

ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR DERNEĞİ
INTERNATIONAL SCIENCE CULTURE AND SPORT ASSOCIATION

UBİKS | ISCsa

(UGEAD - IntJCES)

Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi

International Journal of Contemporary Educational Studies

Haziran ve Aralık Aylarında Yayımlanan Açık Erişimli Hakemli Dergi

*Biannual
(Published in June & December)
Open Access Peer-Reviewed Journal*

Cilt 6 Sayı 1
Haziran 2020

Volume 6 Issue 1
June 2020



ISCsa_UBİKS

e-ISSN: 2458-9373



www.iscsa-a.org

UGEAD, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kere yayımlanan Uluslararası Bilimsel Hakemli bir dergidir.

AÇIK ERİŞİMLİ DERGİ

Editörden mesaj

Değerli meslektaşlarım,

Derneğimiz Eğitim Bilimleri alanındaki çalışmalarınızı değerlendirmek üzere yeni bir dergiyi (UGEAD) hizmetinize sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyor. Genç bir kurum olmamıza rağmen, son derece dinamik ve istekli bir ekiple yol alan derneğimizin çıkardığı bu yeni yayın organının da Eğitim Bilimlerinin farklı disiplinleri üzerinde yoğunlaşan akademisyenlerin dikkatini çekeceğine olan inancımız sonsuzdur.

Sizleri, Eğitim Bilimleri alanında üreteceğiniz yüksek kalitedeki bilimsel çalışmalarınızı, yazın taramaları, örnek olgu araştırmaları, deneysel araştırmalarınızı, kitap incelemelerinizi, vb. derginin yazım kurallarına uygun olarak hazırlayarak dergimize göndermeye davet ediyoruz. Ayrıca açık erişimli makalelerimizi gerek okuyarak, gerekse alıntılıyarak dergimizin gelişmesine katkı vermenizi diliyoruz. İyi çalışmalar.

IntJCES is an International Refereed Scientific Journal published biannually (in June & December) by ISCSA.

OPEN ACCESS JOURNAL

Message from the editor

Dear colleagues,

Our association is glad to invite you all to submit your educational researches in our new journal, International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES). As being a young association, but having very ambitious team of academic staff, we really believe that this journal would attract intention from serious scholars working on different dimensions of educational sciences.

We invite high quality articles, review papers, case studies of theoretical, and empirical, conceptual, and experimental researches on educational sciences in a properly formatted file as per the author guidelines. We also promote researchers to use our open access articles in their researches and contribute to the development of our journal through their citations.

Kind regards.



Sayı Editörü / Editor of the Issue

Dr. Taner BOZKUŞ, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Eş Editörler / Co-editors

Dr. Fatma TEZEL SAHİN, Prof., Gazi University, TURKEY (Chief Editor)

Dr. Adela BADAU, Assoc. Prof., University of Târgu-Mureş, ROMANIA

Dr. Fatih YAŞARTÜRK, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Pınar YAPRAK KEMALOĞLU, Gazi University, TURKEY

Bilim Kurulu / Scientific Board

Dr. Adeel Nazir AHMAD, King Faisal Research Center, SAUDI ARABIA

Dr. Hayati AKYOL, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Nadim ALWATTAR, Prof., University of Mosul, IRAQ

Dr. Nejla GÜNAY, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Mona Saleh Al ANSARI, Prof., University of Bahrain, BAHRAIN

Dr. Çetin YAMAN, Prof., Sakarya Uygulamalı Bilimler University, TURKEY

Dr. Kaukaab AZEEM, King Fahd University, SAUDI ARABIA

Dr. Samson Olosula BABATUNDE, Lagos University, NIGERIA

Dr. Simona PAJAUJIENE, Lithuanian Sport University, LITHUANIA

Dr. Mustafa BAYRAKÇI, Assoc. Prof., Sakarya University, TURKEY

Dr. Ahmed BOUSSAKRA, Prof., M'sila University, ALGERIA

Dr. Bekir BULUÇ, Assoc. Prof., Ahmet Yesevi University, TURKEY

Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof., Yıldız Teknik University, TURKEY

Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Assoc. Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Nezahat GÜÇLÜ, Prof., Gazi University, TURKEY

Dr. Khadraoui Mohamed HABIB, Prof., Tunis University, TUNISIA

Dr. Safet KAPO, Prof., University of Sarajevo, BOSNIA HERZEGOVINA

Dr. Elena KOMOVA, Assoc. Prof., Russian State University, RUSSIA

Dr. Recep ÖZKAN, Assoc. Prof., Niğde University, TURKEY

Dr. Ibrahim SABATIN, Al-Zaytoonah Alordunia Al-Khassa University, JORDAN

Dr. Çetin SEMERCİ, Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Robert SCHNEIDER, Prof., Brockport University of New York, USA

Dr. Cengiz ŞENGÜL, Prof., Akdeniz University, TURKEY

Dr. Sinem TARHAN, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Veli TOPTAŞ, Assoc. Prof., Kırıkkale University, TURKEY

Dr. Mutlu TÜRKMEN, Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Hakkı ULUCAN, Prof., Erciyes University, TURKEY

Dr. Fatma ÜNAL, Assoc. Prof., Bartın University, TURKEY

Dr. Yasemin YAVUZER, Prof., Niğde University, TURKEY

Dr. Bülent AĞBUĞA, Prof., Pamukkale University, TURKEY

Dr. Cansu TUTKUN, Bayburt University, TURKEY

Dergi Sorumlusu / Publication Manager

Taner BOZKUŞ



Sayı Hakemleri / Referees of This Issue

Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA
Dr. Ayşegül ÖKSÜZOĞLU
Dr. Ender EYUBOĞLU
Dr. Ferhat GÜDER
Dr. Gözde ALGÜN DOĞU
Dr. Hikmet TÜRKAY
Dr. Murat SARIKABAK
Dr. Özkan IŞIK
Dr. Serkan KURTİPEK
Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ
Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ
Dr. Ümit YETİŞ
Dr. Yusuf Kürşat AYTAÇ

** İsimler alfabetik sırayla dizilmiştir. / Names are listed in alphabetical order.*



İÇİNDEKİLER / CONTENTS

1) *Tenis Temalı Fitness Egzersizlerinin Orta Yaş Sedanter Bireylerin Motor Becerilerine Etkisi, 1-12*

Selami YÜKSEK, Halit ŞAR, Vedat AYAN, Cengiz ÖLMEZ, Fatih GÜR

2) *Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi, 13-29*

Zübeyde CANKURTARAN

3) *Hentbol Hakemlerinin Bazı Değişkenlere Göre Karar Verme Stillerinin İncelenmesi, 30-47*

Kürşad Han DÖNMEZ, Fatih ÖZGÜL

4) *Fitness Katılımcılarının Spor Salonlarındaki Hizmet Kalitesi ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 48-62*

Rahmi CENGİZ, Fatih YAŞARTÜRK

5) *Halk Dansçılarının İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, 63-79*

Cansu SELECİLER, Mutlu TÜRKMEN

6) *Kırgızistan'da Tokuz Korgol Oyununun Yaş Faktörüne Göre Popülaritesi, 80-88*

Atilla ÇAKAR, Bilal DEMİRHAN, Kanat DZHANUZAKOV

7) *Ortaokul Öğrencilerinin Yapılandırmacı Öğrenme Ortamına İlişkin Görüşleri, 89-111*

Asuman Seda SARACALOĞLU, Mehmet ALTIN

8) *Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, 112-126*

Büşra Buse GÜLDÜR, Meral MİYAÇ GÖKTEPE, Ali ÖZKAN

9) *Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi, 127-135*

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, Erdal ZORBA, Yunus Emre ÇİNGÖZ

10) *Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar Hakkında Spor Değişkeniyle Yapılan Çalışmalar, 136-145*

Hasan Ceyhun CAN, Murat OZAN



11) Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, 146-160

Burcu GÜVENDİ, Hasan Ceyhun CAN, Ayşe TÜRKSOY IŞIM

12) Modifiye Edilmiş Oyunlarla Tasarlanan Tenis Liginin Tenisçilerin Gelişimine Etkisi, 161-184

Halit ŞAR, Selami YÜKSEK, Vedat AYAN

13) Türk-Hindistan Çalışmaları: Spor Bilimleri ve Diğer Alanlar ile İlgili Bazı İncelemeler, 185-200

Pınar YAPRAK

14) Profesyonel Türk Futbolcuların Covid-19 Nedeniyle Ertelenen Maçların Başlaması Hakkında Görüşlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma, 201-221

Ersin AFACAN, Zeynep ONAĞ

15) Spor Lisesi Futbol ve Hentbol Takımı Oyuncularının Seçili Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi, 222-232

Ozan ESMER, İzzet KARAKULAK

16) Üniversite Öğrencilerinin Huzur Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, 233-242

Okan Burçak ÇELİK



Tenis Temalı Fitness Egzersizlerinin Orta Yaş Sedanter Bireylerin Motor Becerilerine Etkisi

Selami YÜKSEK¹, Halit ŞAR², Vedat AYAN¹, Cengiz ÖLMEZ¹, Fatih GÜR³

¹ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, TÜRKİYE

³ Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, TÜRKİYE

Email: selami.yuksekk@ktu.edu.tr, halit_sar@hotmail.com, vayan61@gmail.com,
cengizolmez@hotmail.com.tr, fatih-gur@hotmail.com

Type: Research Article (Received: 08.05.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Tenis branşı her yaş grubundan bireye düşük sakatlık riski ile yüksek sağlık ve motor beceri kazanımı sağlama imkânı sunan bir branştır. Bu bağlamda orta yaş sedanter bireylerin motor becerilerini geliştirmede tenis temalı fitness egzersizlerinin etkili bir araç olarak kullanılabileceği düşünüldü. Bu araştırmanın amacı; tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanter bireylerin motor becerilerine etkilerini incelemektir. Bu amaçla, orta yaş grubu 7'si kadın, 6'sı erkek toplam 13 bireyin araştırmaya gönüllü katılımı sağlandı. 12 haftalık eğitim sürecinde; tüm katılımcılar ritim, müzik, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon becerilerini içeren egzersizler ile tasarlanmış tenis temalı fitness antrenmanlarına katıldı. Araştırmanın ön test ve son test aşamalarında, katılımcıların motor gelişimlerinin tespit edilmesi amacıyla; plank, el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, dikey sıçrama, tek-çift ayak yatay sıçrama, mekik ve şnav testleri, flamingo denge, 20 m sürat, illinois çabukluk ve aerobik mekik koşusu testleri kullanıldı. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı ve anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ değeri alındı. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, orta yaş grubu sedanterlerde tenis temalı fitness antrenmanları ile tasarlanan spor eğitiminin motor becerilerine olumlu katkı sağladığı tespit edildi. Sonuç olarak, tenis temalı fitness antrenmanları, orta yaş bireylerin motor gelişimlerine katkıda bulunmakta ve performans gelişimlerini hızlandırmaktadır.

