)	25,39 ± 4,48	24,91 ± 4,23	-1,955	,051
Vücut % Yağ Oranı (%)	27,41 ± 7,79	26,81 ± 7,97	-,889	,374
Bel / Kalça Oranı (B/K)	0,78 ± 0,06	0,77 ± 0,07	-,420	,674
Max Vo ² (ml/kg/dk)	33,22 ± 9,16	36,59 ± 8,02	-,889	,374

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, hipertansiyon ilacı kullanan sedanter kadın ve erkek bireylere uygulanan, aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersiz programlarının, vücut kompozisyonu, maksimal oksijen kapasitesi, dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları ve dinlenik kalp atım hızı/sayısı üzerindeki etkiler incelenmiştir.

24 haftalık çalışma sonucunda, erkek bireylerin dinlenik KAS (kalbin bir dakikadaki atım hızı / sayısı) değerlerinde olumlu yönde düşüş, maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde ise olumlu düzeyde artış görülmektedir. Ön test – son test sonuçları arasında dinlenik KAS ve maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde, istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak olumlu yönde bir düşüş olmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 5).

24 haftalık çalışma sonucunda, kadın bireylerin dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları ve dinlenik KAS değerlerinde bir gelişme (düşüş) tespit edilmemiş olup, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak olumlu yönde bir düşüş ve maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde ise olumlu yönde bir gelişme (artış) tespit edilmiştir (Tablo 6).

Kadın bireylerin dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları ve dinlenik KAS (kalbin bir dakikadaki atım hızı / sayısı) değerleri üzerinde, 24 haftalık aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersizlerinin tek başına, kan basınçlarını ve KAS'ı düşürme de yeterli olmadığı söylenebilir. Erkek bireylerin dinlenik sistolik – diyastolik kan basınçları ve dinlenik KAS (atım/dakika) değerleri, ön test – son test sonuçları arasında, 24 haftalık egzersiz programlarının, kan basınçlarını düşürücü etkisi olduğu görülmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda, düzenli ve yaşam tarzı haline getirilen egzersiz uygulamaları yapan bireylerin kan basıncı değerlerinde olumlu geri bildirimler alındığı belirtilmiştir (Keleş, 2013). Her bireyin metabolizmasının farklı olduğu gibi, antropometrik (fiziksel), motorik ve fizyolojik özellikleri de birbirinden farklıdır, yapılan çalışma da kadın ve erkek bireylerde farklı sonuçların ortaya çıkması bu ilke ile açıklanabilir. Literatür incelendiğinde; Çuğ ve Koçak (2007), 6 haftalık jivamukti yoga programının yogaya yeni başlayanların seçilen fizyolojik ve psikolojik parametreler üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, haftada 60 dakika ve toplam 6 hafta uygulanan yoga programının dinlenik kalp atım sayısına ve sistolik – diyastolik kan basınçlarına herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Erbaş (2018), egzersiz sonrası sistolik kan basıncı değerlerine bakıldığında kalistenik egzersiz grubunda %3,01 oranında ve pilates egzersiz grubunda %3,54 oranında bir azalma görülürken, kontrol grubunda ise %0,78 oranında bir artış görülmüştür. Diyastolik kan basıncı değerlerinde ise kontrol grubunda %2,89 oranında bir artış görülmüştür. Egzersiz gruplarının sistolik ve diyastolik kan basıncı ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen son test lehine azalma tespit edilmiştir. Egzersiz sonrası grupları karşılaştırdığımızda kalistenik egzersiz grubunun sistolik ve diyastolik kan basıncı kontrol grubundan anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Ingul ve ark., (2010), obez gençler üzerinde yaptıkları çalışmada 13 hafta, haftada iki kez aerobik interval egzersizlerin sistolik ve diyastolik kardiyak fonksiyonları geliştirdiğini tespit etmişlerdir.