Anahtar kelimeler: Fitness, Tenis, Motorik Performans, Sedanter, Yaşlanma



The Effect of Tennis-Themed Fitness Exercises on the Motor Skills of Middle-Age Sedentary Individuals

Abstract

Tennis is a branch that offers a low risk of disability and high health and motor skills to individuals of all age groups. In this context, it was thought that tennis-themed fitness exercises could be used as an effective tool in improving the motor skills of middle-age sedentary individuals. The aim of this study is to examine the effects of tennis-themed fitness training on the motor skills of middle age sedentary individuals. For this purpose, a total of 13 individuals, 7 of whom were female and 6 of whom were male, participated in the study voluntarily. During the 12-week training process, all participants participated in tennis-themed fitness workouts designed with exercises including rhythm, music, strength, speed, endurance and coordination skills. In the preliminary and final stages of the study, plank, hand grip, leg strength, vertical jump, single-double foot horizontal jump, sit-up and push-up, flamingo balance, 20 m speed, Illinois agility and aerobic shuttle run tests were used to determine their motor skills. The statistical program SPSS 25.0 was used for statistical analysis of the data and the value of $p < 0.05$ was taken as the significance level. It was determined that sports training designed with tennis-themed fitness training contributed positively to motor skills in middle age sedentary individuals. Tennis-themed fitness exercises contribute to the motor development of middle age individuals and accelerate their performance development.

Keywords: Fitness, Tennis, Motoric Performance, Sedentary, Aging



Giriş

Tenis; tüm dünyada uzun yıllardır oldukça popüler olan, kuvvet, denge, ritim, koordinasyon, sürat ve yüksek performansın elit bir ifadesidir. Doğası gereği motorik becerileri üst düzeyde antrene etmekte, dar alanlarda yüksek hareket kabiliyeti gerektirmekte, alan hakimiyeti ve raket kullanımının mükemmel yoğunlaşmasını gerekli kılmaktadır. Tenisin eğlence dolu fakat iddialı ve zorlayıcı yapısı, her seviye ve kesime hitap etmektedir. Tenisi özel kılan bir diğer önemli faktör ise, her yaşa hitap etmesidir. Yapılan çalışmalar profesyonel anlamda da tenisten en iyi verim yaşının yıllar geçtikçe ilerlediğini bildirmektedir (Gallo-Salazar vd., 2015).

Yaşlılıkla birlikte fiziksel ve fizyolojik birçok değişim gerçekleşmektedir ve başta kuvvet ve dayanıklılık olmak üzere fiziksel becerilerde bazı kayıplar yaşanmaktadır. İlerleyen yaş ile meydana gelen iskelet kasındaki kütle ve güç kaybı sarkopeni olarak tanımlanmıştır (Morley vd., 2001). Artan kuvvet kaybıyla birlikte hareket becerilerinde kısıtlanmalar, artan inflamasyon, obezite ve daha birçok fiziksel-fizyolojik bozulmalar gerçekleşmektedir (Bastiaanse vd., 2012; Güler, Yüksek ve Göksu, 2020). Orta ve ileri yaşlarda meydana gelen bazı kardiyovasküler problemlerin ve sarkopeni riskinin fiziksel aktivite ile en aza indirilebileceği düşünülmektedir ve mevcut literatüre göre tüm koruma seviyelerinde fiziksel aktivite ve doğru beslenme en önemli elementlerdir (Savaş, 2015; Vismara vd., 2010; Weterings vd., 2019). Dolayısıyla, erken yaşlardaki sportif kazanımların zamanla kaybedilmemesi için, ilerleyen yaşlarda fiziksel aktivitelere devam edilmesi gerektiği, geçmişte hiç spor yapılmamışsa bile ilerleyen dönemlerinde mutlaka uygun bir spor dalı ile tanışılması gerektiği öğütlenmektedir. Göksu ve diğerleri (2019), ilerleyen yaşlarda spor ve egzersizin, yaşlılığa bağlı kuvvet ve hareket kaybının önüne geçmede etkili olabileceğini rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Yüksek (2017), ilerleyen yaşlarda hareket ve egzersizsiz yaşam tarzı haline getiren bireylerin kuvvet ve harekete ilişkin parametrelerinin, hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olanlardan yüksek olduğunu bildirmiştir. Tenisin her yaşta bireye hitap edebilen eğlenceli yapısı, ritim, müzik ve koordinasyon ile entegre edildiğinde, orta ve ileri yaş grupları için bir fırsat sporu olabileceği düşünülebilir.

Spor dalları, bünyesinde barındırdığı branşa özgü motorik beceriler ile, spor dalına özgü olmayan temel motorik özelliklerin gelişimine ya da farklı bir spor dalına özgü performans öğelerinin gelişimine katkı sağlayabilir (Göksu, Yüksek ve Ölmez, 2018; Bozkuş, 2013; Ulbricht vd., 2016; Yüksek vd., 2017). Bu durum şüphesiz, branşa özgü olan ve olmayan öğelerin birbirleri arasındaki ilişkiden, birbirlerini hem etkileyen hem etkilenen konumda olmasından kaynaklanmaktadır. Tenis, doğası gereği koordinasyon, sürat, çabukluk, denge ve esneklik gibi hareket parametrelerini sıkça kullanmaktadır. Ayrıca her koşulda süratli ve patlayıcı raket vuruşları, kısa mesafelerde ani yer değiştirmeler, sıçramalar, hücum ve savunma becerileri, kuvvet becerileri ile yakından ilgilidir ve tenis performansının niteliğini belirlemektedir (Chandler vd., 1992; Ellenbecker ve Roetert, 2003; Parsons ve Jones, 1998; Reid, Elliott ve Alderson, 2008; Reid ve Schneiker, 2008).

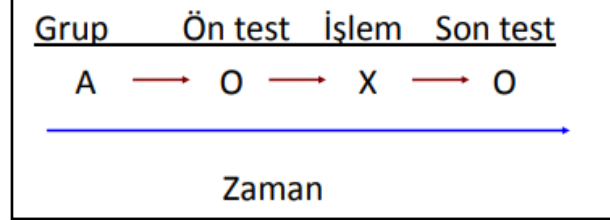
Bu kapsamda araştırmanın amacı, tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanter bireylerin motorik becerilerine etkilerini incelemektir.



Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından tek gruplu ön test-son test deneysel desen kullanılarak gerçekleştirildi. Araştırma deseninin gösterimi Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Tek Grup Deneysel Desen

Araştırmanın Katılımcıları

Çalışma; herhangi bir sağlık problemi olmayan, elit düzeyde tenis geçmişine sahip olmayan, 38-64 yaş aralığındaki 6’sı erkek ve 7’si kadın 13 sedanterin gönüllü katılımı ile yapıldı. Çalışmaya katılmak isteyen bireylere bazı demografik bilgileri, çalışma protokolünü uygulamasını engelleyecek veya kısıtlayabilecek engel durumu soruldu ve rahatsızlığı olanlar çalışmaya alınmadı. Tüm katılımcılar; araştırma süreci, doğası ve hakları ile ilgili yazılı ve sözlü olarak bilgilendirildi, tüm soruları yanıtlandı. Araştırma, Helsinki Bildirgesine uygun olarak yürütüldü.

Araştırma Süreci

Araştırma süresince katılımcılara; 12 hafta boyunca, haftada 2 gün ve 2 saat süreli tenis temalı fitness antrenmanları uygulandı. Bu antrenmanlar kapsamında tüm katılımcılar; ritim, müzik ve koordinasyon becerilerini içeren motorik egzersizler ile zenginleştirilmiş tenis temalı fitness antrenmanlarına dahil oldu. Katılımcıların antrenmanlar kapsamında, tenis oynayarak ve eğlenerek motor becerilerinin geliştirilmesine çalışıldı. Antrenman plan ve programı şu sıralamada uygulandı;

1. Isınma: 15 dk.
 - a. Kısa jog koşuları
 - b. Gölge tenisi: Tüm grup katılımcıları müzik ve “yanda forehand, geride backhand, önde forehand...” vb. komutlar eşliğinde tenise özgü hareketleri akıcı, ritmik ve koordineli bir şekilde 10 dk. aerobik formda yaptılar ve her antrenman içeriğinde farklı vuruşlar da eklenerek sürece devam edildi.
 - c. Stretching: Genel ve tenise özgü gerçekleştirildi.
2. Ana Bölüm: 100 dk.

Ana bölümde kuvvet, sürat, çabukluk, denge ve dayanıklılık gibi motorik özelliklerin tenise özgü drillerle antrene edilmesi sağlandı. Bu aşamada, ritim ve müzik gibi olgulardan da faydalanıldı.



3. Soğuma ve bitiriş: 5 dk.

Soğuma bölümünde 3-4 dk. hafif tempo koşular, aktif ve statik germe egzersizleri yapıldı.



Şekil 2. Antrenmanlardan Kesitler

Veri Toplama

Araştırmanın ön test ve son test aşamalarında, katılımcıların kuvvet ve güç boyutundaki motor gelişimlerinin tespit edilmesi amacıyla plank, el kavrama kuvveti (Takei), bacak kuvveti (TKK 5402), dikey sıçrama, tek-çift ayak yatay sıçrama, mekik, şnav ve 20 m sürat testleri; denge boyutundaki motor gelişimlerinin tespit edilmesi amacıyla flamingo denge testi, esneklik boyutundaki motor gelişimlerinin tespit edilmesi amacıyla otur-eriş esneklik testi (Baseline Sit & Reach Deluxe), koordinasyon ve çeviklik boyutundaki motor gelişimlerinin tespit edilmesi amacıyla illinois çeviklik testi ve dayanıklılık boyutundaki motorik gelişimlerinin tespit edilmesi amacıyla aerobik mekik koşusu testi kullanıldı. Testlerin uygulanmasında, katılımcıların hareketlerini engelleyecek veya kısıtlayabilecek ceket, mont, kaban gibi kıyafetler çıkartıldı. İstasyonların akıcı bir şekilde yapılabilmesi için, her istasyonda deneyimli birer asistan görevlendirildi. Test protokolünü içeren istasyonlardan herhangi birini tamamlamayan katılımcılar değerlendirme dışı bırakıldı.

Verilerin Analizi

Tüm değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri tespit edildi. Analizi yapılacak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk normallik testi ile belirlendi. Yapılan değerlendirme sonucu; kadınlarda dikey sıçrama ve plank, erkeklerde ise mekik ve illinois testlerine ait analizlerde non-parametrik testler kullanıldı. Katılımcıların ön-test ve son-test ölçüm sonuçları arasındaki farklar, Paired Samples T-Test ve Wilcoxon testleri kullanılarak tespit edildi. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı ve



anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ değeri alındı.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

	Kadın Katılımcılar (n=7)				Erkek Katılımcılar (n=6)			
	X	Sd.	Min.	Max.	X	Sd.	Min.	Max.
Yaş (yıl)	42,14	2,34	40,00	47,00	46,50	9,33	38,00	64,00
Boy uzunluğu (m)	1,62	0,08	1,52	1,70	1,75	0,04	1,70	1,81
Vücut ağırlığı (kg)	63,83	9,78	47,70	79,50	83,28	6,14	74,70	93,00
Vki (kg/m ²)	24,28	3,95	18,63	28,70	27,27	2,18	25,03	31,07

Vki: Vücut kitle indeksi

Yapılan değerlendirmede; katılımcılara ait yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve tenis yaşı değerlerinin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri cinsiyet faktörü gözetilerek tespit edildi (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Motorik Performansına Ait Ölçüm Sonuçları

Boyut	Değişkenler	Kadın Katılımcılar n=7			Erkek Katılımcılar n=6			
		X	Sd.	p	X	Sd.	p	
Kuvvet ve güç	Plank (sn.)	Öt	74,43	31,8	0,011*	91,17	11,48	0,004*
		St	112,43	40,83		143,33	26,88	
	El kavrama kuvveti-Sağ (kg)	Öt	26,23	5,1	0,008*	44,47	1,67	0,007*
		St	30,09	3,49		47,18	2	
	El kavrama kuvveti-Sol (kg)	Öt	27,93	5,17	0,807	43,83	4,72	0,707
		St	28,23	4,51		43,22	5,55	
	Bacak Kuvveti (kg)	Öt	66,5	8,62	0,017*	132,08	22,13	0,022*
		St	81,07	15,94		151,47	25,86	
	Dikey Sıçrama (cm)	Öt	21,43	2,94	0,003*	42,17	8,18	0,026*
		St	31	5,94		47,5	8,14	
	Yatay Sıçrama-çift ayak (cm)	Öt	137,43	22,88	0,001*	184,67	25,58	0,002*
		St	147,57	22,01		204	28,71	
	Yatay Sıçrama-sağ ayak (cm)	Öt	109	17,68	0,029*	126,33	31,37	0,028*
		St	114,71	16,61		152,5	19,21	
Yatay Sıçrama-sol ayak (cm)	Öt	110,86	13,35	0,012*	134	15,48	0,048*	
	St	116	15,48		150,83	18,86		
Mekik (adet)	Öt	7,86	4,56	0,020*	15,33	4,63	0,001*	
	St	11,71	3,9		18,67	4,68		



Şınav (adet)	Öt	4,29	3,09	0,000*	14,33	4,8	0,026*
	St	13,14	3,98		21	4,2	
20 m Sürat (sn.)	Öt	4,41	0,62	0,009*	3,64	0,39	0,014*
	St	4,12	0,51		3,35	0,24	
Denge	Flamingo (adet)	Öt	9,14	0,042*	8,17	5,64	0,016*
		St	4,57		5,06	5,33	
Esnelik	Otur Eriş (cm)	Öt	9,6	0,003*	5,67	8,6	0,026*
		St	13,36		4,57	11,47	
Koord.- Çeviklik	İllinois (sn.)	Öt	22,27	0,036*	19,19	2,76	0,045*
		St	20,98		0,87	16,6	
Dayanıklılık	Mekik Koşusu (ml/kg/min)	Öt	22,4	0,015*	28,7	5,51	0,020*
		St	25,6		3,96	31,4	

ÖT: Ön test; ST: Son test; *p<0,05

Yapılan değerlendirmede; ön test ve son test aşamalarında katılımcıların motorik performans seviyelerini belirlemek amacıyla uygulanan plank, el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, dikey sıçrama, tek-çift ayak yatay sıçrama, mekik, şınav, flamingo denge, otur-eriş esneklik, 20 m sürat, illinois çeviklik ve aerobik mekik koşusu testi performanslarının ortalama, standart sapma ve ön test- son test ölçüm sonuçları arasındaki farklar tespit edildi (Tablo 2).

Tartışma

Bu araştırmanın amacı; tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanter bireylerin motorik becerilerine etkilerini incelemektir. Bu kapsamda, araştırmanın katılımcıları 12 hafta boyunca, haftada 2 gün ve 2 saat süreli tenis temalı fitness antrenmanlarına katıldı.

Katılımcılarımızın cinsiyet faktörüne göre bazı tanımlayıcı bilgileri incelendiğinde, 38-64 yaş aralığında, normal vücut ağırlığı ve boy uzunluğu oranlarına sahip oldukları tespit edildi (Tablo 1).

Araştırmanın kuvvet ve güç boyutuna ait analiz sonuçları, her iki cinsiyet grubunda da ön test ve son test plank, sağ el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, dikey sıçrama, tek-çift ayak yatay sıçrama, mekik, şınav ve 20 m sürat testi sonuçları arasındaki farkın anlamlı olduğunu ($p<0,05$), fakat sol el kavrama kuvveti test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($p>0,05$) (Tablo 2). Katılımcıların tamamının baskın ellerinin sağ elleri olmasının, sol el kavrama kuvveti değişimleri arasındaki farkın anlamlı olmamasına sebep olduğu düşünülmektedir. Analiz sonuçları, tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanter bireylerin kuvvet ve güç gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Fernandez-Fernandez ve diğerleri (2015), tekrarlı sprint ve patlayıcı güç antrenmanları ile kombinlenmiş tenis antrenmanları sonunda, sporcuların motorik performans öğelerinde gelişmeler olduğunu rapor etmişlerdir. Salonikidis ve Zafeiridis (2008), pliometrik, tenise özgü



ve karma antrenmanların sürat, çabukluk ve kuvvet gibi motorik becerileri olumlu yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Girard ve Millet (2009); kuvvet, sürat, sıçrama ve patlayıcı güç performans seviyeleri ile tenis performansı arasında orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir. Fernandez-Fernandez ve diğerleri (2016) ise, pliometrik antrenmanların teniste patlayıcı tepkiler için önemli bir uyarıcı etki oluşturduğunu bildirmişlerdir. Ulbricht ve diğerleri (2016), kuvvet, sürat, el kavrama kuvveti, sıçrama ve üst ekstremitte kuvvetlerinin tenis performansını etkilemede belirleyici olduğunu rapor etmişlerdir.

Teniste servis, tenis performansının önemli bir göstergesidir. Alt ve üst ekstremitte kuvvet ve güç performansı ile teniste servis performansı arasında anlamlı ilişkiler olduğu, tenis antrenmanlarında kuvvet ve patlayıcı güç öğelerine yer verilmesi gerektiği de ayrıca belirtilmektedir (Eriksrud vd., 2018; Hayes vd., 2018; Kovacs ve Ellenbecker, 2011).

Araştırmanın denge, esneklik, koordinasyon ve çeviklik boyutlarına ait analiz sonuçları, her iki cinsiyet grubunda da ön test ve son test flamingo denge, otur eriş esneklik ve illinois çeviklik testi sonuçları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($p<0,05$) (Tablo 2). Analiz sonuçları, tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanterlerin denge, esneklik, koordinasyon ve çeviklik gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Parsons ve Jones (1998), tenis antrenmanlarının çeviklik, çabukluk, esneklik ve denge drilleri ile tasarlanması gerektiğini bildirmişlerdir. Malliou ve diğerleri (2010), genç tenisçilerin denge performanslarını inceledikleri çalışmalarında, tenis antrenmanları sonrasında denge performansının öncesine göre düşüş gösterdiğini, antrenmanların yorgunluğa sebep olup, bu yorgunluğun da denge performansını olumsuz etkilediğini bildirmişler ve tenis antrenman planına denge egzersizlerinin eklenmesi gerektiğini öğütlemişlerdir. Ayrıca kas ve hareket koordinasyonunun tenise özgü becerileri üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, fiziksel ve fizyolojik koordinatif yetilerinin tenis performansında etkili faktörlerden olduğunu göstermektedir (Reid vd., 2008; Rota vd., 2012; Whiteside vd., 2015).

Araştırmanın dayanıklılık boyutuna ait analiz sonuçları, her iki cinsiyet grubunda da ön test ve son test aerobik mekik koşusu testi sonuçları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($p<0,05$) (Tablo 2). Analiz sonuçları, tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanterlerin dayanıklılık gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Bir tenisçi, sürat, çeviklik ve güç gibi anaerobik becerileri üst seviye aerobik bir kapasite ile harmanlamak zorundadır (Kovacs, 2007). Bastiaanse et al, (2012), orta ve ileri yaş grubu tenisçilerle yaptıkları çalışmalarında, uzun süreli tenis oynamanın aerobik gücü korumada ve vücut kompozisyonunu azaltmada etkili olduğunu rapor etmişlerdir. Pialoux ve diğerleri (2015), yüksek yoğunluklu interval antrenmanların teniste aerobik kapasite ve vuruş performansına olumlu katkılar sağladığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde Zaton ve Adam (2011), maksimal aerobik güç çıktıları ile tenise özgü weber kapasite testi arasında pozitif ilişkiler bulmuşlar, dayanıklılık seviyesinin teniste vuruş performansına olumlu katkı sağladığını rapor etmişlerdir.

Yapılan çalışmalar; tenis becerisi ile kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik ve denge parametrelerinin yakından ilişkili, birbirini etkileyebilen nitelikte olduğunu göstermektedir. Bu açıdan incelenen araştırmalar, çalışmamızı destekler niteliktedir.



Sonuç

Tenis, bünyesinde çok çeşitli ve zengin hareket dirilleri barındırmaktadır. Öte yandan, her yaştan ve seviyeden bireyin de faydalanabileceği nitelikte bir spor dalıdır. Araştırma sonuçları, orta yaş grubu sedanter bireylere hitap eden bir fitness antrenmanının tenis ile verilmesinin, onların temel motorik özelliklerini geliştirebildiğini gösterdi. Ritim, koordinasyon, denge, sürat, esneklik ve çabukluk becerilerinin çok önemli olduğu tenis, orta yaş bireylerin harekete bağlı fiziksel kayıplarını önlemek, geliştirmek ve yaşlanmaya karşı gelebilmek adına etkili bir egzersiz reçetesi niteliğindedir.

Yazar Notu: Bu çalışma 19- 21 Eylül 2019 tarihinde, 2. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Gürcistan/ Batum'da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar

Cengiz ÖLMEZ

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

Email: cengizolmez@hotmail.com.tr



KAYNAKÇA

Bastiaanse, L.P., Hilgenkamp, T.I.M., Echteld, M.A., Evenhuis, H.M. (2012). Prevalence and associated factors of sarcopenia in older adults with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 33(6): 2004–2012.

Bozkuş, T. (2013). An evaluation of the relationship between physical activity healthy lifestyle behaviors anaerobic performance muscle strength and sprint performance in folk dancers. *International Journal of Academic Research*, 5: 151-157.

Chandler, T.J., Kibler, W.B., Stracener, E.C., Ziegler, A.K., Pace, B. (1992). Shoulder strength, power, and endurance in college tennis players. *American Journal of Sports Medicine*, 20(4): 455–458.

Ellenbecker, T., & Roetert, E.P. (2003). Age specific isokinetic glenohumeral internal and external rotation strength in elite junior tennis players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(1): 63–70.

Eriksrud, O., Ghelem, A., Henrikson, F., Englund, J., Brodin, N. (2018). Upper and lower body power tests predict serve performance in national and international level male tennis players. *Sport Performance & Science Reports*, 1(42): 1-5.

Fernandez-Fernandez, J., De Villarreal, E.S., Sanz-Rivas, D., Moya, M. (2016). The effects of 8-week plyometric training on physical performance in young tennis players. *Pediatric Exercise Science*, 28(1): 77–86.

Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Kovacs, M.S., Moya, M. (2015). In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(2): 351–357.