Kadın ve erkek bireylerin vücut kompozisyonu (VKİ, VYYO, BKO) değerlerinde, olumlu yönde bir düşüş görülmektedir. Ayrıca, egzersiz programlarının vücut kompozisyonunu, ideal seviyeye ulaştırma da etkili olduğu söylenebilir. Segal ve ark., (2004) yapmış oldukları bir çalışmada orta yaş 45 kadın üzerinde 6 aylık pilates egzersizinin esneklik ve vücut kompozisyonu üzerine etkilerini değerlendirmiş ve çalışma sonunda vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi parametrelerinde anlamlı bir değişiklik tespit etmemişlerdir. Abanoz (2010), orta yaş sedanter obez kadınlara pilates mat-work egzersiz programını günde 55 dakika, haftada 3 gün ve toplam 8 hafta uygulatmış; vücut ağırlığında anlamlı bir düşüş ve beden kütle indeksinde

ise; anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmiştir. Katzmarzyk ve ark., (2001) 20 hafta uygulanan aerobik egzersiz programının, yaşları 17 – 65 aralığında olan kadın ve erkek bireylerin (toplam 650 kişi) kan lipidleri ve vücut % yağ oranları üzerinde etkilerini incelemiştir. Çalışma neticesinde bireylerin vücut % yağ oranlarında %3,3 oranında bir düşüş tespit etmişlerdir. Vergili (2012), araştırmasında çalışma grubunun vücut kompozisyonuna ait tüm parametrelerinde (vücut kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ ağırlığı, vücut yağ dokusu) azalmaya yönelik değişiklikler meydana gelirken kontrol grubunda bu değişimin ters yönde olduğu görülmüştür. Akdur ve ark., (2007) 60 sedanter kadınlara düşük diyetli on hafta haftada üç gün, bir saat boyunca bir gruba aerobik – step ve bir gruba yürüme egzersizi yaptırmışlar. Aerobik – step egzersizi yapan grubun bel çevresi ölçümü $96,39 \pm 12,48$ 'den $91,13 \pm 10,07$ cm'ye, kalça oranlarında ise $120,03 \pm 8,08$ 'den $114,19 \pm 5,87$ cm'ye azalma olduğunu tespit etmişlerdir. Başka benzer bir çalışmada sekiz haftalık aerobik – step egzersizleri yapan kadınların çevre ölçümlerinde (bel, kalça) ve bel / kalça oranı ölçümlerinde anlamlı azalmalar olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2011). Yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde, vücut kompozisyonu parametrelerinde, birbirinden farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Vücut kompozisyonu parametrelerinin ideal normlara ulaştırılmasında tek başına egzersizin yeterli olmadığı, egzersize ek olarak beslenme ve dinlenme konularına da dikkat edilmesi gerektiği söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada, 24 haftalık egzersiz programları, maksimal oksijen kapasitesinin gelişmesinde etkili olmuştur. Bu etkinin, erkek bireylerde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde olduğu, kadın bireylerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen, ön test – son test sonuçları arasında bir gelişme olduğu görülmektedir. Yaprak (2004), 35 – 41 yaş arası 41 obez kadın üzerinde yapmış olduğu çalışmada; aerobik gruba 8 hafta, haftada 3 gün, 45 – 60 dakika aerobik egzersiz ve diyet yaparken, aerobik – kuvvet grubu bunlara ilave olarak dumbbell ve kendi vücut ağırlıkları ile kuvvet çalışması yaptırmış olup, çalışma sonunda aerobik grubun VO_{2MAX} ölçümünde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. VO_{2MAX} hem sağlıklı kişilerde hem de kardiyovasküler hastalığı olan hastalarda uzun yaşamanın güçlü bir belirleyici faktörüdür. Kardiyovasküler hastalığa sahip kişilerde aerobik egzersizlerle VO_{2MAX} artarak kardiyovasküler hastalığa bağlı ölüm oranlarının azaldığı gösterilmiştir (Myers ve ark., 2002; Amundsen ve ark., 2008). Ossonloo ve ark., (2012) yaşları 25 – 45 olan toplam 100 sedanter bayana on iki haftalık, haftada üç gün aerobik dans, step ve direnç egzersizlerinden oluşan kombinasyon antrenman programı uygulamışlardır. Egzersiz sonrasında kadınların VO_{2MAX} değerlerinin arttığını tespit etmişlerdir. Literatür de incelendiğinde; düzenli uygulanan (özellikle aerobik) egzersizlerin, maksimal oksijen kapasitesini geliştirdiği görülmektedir.