Gallo-Salazar, C., Salinero, J.J., Sanz, D., Areces, F., Del Coso, J. (2015). Professional tennis is getting older: Age for the top 100 ranked tennis players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3): 873–883.

Girard, O., Millet, G.P. (2009). Physical determinants of tennis performance in competitive teenage players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6): 1867–1872.

Göksu, Ö.C, Yüksek, S., Ölmez, C. (2018). The Investigation of the motor skills of “u” categories soccer players who have recreative involvement in other sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2): 10–17.

Göksu, Ö.C, Yüksek, S., Ayan, V., Güler, M.Ş. (2019). The importance of sport in aging process. *Journal of Education and Training Studies*, 7(9): 22–31.

Güler, M.Ş, Yüksek, S., Göksu, Ö. (2020). Investigation of the relationship between body mass index and physical fitness in older women. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(1): 1–10.



- Hayes, M.J., Spits, D.R., Watts, D.G., Kelly, V.G. (2018). The relationship between tennis serve velocity and select performance measures. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1.
- Kovacs, M.S. (2007). Tennis physiology training the competitive athlete. *Sports Med*, 37(3): 189–198.
- Kovacs, M.S., Ellenbecker, T.S. (2011). A performance evaluation of the tennis serve: implications for strength, speed, power, and flexibility training. *Strength and Conditioning Journal*, 33(4): 22–30.
- Malliou, V.J., Beneka, A.G., Gioftsidou, A.F., Malliou, P.K., Kallistratos, E., Pafis, G.K., Katsikas, C.A., Douvis, S. (2010). Young tennis players and balance performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2): 389–393.
- Morley, J.E., Baumgartner, R.N., Roubenoff, R., Mayer, J., Nair, K.S. (2001). Sarcopenia, From the chicago meetings. *Journal of Laboratory and Clinical Medicine*, 137(4): 231–243.
- Parsons, L., Jones, M. (1998). Development of speed, agility, and quickness for tennis athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 20(3): 14–19.
- Pialoux, V., Genevois, C., Capoen, A., Forbes, S.C., Thomas, J., Rogowski, I. (2015). Playing vs. nonplaying aerobic training in tennis: Physiological and performance outcomes. *Plos One*, 10(3): 1–10.
- Reid, M., Elliott, B., Alderson, J. (2008). Lower-limb coordination and shoulder joint mechanics in the tennis serve. *Med. Sci. Sports Exerc*, 40(2): 308–315.
- Reid, M., Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: Current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(3): 248–256.
- Rota, S., Hautier, C., Creveaux, T., Champely, S., Guillot, A., Rogowski, I. (2012). Relationship between muscle coordination and forehand drive velocity in tennis. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 22, 294–300.
- Salonikidis, K., Zafeiridis, A. (2008). The effects of plyometric, tennis-drills, and combined training on reaction, lateral and linear speed, power, and strength in novice tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1): 182–191.
- Savaş, S., (2015). Sarkopeniden korunma. *Ege Tıp Dergisi*, 54, 46-50.
- Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., Ferrauti, A. (2016). Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4): 989–998.
- Vismara, L., Cimolin, V., Grugni, G., Galli, M., Parisio, C., Sibilis, O., Capodaglio, P. (2010). Effectiveness of a 6-month home-based training program in Prader-Willi patients. *Research in Developmental Disabilities*, 31(6): 1373–1379.



Weterings, S., Oppewal, A., Eeden, F.M.M., Hilgenkamp, T.I.M. (2019). A resistance exercise set for a total body workout for adults with intellectual disabilities, a pilot study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(3): 730–736.

Whiteside, D., Elliott, B.C., Lay, B., Reid, M. (2015). Coordination and variability in the elite female tennis serve. *Journal of Sports Sciences*, 33(7): 675–686.

Yüksek, S, Hatipoğlu, Ö., Ayan, V., Ölmez, C. (2017). The relationship between 50 meter sprint and 25 meter freestyle swimming performances in 9-12 ages swimmers. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2): 57–64.

Yüksek, S. (2017). The effects of performing prayer on the physical fitness levels of men over 60 years old. *Journal of Education and Training Studies*, 5(11): 56–63.

Zaton, M., Adam, S. (2011). An assessment on the aerobic and anaerobic capacities of a tennis player. *Human Movement*, 12(2): 139–146.



Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi

Zübeyde CANKURTARAN¹

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE
Email: zubeydecankurtaran@gmail.com

Type: Review Article (Received: 27.04.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu çalışmada, okçuların sıralama atışlarında kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin atış puanlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Şampiyonasına katılan 154'ü kadın 154'ü erkek toplam 308 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Yarayan ve İlhan tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Atış performans ölçütü olarak kamuya açıklanan sıralama atışları esas alınmıştır. Toplanan anketler IBM SPSS 25.0 paket programı yardımıyla analize edilmiştir. Analiz sürecinde, tanımlayıcı istatistiklerden, t testinden, korelasyon ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen araştırma bulguları, SZAE skorları ile atış puanları arasında yüksek ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,842$; $p<0,05$). Söz konusu bu sonuca göre okçuların SZAE'si ile ok atışları arasında olumlu bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde söz konusu bütün alt boyutların atışlar ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Yapılan regresyon analizine göre, spor kategorisi, yay kategorisi, cinsiyet, spor yaşı, milli oluşu ve SZAE ölçek puanı, okçuların atış puanları üzerinde etkilidir ($R^2=0,754$; $F=153,654$ $p<0,05$). Ayrıca, anket puanı, okçuların atış puanı üzerinde en etkili değişken olarak hesaplanmıştır ($Beta=0,817$; $p<0,05$). Sonuç olarak okçuların kullandıkları zihinsel becerilerin ok atış puanları üzerinde arttırıcı bir etki yarattığı izlenmektedir.

Anahtar kelimeler: Okçuluk, Atış Performansı, Zihinsel Beceriler, Spor Psikolojisi



The Effect of the Mental Training Skills Used by the Archers in the Competition Environment on the Ranking Shot Scores

Abstract

In this study, our aim is examining the effects of mental skills and techniques archers use on their points in ranking shots. The study is designed in relational scanning model. The group consists of 154 male and 154 female (total 308) volunteer archers. The Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ) which is adopted into Turkish and a Personal Information forms were given to the group. The performance criteria are the ranking shots points which are publicly announced. The questionnaires were analysed by using IBM SPSS 25.0 package program. During the analysis, descriptive statistics, t test, correlation and regression analysis are used. The findings show a strong and positive relationship between (SMTQ) scores and shot points ($r=0,842$; $p<0,05$). According to the results we find there is a positive relation between (SMTQ) results and shot points. When we examine the results on the basis of sub-dimensions; we can say that, all sub-dimensions show a positive and meaningful relationship ($p<0,05$). According to the regression analysis done; sports category, bow category, sex, sports age, being a national athlete or not and (SMTQ) scores affect the archers' shot points. ($R^2=0,754$; $F=153,654$ $p<0,05$) In addition, questionnaire result is measured as the most effective variable on their shooting point. ($Beta=0,817$; $p<0,05$) As a result, mental skills used by the archers have a positive effect on archers' shooting points.

Keywords: Archery, Shooting Performance, Mental Skills, Sports Psychology



Giriş

Zaman içerisinde modern sporlar arasında yer alan okçuluk, yay, hedef, yeterli miktarda ok ve çeşitli yardımcı malzemeler yardımıyla yapılan bir spor dalıdır. Okçuluk da performans, hedefe belirlenen bir zaman aralığında yönlendirilen okun akıcı bir biçimde bırakılarak, merkeze en yakın atışın gerçekleştirilmesi ve en yüksek puanların toplanmasıyla elde edileceği ifade edilmektedir (Yönel ve Türkmen, 2017; Nishizono ve diğ., 1987). Bu bağlamda okçular bu atışı gerçekleştirebilmek için zihinsel antrenman becerilerinden yararlanmaktadır.

Okçuluk sporunda atışlar, duruş, basış, çekme ve tam çekiş, nişan alma, bırakış ve izleme şeklinde gerçekleşmektedir. Bu bileşkenler kendi içinde ince teknik detaylar oluşturmaktadır. Yarışma esnasında okçular en iyi puanı elde edebilmek için, verilen süreyi iyi değerlendirebilme, doğru ve aynı şekilde tekrar edilen bırakışlar yapabilmeleri gerekmektedir. Bırakış esnasında nişangâhın hedef üstünde bulunduğu nokta, okun gideceği yerin belirleyicisi olmaktadır (Kolayış ve Mimaroglu, 2008; Erthan ve diğ., 2005; Squadrone ve diğ. 1994).

Sporcunun yüksek bir performansa ulaşması, psikolojik ve fizyolojik yeteneklerinin geliştirilmesine, bu amac ile orantılı bir biçimde yükseltilmesine bağlı olmaktadır (Erkan, 1998; Konter 2003; Bull ve diğ., 2005; Smith, Wright ve Cantwell, 2008).

Zihinsel antrenmanın yapılan alanyazın taramasında, (Altıntaş ve Akalan 2008; Clough ve diğ., 2002; Hecker ve Kaczor, 1988; Başer, 1998; Koç, 1994; Kuruç ve Bayar, 1990) antrenman veya müsabaka sırasında oluşabilecek olan, olumsuz veya olumlu olaylar karşında yapılması istenilen eylemin uygulama olmaksızın etkin bir biçimde zihinde canlandırılması. (İkizler ve Karagözoğlu, 1997) spor aktivitesi esnasında, öncesinde veya sonrasında aktivitede bulunan sporcuya etki eden dikkat, algı, motivasyon, stres, öğrenme vb. psikolojik süreçlerin istekli ve sistemli bir şekilde iyileştirilmesi, (USA Archery, 2012) en iyi performansın sergilendiğini hayal etme süreci olarak farklı şekillerde tanımlanmıştır. (Morris, Spittle ve Watt 2005; Hackfort ve Schwenkmezger, 1993) sporcuların gerçekte tecrübe ettikleri her türlü durumu, zihinlerinde oluşturarak yeniden yaratmaktadırlar, bu durumun sporcular tarafından kullanılan en popüler zihinsel antrenman tekniği olduğunu bildirmişlerdir. Aktarılanlardan yola çıkıldığında, zihinsel antrenmanın, sporcunun fiziksel ve zihinsel davranış ve deneyimlerini değiştirmeyi ve kontrol etmeyi amaçlayan psikolojik bir beceri olduğu, sporcunun performansını doruk seviyeye çıkarmak için olumlu bir etmen oluşturduğu ve fiziksel antrenman uygulamaları ile birlikte uygulamalara dahil edilmesi gerektiğinin altını çizmişlerdir (Singh ve arkadaşları, 2018; Hashim ve arkadaşları 2011; Louis ve diğ., 2011; Birrer ve Morgan, 2010; Bertollo ve diğ., 2009; Hall ve diğ., 2009; Fournier ve arkadaşları 2008; Nordin, 2006; Callow ve Waters, 2005; Lane ve diğ., 2004; Mamassis ve Doganis, 2004; Frey ve diğ., 2003).