Çalışma bulguları göz önüne alındığında sonuç olarak, 24 haftalık aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersiz programlarının etkisi incelendiğinde; erkek bireylerde, VKİ değerlerinde ortalama 0,55 oranında, VYYO değerlerinde ortalama %2,13 oranında, BKO değerlerinde ortalama 0,01 oranında bir azalma, maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde ortalama 5,27 ml/kg/dk artış, dinlenik sistolik KB değerlerinde ortalama 2,72 mmHg, dinlenik diyastolik KB değerlerinde ortalama 3,14 mmHg ve dinlenik KAS değerlerinde ortalama 10,29 atım/dk düşüş meydana gelmiştir. Erkek bireylerde dinlenik KAS ön test – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş ve maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Erkek bireylerin dinlenik sistolik – diyastolik KB, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test sonuçları arasında ortalama olarak bir azalma/düşüş

(gelişme) olmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. 24 haftalık aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersiz programlarının etkisi incelendiğinde; kadın bireylerde, VKİ değerlerinde ortalama 0,48 oranında, VYYO değerlerinde ortalama %0,6 oranında, BKO değerlerinde ortalama 0,01 oranında bir azalma, maksimal oksijen kapasitesi değerlerinde ortalama 3,37 ml/kg/dk artış, dinlenik sistolik KB değerlerinde ortalama 1,44 mmHg, dinlenik diyastolik KB değerlerinde ortalama 0,56 mmHg ve dinlenik KAS değerlerinde ortalama 1,44 atım/dk artış meydana gelmiştir. Kadın bireylerin, dinlenik sistolik KB, dinlenik diyastolik KB, dinlenik KAS, VKİ, VYYO, BKO ve maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemesine rağmen, VKİ, VYYO, BKO ön test – son test ortalama değerlerinde bir azalma, maksimal oksijen kapasitesi ön test – son test ortalama değerlerinde ise bir artış tespit edilmiştir.

Öneriler

KB, KAS, vücut kompozisyonu ve maksimal oksijen kapasitesi değerlerini istenilen normlara ulaştırma da egzersiz etkili bir yöntem olmakla birlikte, egzersizin tek başına yeterli olmadığı söylenebilir. Hipertansiyon ilacı kullanan bireylerin, egzersiz ile birlikte sağlıklı beslenme, yeterli dinlenme ve vücut ağırlığı kontrolü uygulamalarına dikkat etmesi, KB ve KAS değerlerini azaltmada (normal norm değerlere ulaştırmada) daha etkili olacağı söylenebilir.

Hipertansiyon ilacı kullanan bireylerde hafta da en az 3 – 5 gün, günde ortalama 60 dakika aerobik, kuvvette devamlılık, kuvvet ve esneklik egzersiz uygulamaları yapılması önerilmektedir. Aerobik egzersizler; düşük şiddet; %30 - %39 VO_{2max} ya da HR_{max} , orta şiddet; %40 - %59 VO_{2max} ya da HR_{max} , yüksek şiddet; %60 - %80 VO_{2max} ya da HR_{max} , kuvvette devamlılık egzersizleri; 2 Set, 15 – 20 tekrar, (1 RM %<50), 8 – 10 egzersiz, tekrarlar arası 2 – 3 dakika dinlenme, iki antrenman arası 48 saat dinlenme, kuvvet egzersizleri; 2 – 4 Set, 8 – 12 tekrar, orta şiddet; (1 RM %60 - %70), yüksek şiddet; (1 RM %80), yaşlı bireyler için; (1 RM %40 - %50), 8 – 10 egzersiz, tekrarlar arası 2 – 3 dakika dinlenme, iki antrenman arası 48 saat dinlenme, esneklik egzersizleri; ana kas gruplarına 2 – 4 tekrar / 10 – 30 saniye olacak şekilde uygulanması önerilmektedir.

Düzenli egzersiz alışkanlığının edinilmesi ve katılımın artırılması için önlemler alınması, sağlık harcamalarının azaltılmasında yararlı olacağı söylenebilir.

Antropometrik (fiziksel), motorik ve fizyolojik ölçümler sonucu bireylerin güçlü ve zayıf özellikleri belirlenmeli, bireyin güçlü özellikleri bireye uygun hazırlanmış egzersiz programları ile dengede tutulmalı, zayıf olan özelliklere çalışmalarda daha çok yer verilmeli, geliştirilebilmesi için bireye uygun hazırlanmış egzersiz modelleri kullanılmalıdır.