Yarışma ortamı sporcular için, hata, güçlük, başarısızlık ve stres gibi kavramları bünyesinde bulundurabilmektedir. Bu bağlamda sporcular, elde edebilecekleri en iyi dereceye ulaşabilmeleri ve yarışma esnasında yaşadıkları olumsuz durumlar ve zorluklar karşısında çabuk toparlanabilmeleri için, olabildiğince güçlü bir zihinsel antrenman becerilerine sahip olmaları gibi başarısına doğrudan etki eden birçok faktör bulunmaktadır (Crust, 2007; Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Özgün ve diğ., 2017). (Erdoğan ve diğ., 2014; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009; Mamassis ve Doganis, 2004) sporcuların en iyi olma arzusu ile ortaya çıkan hırs, heyecan stres, vb. duygu durumlarının fiziksel performans üzerine



etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda psikolojik ilerlemelerin fiziksel performans üzerinde anlamlı etkiler yarattığını bildirmişlerdir. Gibson (1998) ise zihinsel olarak dayanıklı olan sporcular yüksek seviyede kendini motive eden, kararlı, rekabetçi ve baskı yaratan durumlar karşısında konsantrasyonunu koruyabilen, giderek zorlaşan durumlara karşında inançlarını yüksek düzeyde koruyabildiklerini bildirmiştir. Bu bilgilerden hareketle seçkin okçuları, diğer okçulardan ayıran en önemli özelliklerden biriside yarışma esnasında kullandıkları zihinsel becerilerdir. Çalışmada amaçlanan, okçuluk sporunun üstün bir performansla ulaşma sürecine destek verdiği düşünülmekte olan zihinsel becerileri düzeyinin ok atışı skorlarına etkisini ortaya koymaktır.

Bu çalışmada; okçuların spor ortamlarında kullandıkları zihinsel beceri düzeyi ve tekniklerinin ok atışı skorlarına etkisinin incelenmesi amacıyla bağlı olarak aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1. Okçuların tanımlayıcı özellikleri (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, okçuluk kategorisi, yay kategorisi) nasıl bir dağılım göstermektedir?
2. Okçuların tanımlayıcı özellikleri ile ok atışı performansları ve yarışma ortamında sergiledikleri zihinsel beceri ve teknikler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Okçuların ok atışı performansları ile yarışma ortamında sergiledikleri zihinsel beceri ve teknikler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Okçuların bazı tanımlayıcı özellikleri ile yarışma sergiledikleri zihinsel beceri ve teknikler ok atışı performanslarını yordamakta mıdır?

Meteryal ve Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı ve verilerin analizlerine ilişkin bilgiler aktarılacaktır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli esas alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel araştırmalar, Metin'e (2014) göre, ilişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırmalar olup, başlıca örnekleri korelasyonel ve nedensel karşılaştırma yöntemleridir.

Çalışma Grubu

Araştırmada, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Salon Okçuluk Türkiye Şampiyonasına katılan 456 sporcuya dağıtılmıştır. Sporculardan 308'i geri dönüş yapmıştır. Çalışma grubunu, 154'ü kadın, 154'ü erkek olmak üzere toplam 308 gönüllü sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntem

Araştırmada, Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen, Yarayan ve İlhan'ın (2018) geçerlik ve güvenilirliklerini yaparak Türkçe'ye uyarladıkları Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak ayrıca, katılımcıların tanımlayıcı bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Toplanan anketler SPSS 25 paket programı yardımıyla analize edilmiştir. Analiz sürecinde, tanımlayıcı istatistiklerden, t testinden, korelasyon ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, antrenörlerden gerekli izinler alınmış, 11.12.2019 tarihinde gerçekleşen sıralama atışı skorları değerlendirmeye alınmıştır.



Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Zihinsel Antrenman Envanteri spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerini ölçmek amacı ile Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiştir. Yarayan ve İlhan'ın (2018) Türkçeye uyarladığı Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri 'SZAE' (The Sport Mental Training Questionnaire 'SMTQ') zihinsel Temel Beceriler (4 madde), zihinsel performans becerileri (6 madde), kişilerarası beceriler (4 madde), kendinle konuşma (3 madde), zihinsel canlandırma (3 madde), olmak üzere toplam 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi yapısında olan envanter (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum" biçiminde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan sporcuların; cinsiyet, yaş, spor yaşı, yarışma kategorisi, yay türü, milli sporcu olup olmama durumları ve sıralama atışlarından elde edilen toplam atış puanları ile ilgili bilgilerin yer aldığı sorulardan oluşmaktadır.

Bulgular

Tablo 1. Boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları

Boyutlar	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
Zihinsel Temel Beceriler	4	0,857
Zihinsel Performans Becerileri	6	0,898
Kişiler Arası Beceriler	4	0,861
Kendinle Konuşma	3	0,752
Zihinsel Canlandırma	3	0,848
SZAE Toplam	20	0,971

Boyutlara ait güvenilirlik için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach's Alpha değerine bakılmıştır. Söz konusu değer 0,60'dan yukarı olması ölçeklere ait güvenilirliğin olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda çalışmada kullanılan SZAE ve SZAE'nin alt boyutlarının en küçük iç tutarlılık katsayısı 0,752 olarak hesaplanmıştır. Bu değer eşik değer üzerinde olduğundan sonuçların güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 2. SZAE ile atış puanları karşılaştırılması

Boyutlar	N	Ortalama ± Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Toplam Atış Puanı	308	485,22 ± 105,00	61,00	593,00
Zihinsel Temel Beceriler	308	13,98 ± 4,43	4,00	20,00
Zihinsel Performans Becerileri	308	21,53 ± 6	7,00	30,00
Kişiler Arası Beceriler	308	14,26 ± 4,3	4,00	20,00
Kendinle Konuşma	308	10,52 ± 3,08	3,00	15,00
Zihinsel Canlandırma	308	10,96 ± 3,31	3,00	15,00
SZAE Toplam	308	71,24 ± 20,31	24,00	100,00



Tablo 2 incelendiğinde, okçuların atış puanları 61 ile 593 arasında değişmekte olup, ortalama atış puanı ise 485,22 olarak bulunmuştur. Ayrıca, SZAE puanı ise okçularda 24 ile 100 arasında değişmekte olup, ortalaması 71,24 olarak hesaplanmıştır.

Tablo3. Tanımlayıcı istatistikler

Demografik Bilgi	N	%
Cinsiyet		
Kadın	154	50,00
Erkek	154	50,00
Yarışma Kategorisi		
Gençler	203	65,9
Büyükler	105	34,1
Yay Kategorisi		
Makaralı	97	31,5
Klasik	211	68,5
Milli Sporcu		
Evet	46	14,9
Hayır	262	85,1

Çalışmanın analizine 154 kadın ve 154 erkek sporcu olmak üzere toplam 308 değerlendirmeye alınmıştır. Yarışmaya katılanların 203'ü gençler kategorisinde yarışmıştır. Ayrıca katılımcıların 211'i klasik yay kullanan sporculardan oluşmaktadır. Aynı zamanda çalışmadaki katılımcıların 46'sı milli sporcudur.

Tablo 4. Cinsiyete göre değişkenlerin t istatistikleri

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Toplam Atış Puan	E	154	506,62	94,50	3,648	,000**
	K	154	463,82	110,76		
SZAE Toplam Puanı	E	154	74,29	19,31	2,664	,008**
	K	154	68,19	20,88		
Zihinsel Temel Beceriler	E	154	14,64	4,29	2,647	,009**
	K	154	13,32	4,49		
Zihinsel Performans Becerileri	E	154	22,45	5,70	2,745	,006**
	K	154	20,60	6,17		
Kişiler Arası Beceriler	E	154	14,88	4,13	2,566	,011**
	K	154	13,63	4,40		
Kendinle Konuşma	E	154	10,82	3,00	1,708	,089
	K	154	10,22	3,14		
Zihinsel Canlandırma	E	154	11,49	3,02	2,834	,005**
	K	154	10,44	3,52		

**p<0,05



Ele alınan ölçeğin cinsiyete göre durumları t testi ile incelenmiştir. Buna göre, Kendinle konuşma boyutu haricindeki bütün boyutlarda farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ele alınan değişkenlerde erkek okçuların kadın okçulara göre daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür.

Toplam atış puanları erkeklerde 506,62 iken kadın sporcularda 463,82'dir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı olarak tespit edilmiştir ($t=3,648$; $p<0,005$). Ayrıca, erkek okçuların kadın okçulara göre anket puanları da yüksek olduğu görülmüştür ($t=2,664$; $p=0,008$). Benzer şekilde, SZAE ölçeğin alt boyutlar bazında da bakıldığında, Zihinsel Temel Beceriler olarak erkeklerin skorlarının kadın sporculardan yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=2,647$; $p=0,009$). Buna benzer sonuç olarak, Zihinsel Performans Beceriler açısından erkek sporcuların daha yüksek olduğu söylenebilmektedir ($t=2,745$; $p=0,006$). Diğer alt boyut olan Kişiler arası beceriler açısından erkek okçuların daha yüksek olduğu görülmüştür ($t=2,566$; $p=0,011$). En son olarak Zihinsel canlandırma açısından erkeklerin daha iyi olduğu görülmektedir ($t=2,834$; $p=0,005$).

Tablo 5. Korelasyon matrisi

	Toplam Atış Puanı	Anket Puanı	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişiler Arası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	Yaş	Spor Yaşı
Toplam Atış Puanı	1								
SZAE Toplam Puanı	,842**	1							
Zihinsel Temel Beceriler	,793**	,959**	1						
Zihinsel Performans Becerileri	,830**	,985**	,920**	1					
Kişiler Arası Beceriler	,824**	,970**	,909**	,950**	1				
Kendinle Konuşma	,776**	,934**	,897**	,907**	,881**	1			
Zihinsel Canlandırma	,803**	,934**	,860**	,919**	,896**	,808**	1		
Yaş	,115*	,207**	,248**	,196**	,213**	,230**	,114*	1	
Spor Yaşı	,581**	,638**	,640**	,629**	,608**	,650**	,535**	,294**	1

**: $p<0,05$

Okçuların atış puanları ile SZAE anket puanları arasındaki ilişkiye korelasyon analizi ile bakılmıştır. Buna göre okçuların SZAE skorları ile atış puanları arasında yüksek ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,842$; $p<0,05$). Söz konusu bu sonuca göre okçuların SZAE'si yüksek olmasının atışları arasında olumlu bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Alt boyutlar



bazında incelendiğinde söz konusu bütün alt boyutların atışlar ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca, okçuların yaşı ile hem SZAE ölçeğinin hem de atış puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=0,115$; $r=0,207$). Benzer durum okçuların spor yaşları ile de görülmektedir. Spor yaşı yüksek olan okçuların SZAE ölçek puanı ve atış puanlarının yüksek olduğu söylenebilmektedir ($p<0,05$).

Tablo 6. Spor kategorisine göre SZAE ve atış karşılaştırmaları

Boyutlar	Spor Kategorisi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Toplam Atış Puan	Gençler	203	477,26	109,75	-1,954	,052
	Büyükler	105	500,63	93,73		
SZAE Toplam Puanı	Gençler	203	67,66	20,54	-4,626	,000**
	Büyükler	105	78,17	18,01		
Zihinsel Temel Beceriler	Gençler	203	13,06	4,57	-5,679	,000**
	Büyükler	105	15,75	3,57		
Zihinsel Performans Becerileri	Gençler	203	20,51	6,10	-4,452	,000**
	Büyükler	105	23,50	5,30		
Kişiler Arası Beceriler	Gençler	203	13,52	4,29	-4,351	,000**
	Büyükler	105	15,71	3,97		
Kendinle Konuşma	Gençler	203	9,93	3,19	-5,266	,000**
	Büyükler	105	11,67	2,49		
Zihinsel Canlandırma	Gençler	203	10,64	3,22	-2,403	,017**
	Büyükler	105	11,59	3,42		

** $p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde, Gençler ve büyükler kategorisinde yarışan yarışmacıların atış performansları arasında bir fark tespit edilememiştir ($t=-1,954$; $p=0,052$). Fakat SZAE ölçeği ve alt boyutları bazında gençler ile büyükler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre Büyükler kategorisindeki okçuların gençler kategorisindeki okçulara göre daha yüksek SZAE puanına sahip olduğu görülmektedir ($t=-4,626$; $p<0,05$). Bu farklılık SZAE'nin alt boyutlarında da görülmektedir. Buna göre, büyüklerin Zihinsel Temel Becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($t=-5,679$; $p<0,05$). Benzer şekilde Zihinsel performans Becerilerinde büyüklerin daha yüksek olduğu görülmektedir ($t=-4,452$; $p<0,05$). Ayrıca, Kişiler arası beceriler boyutunda büyüklerin gençlerden daha yüksek olduğu görülmüştür ($t=-4,351$; $p<0,05$). Bir diğer alt boyut olan Kendinle konuşma boyutunda da büyüklerin daha yüksek skorlara sahip olduğu görülmektedir ($t=-5,266$; $p<0,05$). Aynı şekilde, büyüklerin Zihinsel canlandırma açısından da yüksek skora sahip olduğu görülmüştür ($t=-2,403$; $p=0,017$).



Tablo 7. Yay türüne göre göre SZAE ve atış puanlarının karşılaştırılması

Boyutlar	Yay Kategorisi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Toplam Atış Puanı	Makaralı	97	530,54	79,67	6,000	,000**
	Klasik	211	464,39	108,77		
SZAE Toplam Puanı	Makaralı	97	77,71	18,91	3,878	,000**
	Klasik	211	68,27	20,28		
Zihinsel Temel Beceriler	Makaralı	97	15,46	4,09	4,204	,000**
	Klasik	211	13,30	4,43		
Zihinsel Performans Becerileri	Makaralı	97	23,45	5,66	3,911	,000**
	Klasik	211	20,64	5,95		
Kişiler Arası Beceriler	Makaralı	97	15,44	4,17	3,327	,001**
	Klasik	211	13,71	4,26		
Kendinle Konuşma	Makaralı	97	11,40	2,68	3,691	,001**
	Klasik	211	10,11	3,17		
Zihinsel Canlandırma	Makaralı	97	11,95	3,04	3,733	,000**
	Klasik	211	10,51	3,35		

**p<0,05

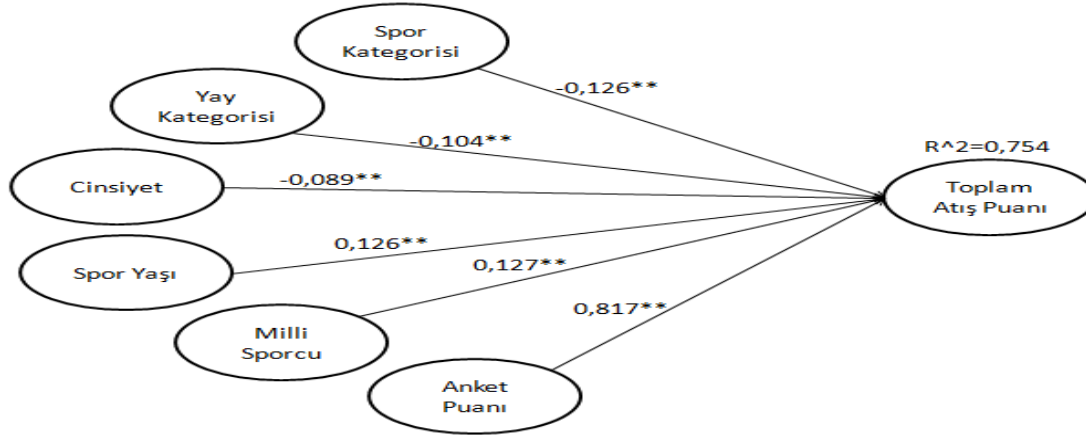
Genel olarak, makaralı yay kullanan okçuların klasik okçulara nazaran daha başarılı skorlar aldığı görülmektedir (t=6,00; p<0,05). Aynı zamanda, makaralı okçuların SZAE ölçek skorlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (t=3,878; p<0,05). Benzer durum alt boyutlarda da görülmektedir.

Tablo 8. Bağımsız değişkenlerin Atış puanları üzerindeki etki analizi

Bağımsız Değişkenler	B	Beta	T	p
Spor Kategorisi	-27,806	-0,126	-4,187	0,000
Yay Kategorisi	-23,406	-0,104	-3,519	0,001
Cinsiyet	-18,728	-0,089	-3,073	0,002
Spor Yaşı	6,971	0,126	3,205	0,001
Milli Sporcu	37,261	0,127	3,719	0,000
SZAE ToplamPuanı	4,223	0,817	21,042	0,000

F=153,654 p<0,05 R²=0,754

Yapılan regresyon analizine göre, spor kategorisi, yay kategorisi, cinsiyet, spor yaşı, milli oluşu ve SZAE ölçek puanı, okçuların atış puanları üzerinde etkilidir (R²=0,754; F=153,654 p<0,05). Ayrıca, anket puanı, okçuların atış puanı üzerinde en etkili değişken olarak hesaplanmıştır (Beta=0,817; p<0,05). Analizin modeli Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamız da okçuların, yaş, cinsiyet, spor yaşı, yarışma kategorisi, yay türü, milli sporcu olup olmama durumları ve sıralama atış puanları dikkate alınarak inceleme yapılmıştır. Çalışmada, okçuların sıralama atışlarında kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin atış puanlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma değişkenlerinin korelasyonel incelemesinde, elde edilen sonuçlar, ok atış performansının zihinsel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve son olarak SZAE toplam puanı ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Tekin'in (2018) okçular örnekleminde yaptığı araştırmasında, imgeleme becerileri ile dikkat performansı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, elit okçuların zihinsel beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel performans becerilerin tamamı birbirleri ile pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler göstermektedir. Araştırmamızda ortaya çıkan bu sonuç, Yarayan ve İlhan'ın (2018) uyarılma çalışmalarında, sporda zihinsel antrenman envanteri alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu yönündeki raporlarını teyit eden bir sonuç olarak görülmektedir.

Çalışmada, Kapalı Salon Türkiye Şampiyonasına katılan okçuların cinsiyet, yaş, spor deneyimi, okçuluk kategorisi ve yay kategorisi değişkenlerini içeren tanımlayıcı bilgileri dikkate alınarak da incelemeler yapılmıştır.

Araştırmada, okçuların cinsiyet değişkenlerine göre yapılan incelemede, kendinle konuşma boyutu haricindeki bütün boyutlarda farklılık tespit edilmiştir. Hatzigeorgiadis ve diğ. (2011) yaptığı çalışmada, kendi kendine konuşmanın öğrenmeyi kolaylaştırdığını ve performansı arttırdığını belirtmiştir. Ok atış puanları ve SZAE toplam puanları incelendiğinde ise erkek okçuların kadın okçulara göre daha yüksek atış skorlarına sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, SZAE alt boyutları ile incelendiğinde zihinsel performans beceriler, zihinsel temel beceriler, kişiler arası beceriler, zihinsel canlandırma boyutlarının erkek sporcular daha



yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan alanyazın taramasında, araştırmamızın bulguları farklı çalışmalarla paralelik gösterdiği tespit edilmiştir. Bulgularımızı benzer şekilde destekleyen çalışmalar, Demir ve Türkeli (2019) yaptıkları çalışmada, okçuların dikkat ve performans düzeylerinin inceleme becerileri ile ilişkisini incelenmiştir. Erkek okçuların, kadın okçulardan daha yüksek puan aldıklarını bildirmişlerdir. Behnke ve diğ., (2019) yaptıkları çalışmada, erkek atletlerin, kadın atletlerden daha yüksek puan aldıklarını bildirmişlerdir. Kayhan, Aydoğan, Erdemir ve Hacicaferoğlu (2018) yaptıkları çalışmada ferdi sporlarda kadın sporcuların erkek sporculara göre daha az puanla zihinsel dayanıklılık sergilediklerini bildirmişlerdir.

Okçuların yaş değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, okçuların yaş ile zihinsel performans beceriler, zihinsel temel beceriler, kişiler arası beceriler, zihinsel canlandırma, kendinle konuşma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca SZAE toplam puanları ile atış puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan alanyazın taramasında, araştırmamızın yüksek yaş gruplarının zihinsel becerilerinin daha genç yaş gruplarına kıyasla daha yüksek seyrettiği yönündeki bulgusunun farklı çalışmalarla paralelik gösterdiği tespit edilmiştir. Connaughton ve diğ. (2008) yaptıkları çalışmada, yaş ile sporda zihinsel antrenman becerisinin doğru orantılı olduğu buna göre, yaşın artmasıyla sporcuların zihinsel antrenman becerisinin de arttığını bildirmiştir. (Yıldız, 2017) zihinsel antrenman ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında yaşın artmasıyla zihinsel antrenman becerisinin arttığını rapor etmiştir. Zekioğlu ve diğ. (2017) takım sporu yapan sporcuların zihinsel hazır oluşlarını değerlendirmeye yönelik bir ölçek geliştirmeyi amaçlamıştır. 210 profesyonel takım sporu yapan sporcuya ölçek uygulanmıştır. Genel toplam puan açısından yapılan grup karşılaştırmalarında, yaş grupları arasında farklılık olduğu tespit edilmiş olup, 20 yaş ve altında yer alan grubun, 26 yaş ve üzeri olan gruptan zihinsel hazır oluş açısından daha düşük puan aldıklarını bildirmiştir. Bulgularımızdan farklı olarak, Kara ve Hoşver (2019) Yaş değişkeni açısından sporcuların SZAE puanlarında zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve toplam ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir.