Kaynaklar

- Abanoz, E. I. (2010). Orta Yaş Sedanter Obez Bayanlarda Pilates Egzersizlerinin Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde.
- ACSM. (2017). AHA Updates Blood Pressure Guidelines. Erişim Tarihi: 25.05.2020. Erişim Adresi: <https://www.acsm.org/all-blog-posts/certification-blog/acsm-certified-blog/2017/12/03/aha-updates-blood-pressure-guidelines>.

- ACSM. (2019). The New American College of Sports Medicine FITT Recommendations For Hypertension. Erişim Tarihi: 03.06.2020. Erişim Adresi: <https://www.acsm.org/all-blog-posts/acsm-blog/acsm-blog/2019/06/11/new-acsm-pronouncement-exercise-hypertension>.
- Akdur, H., Sözen, A. B., Yiğit, Z. & Balota, N. (2007). Güven Ö. Yürüme ve Step Aerobik Egzersizlerinin Obez Kadınların Fizik Parametreleri Üzerine Etkisi. *İst Tıp Fak Derg.* 70(5), 64 – 69.
- American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- Amundsen, B. H., Rognmo, O., Hatlen – Rebhan, G. & Slordahl, S. A. (2008). High – Intensity Aerobic Exercise Improves Diastolic Function in Coronary Artery Disease. *Scandinavian Cardiovascular Journal*, 42(2), 110 – 117.
- Arslan, F. (2011). The Effects of an Eight-Week Step-Aerobic Dance Exercise Programme on Body Composition Parameters in Middle-Aged Sedentary Obese Women. *International SportMed Journal*. 12(4), 160 – 168.
- Can, S. (2019). Sedanter Davranış, Adım Sayısı ve Sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 71 – 82.
- Cuğ, M. & Koçak, S. (2007). 6 Haftalık Jivamukti Yoga Programının Yogaya Yeni Başlayanların Seçilen Fizyolojik ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12(1), 25 – 32.
- Docplayer. (2020). Kan Basıncı, Çok Şeyi Hareket Ettiren Güç. Erişim Tarihi: 12.06.2020. Erişim Adresi: <https://docplayer.biz.tr/334342-Kan-basinci-cok-seyi-hareket-ettiren-guc.html>.
- Doğaner, Y. Ç. & Aydoğan, Ü. (2019). Hangi Hipertansiyon Kılavuzu, Hangi Eşik Değerler? Hipertansiyonda Yeni Eşik Değerler. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 23(2), 78 – 84.
- EPARMED – X. (2014). Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR–Q+). Erişim Tarihi: 29.05.2020. Erişim Adresi: http://eparmedx.com/wp-content/uploads/2013/03/January2020PARQPlus_Image.pdf.
- Erbaş, Ü. (2018). Sedanter kadınlarda kalistenik ve pilates egzersizlerinin fiziksel ve fizyolojik etkileri (Yayımlanmış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Foster, C., Jackson, A. S., Pollock, M. L., Taylor, M. M., Hare, J., Sennett, S. M., ... & Schmidt, D. H. (1984). Generalized Equations for Predicting Functional Capacity from Treadmill Performance. *American Heart Journal*. 107(6), 1229 – 1234.
- Günay, M., Tamer, K. & Cicioğlu İ. (2013). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
- İlgaz, A. & Özer, Z. (2017). Hipertansiyonlu Bireylerde Egzersizin Kan Basıncına Etkisi: Sistemik Derleme. *MN Kardiyoloji*, 24(1), 31 – 41.
- İngul, C. B., Tjonna, A. E., Stolen, T. O. & Stoylen, A. (2010). Wisloff U. Impaired Cardiac Function Among Obese Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 164(9), 852 – 859.
- İstanbul Sağlık. (2020). Kalp Ritm Bozukluklarında Belirtiler. Erişim Tarihi: 12.06.2020. Erişim Adresi: http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/anasayfalinkler/belge/kalpritm_belirt.pdf.
- Katzmarzyk, P. T., Leon, A. S., Rankinen, T. & Gagnon, J. (2001). Changes in Blood Lipids Consequent to Aerobic Exercise Training Related to Changes in Body Fatness and Aerobic Fitness. *Metabolism Clinical and Experimental*. 50(7), 841 – 848.
- Kayıhan, G. & Ersöz, G. (2009). Hipertansiyon ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, VII (3), 93 – 101.
- Keleş, S. B. (2013). Hipertansif Bireylerde Egzersizin Kan Basıncına Etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 119 – 130.
- Kiliçkap, M., Barçın, C., Göksülük, H., Karaaslan, D., Özer, N., Kayıkçıoğlu, M., ... & Altun, B. (2018). Türkiye’de Hipertansiyon Sıklığı ve Kan Basıncı Verileri: Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Yönelik Epidemiyolojik Çalışmaların Sistemik Derleme, Meta-Analiz ve Meta-Regresyonu. *Türk Kardiyol Dern Ars.*, 46 (7), 525 – 545.
- King, K. (2018). ACSM’s Exercise Testing and Prescription. M. P. Bayles, and A. M. Swank (Ed.), *Physical activity and health* (s. 36 – 68). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mackenzie, B. (2002). Bruce Treadmill Test. Erişim Tarihi: 29.05.2020. Erişim Adresi: <https://www.brianmac.co.uk/bruce.htm>.