Okçuların spor deneyimi değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, okçuların spor deneyimi ile zihinsel performans beceriler, zihinsel temel beceriler, kişiler arası beceriler, zihinsel canlandırma, kendinle konuşma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca SZAE toplam puanları ile atış puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgulardan hareketle, deneyim yılının artmasıyla zihinsel antrenman becerilerinde arttığı bu bağlamda performansında yükseldiği izlenmektedir. Yapılan alanyazın taramasında, araştırmamızın bulgusunun farklı çalışmalarla paralelik gösterdiği tespit edilmiştir. Yılmaz (2017) yaptığı çalışmada spor yaşı arttıkça zihinsel antrenman becerilerinin de arttığını bildirmiştir. Güler ve Erhan (2017) yaptığı çalışmada, sporcuların spor deneyim yılı ile zihinsel yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Hayslip ve diğ. (2010) deneyimli golfçülerin zihinsel becerilerinin ve atış performanslarının deneyimsiz golfçülere göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Çalışmamızda, ayrıca erkek okçuların ve makaralı yay kategorisinde performans gösteren okçuların ok atışı toplam puanını artırdığı ayrıca, SZAE toplam puanının ok atışı toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı derecede yükselttiği tespit edilmiştir. Yapılan incelemelerde, çalışmamızın bu bulgusunun diğer bazı araştırmalar tarafından teyit edildiği görülmüştür. Nitekim, Tekin (2018) makaralı yay kategorisinde performans gösteren okçuların inceleme becerileri, dikkat ve performanslarının klasik yay kategorisinde



performans gösteren okçulardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Gürer ve arkadaşları (2019) erkek sporcuların, kadın sporculara göre, hedefe ulaşmak için zihinsel yeteneklerini daha iyi kullandıklarını bildirmişlerdir

Araştırmada yapılan regresyon analizine göre, spor kategorisi, yay kategorisi, cinsiyet, spor yaşı, milli oluşu ve SZAE ölçek puanı, okçuların atış puanları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, anket puanı, okçuların atış puanı üzerinde en etkili değişken olarak hesaplanmıştır (Beta=0,817; $p<0,05$). Güler ve Erhan (2017) sporcuların zihinsel eğitim seviyelerinin ve tekniklerinin değerlendirildiği araştırmaya Türkiye'ni çeşitli bölgelerinden farklı branşlarda profesyonel düzeyde spor yapan 116' sı kadın ve 224' ü erkek olmak üzere toplam 340 sporcu gönüllü olarak çalışmaya katılmış olup, sporcuların zihinsel yetenek boyutlarında anlamlı fark olduğunu, bu nedenle sporcuların zihinsel yetenek düzeylerinin yaş, spor yaşı, spor seviyesi, spor türü, cinsiyet gibi değişkenlere göre değişiklik gösterdiğini bildirmişlerdir. Vealey ve Walter (1994) 1970 yılında, dünyanın en büyük okçularından biri olan Darrell Pace ile yaptığı çalışmada, Pace'in mükemmel olmasının nedeninin, geliştirdiği olağanüstü fiziksel ve zihinsel yetenekler olduğunu bildirmişlerdir. Gould ve arkadaşları (1999), sporcuların olimpiyatlardaki performansını etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Çalışmalarında sportif performansı etkileyen sosyal, çevresel ve fiziksel faktörlerin yanı sıra zihinsel beceri ve strateji kurma becerilerinin performansı doğrudan etkileyen faktörler olduğunu bildirmişlerdir. Bali (2015), psikolojik faktörlerin spor performansına etkisi üzerine yaptığı çalışmada, zihinsel hazırlığın Olimpiyat sıralamasında en önemli istatistiksel bağlantı olduğunu belirtmiştir. Zihinsel olarak oluşabilecek durumlara karşı kendini hazırlamakta ve gerçek yarışmada oluşabilecek olaylar karşısında ön hazırlıklı olmak sporcuya başarıya ulaştırabilmektedir (Güven 1998; Koruç ve Bayar 1990; Jones ve diğ., 2007). Thelwell ve Greenlees (2001) yaptıkları çalışmada, gevşeme, hedef belirleme, zihinsel canlandırma ve kendi kendine konuşma dahil olmak üzere zihinsel beceri eğitim programının salon triatlon performansı üzerine etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya 20-32 yaş arasında 5 erkek denek gönüllü olarak katılmıştır., zihinsel beceri paketinin beş katılımcı için triatlon performansını artırmada etkili olduğunu ve tüm katılımcıların zihinsel beceri kullanımlarını başlangıçtan sonuç aşamalarına kadar arttırdıkları bildirilmiştir. Weinberg ve Gould (2015) yarışma sırasında fiziksel yeteneğin sporcular arasında eşit olması durumunda başarılı olan sporcunun, genellikle zihinsel becerisi daha iyi olan sporcu olduğunu belirtmişlerdir. (Monzoni ve diğ., 2018; Sa'ari, 2018; Kim ve diğ., 2015; Haywood, 2006; Lavis ve diğ., 2000; Turan ve Çilli, 2016; Kılınç ve diğ. 2010; Kolayış ve Mimaroglu, 2008; Driskel ve diğ., 1994) sporcunun, spor ortamında bulunduğu duygusal ve zihinsel durumu ile performansı arasında yakın bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir.

Sonuç olarak; zihinsel becerilerdeki artışın, yarışmacı okçuların müsabakalarda aldıkları ok atış skorları üzerinde artırıcı bir etki yarattığı izlenmektedir. Bulgulardan hareketle, büyükler kategorisinde performans gösteren makaralı yay erkek okçuların, ok atışları ve spor ortamlarında sporcuların kullandıkları zihinsel becerilerin ok atışları skorları üzerindeki artışın yordayıcıları olarak değerlendirilebilecekleri sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Yarışsal sporlarda performans gösteren sporcuların zihinsel becerilerinin daha fazla geliştirilmesi konusunda uğraşılmalıdır. Sporcu, antrenman esnasında kendi adına düşünüp hareket edebilmelidir. Yarışma sırasında sporcu, sürekli artan performans standardı ve performans yoğunluğu için taktik fikirlerini düşünceleri ile uygulayabilmelidir, yeni teknikler geliştirebilmeli ve kendi antrenmanını analiz edip planlayabilmelidir. Bütün bunları



yapabilmek için sporcu sistemli olarak zihinsel yeteneklerini geliştirmeli, teorik spor antrenman bilgisini yenilemeli, bunu antrenman ve yarışmaya yaratıcı bir şekilde yansıtmayı öğrenmelidir. Bunun için zihinsel antrenman, spor antrenmanının ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Zihinsel antrenman becerisi, yarışmacılar arasında kazananı ve kaybedeni belirlemektedir.

Sorumlu Yazar

Zübeyde CANKURTARAN

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, TÜRKİYE

Email: zubeydecankurtaran@gmail.com



KAYNAKÇA

- Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43 doi: 10.1501/Sporm_0000000131
- Aktop, A. (2008). Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aslan, Ö. (2015). Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikolojisi 3.bas.Ankara:Bağırın Yayınları
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.
- Bergenheim, M., Johansson, H., Granlund, B., & Pedersen, J. (1996). Toward a science of consciousness: The First Tucson Discussions and Debates, (1. cilt) 303-310 London MIT Press ISSN 1089-4365
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* London: Thomson Publishing.s.32-43
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95 doi:10.1080/02640410701310958
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. DOI:10.1080/1612197X.2007.9671836
- Demir, G. T. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. DOI: 10.25307/jssr.505941
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance?. *Journal of applied psychology*, 79(4), 481. DOI:10.1037/0021-9010.79.4.481
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207. <https://doi.org/10.14486/IJSCS89>.



- Erkan, U. (1998). Sporcular için zihinsel antrenör rehberi. Ankara: Bağırhan Yayınları
- Ertan, H, Soylu, A. R., Korkusuz, F. (2005). Quantification the relationship between FITA scores and EMG skill indexes in archery. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 15(2), 222-227.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. Volume 13, Issue 4.
- Güler, M. Ş., Erhan, S. E. (2017). The Evaluation of mental abilities of athletes in different branches. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Güler, B., Alıncak, F., & Özen, G.(2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışmalarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (4), 215-226.
- Güven Ö. (1998.) Spor psikolojisi ders notları, Ankara
- Hackfort, D., Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York. Macmillan. s.328-364
- Hashim, H. A., Hanafi, H., & Yusof, A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players mood states. *Asian journal of sports medicine*, 2(2), 99.
- Haywood, K. M. (2006). Psychological aspects of archery. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Ed. by J. Dosil. London, John Wiley ve Sons, Ltd, 549-566.
- Hayslip Jr, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 123-133.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi. İstanbul. Alfa Basım Yayın Dağıtım. s116-170
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264 Human Kinetics, Inc.
- Kara, Ö., Ustaoglu, H, P.(2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. & Erdemir, İ. (2018) Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2),55-64.
- Kılınç, F., Cesur, G., Atay, E., Ersöz, G., & Kılıç, T. (2010). 10-14 yaş grubu elit bayan okçuların teknik atış performanslarını etkileyen fizyolojik ve kuvvet faktörlerinin araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(3), 18-24
- Kim, H. B., Kim, S. H., & So. W.Y., (2015). The relative importance of performance factors in Korean archery. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1211-1219.



- Koç, Ş. (1994), Spor Psikolojisine Giriş İzmir: Saray Tıp Kitap Evi.s.201-208
- Konter, E. (2003). Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları s.7-31-32-37
- Koruç, Z., Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor Ahlaki ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, 115-118.
- Kolayış, İ. E., Mimaroglu, E. (2008). Okçuluk Milli Takımının antrenman ortamında kalp atım hızı ve nişan alma süresinin atış puanı üzerindeki etkileri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(1)
- Kolayış, H. (2002). Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanlarının Kaygı Üzerine Etkisi Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Lavisse, D., Deviterne, D., & Perrin, P. (2000). Mental processing in motor skill acquisition by young subjects. *International Journal of Sport Psychology*.
- Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, selfconfidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137, doi: 10.1080/10413200490437903
- Metin, M. (2014). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık 101-104
- Morris, T. Spittle, M., Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign, IL: Human Kinetics 5-19
- Monzoni, R., Capriotti, A., & Federici, A. (2018). Functional and mental training effects in archery sport performance. In *SISMES Vol. 14*, pp. 44-45. Springer.
- Nishizono, H., Shibayama, H., Izuta, T., & Saito, K. (1987). Analysis of archery shooting techniques by means of electromyography. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Sa'ari, M. R. (2018). Effect of mental imagery training on novice archery athlete performance. Unpublished Master Thesis, Faculty of Sport Science and Recreation, Jengka, Pahang.
- Singh, A., Singh, T., & Singh, H. (2018). Autogenic training and progressive muscle relaxation interventions: effects on mental skills of females. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 134-141.
- Smith, D., Wright, C. J., & Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: The effect of pettlet imagery on golf bunker shot performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 385-391.- DOI.10.1080/02701367.2008.10599502
- Squadrone, R., Rodano, R. (1994). Multifactorial analysis of shooting archery. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- USA ARCHERY. (2012). Archery. USA archery editör, *Human Kinetics. Amerika. ISBN:1-45404-2020-6* s.155-163



- Weinberg, S., Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign. IL: Human Kinetics,
- Vealey, R. S., Walter, S. M. (1994). On Target With Mental Skills: An Interview With Darrell Pace. Sport Psychologist, 8(4).
- Yarayan Y. E., İlhan, E. L.(2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarılama çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 20-218.
- Yardımcı, A., Sadık, R., Kardeş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(2), 79-90. DOI: 10.25307/jssr.337838
- Yazıcılar Ö.İ. (2012). Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yıldız, A. B., Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya.
- Yönel, G., Türkmen, M. (2017). Türk kültür yaşamında okçuluk. The Journal of Academic Social Science, Yıl 5, S. 55, Ekim, s. 523-533. DOI: 10.25307/jssr.337838
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, & E., Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: ölçek geliştirme çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(2), 57-64. DOI: 10.1501/Sporm_0000000308
- Thelwell, R. C. ve Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. The Sport Psychologist.
- Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Tuna, N. (2018). Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turan, S., Çilli, M. (2016). Farklı Isınma Yöntemlerinin Olimpik Okçulukta Atış Performansına Etkisi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1), 13-20.