- Myers, J., Prakash, M., Froelicher, V., Do, D., Partington, S. & Atwood, J. E. (2002). Exercise Capacity and Mortality Among Men Referred for Exercise Testing, *New England Journal of Medicine*, 346(11), 793 – 801.
- NASM. (2020). Physical Activity Readiness (PAR-Q). Erişim Tarihi: 29.05.2020. Erişim Adresi: <https://www.nasm.org/docs/pdf/nasm-cpt-par-q.pdf?sfvrsn=2>.
- Ossanloo, P., Zafari, A. & Najari, L. (2012). The Effects of Combined Training (Aerobic Dance, Step Exercise and Resistance Training) on Cardiovascular Disease Risk Factors in Sedentary Females. *Annals of Biological Research*, 3(7), 3652 – 3656.
- Özgül, G. & Aktaş, S. (2016). Fiziksel Aktivite ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Bakış Açısı, *Research Gate*. Erişim Tarihi: 24.05.2020. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/profile/Samet_Aktas/publication/312309530.
- Pollock, M. L., Bohannon, R. L., Cooper, K. H., Ayres, J. J., Ward, A., White, S. R., & Linnerud, A. C. (1976). A Comparative Analysis of Four Protocols for Maximal Treadmill Testing [Electronic Version]. *American Heart Journal*, 92, 39 – 46.
- Segal, N. A., Hein, J. & Basford, Jeffrey, R. (2004). The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study [Electronic version]. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85, 1977 – 1981.
- Şahin, M., Ateş, E. & Polat, Y. (2011). Grup Fitness Derslerine Katılan Sedanter Bireylerde Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 22 – 33.
- TCSB. (2008). Hipertansiyon ve Egzersiz. Ankara: 730.
- TCSB. (2017). Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı 2017 – 2025. Ankara: 1056.
- TÜİK. (2020). Türkiye Sağlık Araştırması. Erişim Tarihi: 17.06.2020. Erişim Adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1095
- Vergili, Ö. (2012). Sağlıklı sedanter bayanlarda kalistenik – pilates egzersizlerinin sağlıkla, ilişkili fiziksel uygunluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri (Yayımlanmış doktora tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yaprak, Y. (2004). Obez Bayanlarda Aerobik ve Kuvvet Çalışmasının Oksijen Kullanımına ve Kalp Debisine Etkileri. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 73 – 80.

Makale Alıntısı

Güler, U., Ateş, M., Yılmaz, S. & Akgül, E. (2020). Hipertansiyon İlacı kullanan Sedanter Bireylerde 24 Haftalık Egzersiz Programının Vücut Kompozisyonu, Maksimal Oksijen Kapasitesi ve Seçili Fizyolojik Parametreler Üzerindeki Etkileri [Effects Of – 24 Week Program On Body Composition, Maximal Oxygen Capacity and Selected Physiological Parameters in Sedentary Individuals Using Hypertension Drug], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 203-214.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.