Hentbol Hakemlerinin Bazı Değişkenlere Göre Karar Verme Stillerinin İncelenmesi

Kürşad Han DÖNMEZ¹, Fatih ÖZGÜL²

¹Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun, TÜRKİYE

²Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun, TÜRKİYE

Email: donmezhan28@gmail.com, fatih.ozgul@giresun.edu.tr

Type: Review Article (Received: 27.04.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu çalışmada hentbol hakemlerinin, bazı değişkenlere göre karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye Hentbol liglerinde görev alan A, B ve C klasman il hakemleri ve aday hakemler arasından uygun örnekleme yoluyla seçilen Türkiye'nin çeşitli illerinde görev yapan toplam 85 hakem oluşturmaktadır. Araştırmada ‘Melbourne Karar Verme Ölçeği’ ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İstatistik analizler için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği belirlendiği için (Kolmogorov-Smirnov), istatistik çözümlemelerde t testi, Anova ve Tuckey testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak; toplam karar vermede özsayı ve toplam karar verme stilleri konusunda cinsiyete göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Karar verme stilleri toplam puanları ve karar verme alt stillerinden erteleyici karar verme, panik karar verme puanları eğitim durumlarına göre, karar verme alt stillerinden dikkatli karar verme puanları hakemlik kademelerine göre, karar verme alt stillerinden panik karar verme puanları yaş durumlarına göre karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Hakem, Hentbol, Karar Verme



Investigation of Handball Referees' Decision-Making Styles According to Some Variables

Abstract

The purpose of this study is to examine the handball referees' decision-making styles according to some variables. The study sample in Turkey Handball league office areas A, B and C classification provincial referee and constitute a total of 85 candidate referees from the various provinces of Turkey selected by convenience sampling method. 'Melbourne Decision Making Scale' and the personal information form developed by the researchers were used in the study. SPSS 25.0 statistical package program was used for statistical analysis. Since it was determined that the data were suitable for normal distribution (Kolmogorov-Smirnov), t test, Anova and Tuckey test were used in statistical analysis and the level of significance was determined as .05. As a result; There was a significant difference between the scores of handball referees according to gender in terms of total self-esteem and total decision-making styles. When the total scores of decision-making styles and the decision-making sub-styles; postponing decision making, panic decision-making scores according to the education levels, careful decision-making scores as decision-making sub-style according to the referee levels and panic decision-making scores as decision-making sub-style according to age status significant differences were found between them.

Keywords: Referee, Handball, Decision Making.



Giriş

Spor, evrensel kültürün bir parçası, aynı zamanda dünya barışına katkı sağlayan, dili, dini, ırkı farklı insanları birleştiren bir işlev üstlenmektedir. Bir spor müsabakasının heyecan verici, fair play ilkeleri içerisinde ya da kavgalı, olaylı bir şekilde geçmesinde hakemlerin oynadıkları rol oldukça önemlidir.

Hakem; karşılaşmaları, yarışmaları kurallara uygun ve tarafsız olarak yönetmekle görevlendirilmiş kimsedir. Hakemlik; bilgi, beceri, kondisyon, koordinasyon, tecrübe, yeterlilik, kişilik ve konsantrasyon gerektirir. Hakem, bir müsabakada, kaygı, korku, stres gibi psikolojik etkenleri kontrol altına alarak, doğru karar verme özelliğine sahip olmalıdır.

Hakem karar verme aşamasında psikolojik olarak birçok değişkenden etkilenebilmektedir. Başarılı hakem olabilmek, sadece kural bilgisi ile ulaşılabilecek bir konum değildir. Maç öncesi psikolojik olarak maça hazırlanma ile başlayan süreç, maç esnasında doğru karar verme yetisinden, maçın paydaşları ile olan iletişime, zor ve stresli ortamlarda gösterilmesi gereken liderlik özelliğinden, saha içerisinde güvenilebilen kişi olabilmeye kadar birçok hakemlik mesleğini içeren özellikleri gerektirmekte ve başarıya ulaşmasına etki eden faktörler arasında yer almaktadır (Özgün ve diğ., 2017; Açıcı, 2019).

Psikoloji insan davranışlarını anlamada önemli bir alandır. Saha içerisinde kitleler önünde mücadele eden sporcuların davranışlarının yönetimi sadece kurallar dahilinde yapılamaz. Bu sebeple maçı yönetecek hakemler kendilerini insan davranışları ve insan psikolojisi alanında geliştirmeye mecburdur. Bu gelişim karar verme esnasında kural bilgisinin yanında kişiyi davranış değerlendirmesi noktasında başarıya ulaştıracak tek unsurdur. Karar verme ise zihinsel bir süreç olup, insanın en önemli yaşam becerilerinden biridir. Karar verme akıl, düşünce, bilinç ve irade ile donatılmış bulunan insana özgüdür (Çoban ve Hamamcı, 2006).

Karar verme, zihinsel süreçlerin sonucunda, çeşitli alternatifler arasında birinin seçilmesi sürecidir. Bireysel farklılıklar karar verme davranışı üzerinde etkilidir. Çok seçenekli kararlar bireyler açısından daha fazla güçlük ortaya çıkarmaktadır. Bu durum bireyde strese yol açar. Aynı zamanda bu karar karmaşıklığı bireyi karar vermede olumsuz etkiler (Shiloh ve diğ., 2001).

Hentbol, gelişmiş dünya ülkelerinde en fazla seyircisi olan evrensel bir spor dalı halini almıştır. Bu nedenle hakemin verdiği kararlar, müsabakanın sonucuna direkt etki ettiği için hentbol branşında da hakemlik büyük önem arz etmektedir. Hentbol maçları oyuncuların hızlı hareket etmeleri sonucunda geniş bir alana yayılarak hızlı bir tempoda geçmektedir. Bu maçları yöneten hakemler de geniş alan hakimiyetine sahip olmalıdırlar. Bu sebeple hentbol hakemliği psikolojik ve zihinsel yönleri olan bir fiziksel aktivitedir.

Hakemlikte karar verme sürecini etkileyen bazı durumlar vardır. Bunların başında yaş, cinsiyet, tecrübe, klasman gibi faktörler gelir. Aynı şekilde hakemlerin psikolojik durumları ve sosyal becerileri de müsabakalar esnasında karar verme sürecini etkilemektedir.

Bir hentbol hakemi bir maçta yaklaşık 120 karar verir. Aynı zamanda seyircilerin, antrenörlerin ve sporcuların baskısıyla karşılaşır. Bu da bir hakemin tüm kararlarını doğru verebilmesi için kendini sürekli geliştirmesi gerektiğini gösterir. Bu değerlendirmelerin doğrultusunda hakemlerin yaptıkları görevin ne kadar hassas olduğu görülmektedir. Bu hassas durumun temelinde ise mutlak eğitim faktörü yatmaktadır.



Uzunoglu (1992) ‘‘Karar vermek bilişsel ve önemli bir süreçtir’’ demiştir. Müsabaka anında pozisyon gereği verilecek kararda, yetkili tek kişi hakemdir. Karar sporcular tarafından da alındığı için, bu karara sahip çıkma, onu benimseme söz konusudur (Tiryaki, 2000).

Hentbol oyunu içerisinde bu kadar önemli rol oynayan hakemlerin karar verme stilleri, bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Metot

Araştırmanın Modeli:

Araştırma Betimsel Tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilen Türkiye hentbol liglerinde görev yapan A – B ve C klasman hakemler, il hakemleri ve aday hakemlerinden toplam 85 hakem oluşturmaktadır. Uygun Örnekleme Yöntemi araştırmacı açısından zaman ve ekonomik yönden en kolay ulaşılabilirliğin gerçekleştirildiği yöntemdir (Büyüköztürk, 2018; Karasar, 2018; Tabachnick & Fidel, 2013).

Verilerin Toplanması:

Kişisel bilgi formu olarak bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacılar tarafından geliştirilen, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve şu an görev yaptığı klasman ve deneyim yılı ile ilgili sorular yer almaktadır. Araştırmada ‘‘Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II’’ uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı:

Melbourne Karar Verme Ölçeği

Orijinali Mann ve Dig. (1998) tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), Türkçeye uyarlayarak, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır. I. Kısım: Karar vermede özsaygı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi de ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen ‘‘Doğru’’ yanıtı 2 puan, ‘‘Bazen Doğru’’ yanıtı 1 puan, ‘‘Doğru Değil’’ yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz,2004). Bunlar; Dikkatli Karar Verme Stili, Kaçınan Karar Verme Stili, Erteleyici Karar Verme Stili ve Panik Karar Verme Stili.

Melbourne Karar Verme Stilleri

1. Dikkatli Karar Verme Stili: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör, altı maddelik (2, 4, 6, 8, 12, 16) sorular ile ifade edilmiştir.
2. Kaçınan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Bu faktör, altı maddelik (3, 9, 11, 14, 17, 19) sorular ile ifade edilmiştir.



3. Erteleyici Karar Verme Stili: Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Bu faktör, beş maddelik (5, 7, 10, 18, 21) sorular ile ifade edilmiştir.

4. Panik Karar Verme: Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip, çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu faktör, beş maddelik (1, 13, 15, 20, 22) sorular ile ifade edilmiştir.

Testin güvenilirlik katsayıları 0.68-0.87 arasında, iç tutarlık katsayıları ise 0.65-0.80 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi:

Araştırmanın istatistiki analizleri SPSS 25.0 paket programında ve t testi, ANOVA, tuckey testi kullanılarak çözümlenmiş ve yanılma düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan Hentbol hakemlerinin Yaş, Mezuniyet, Kademe-Klasman ve Deneyimlerine İlişkin Dağılımları

Yaş Değişkeni	f	%
17 Yaş	5	5,9
18 Yaş	3	3,5
19 Yaş	11	12,9
20 Yaş	14	16,5
21 Yaş	11	12,9
22 Yaş	9	10,6
23 Yaş	9	10,6
24 Yaş	7	8,2
25 Yaş	6	7,1
26 Yaş	1	1,2
27 Yaş	6	7,1
28 Yaş	2	2,4
32 Yaş	1	1,2



Mezuniyet Değişkeni	f	%
Lise Öğrencisi	9	10,6
Lise Mezunu	5	5,9
Üniversite Öğrencisi	41	48,2
Üniversite Mezunu	30	35,3
Kademe/Klasman	f	%
A klasman	2	2,4
B klasman	8	9,4
C klasman	14	16,5
İl hakemi	41	48,2
Aday hakem	20	23,5
Deneyim	f	%
İl Müsabakaları	61	71,8
2. Lig Müsabakaları	14	16,5
1. Lig Müsabakaları	8	9,4
Süper Lig Müsabakaları	2	2,4
Toplam	85	100,0

Tablo 1’de araştırmaya katılan Hentbol Hakemlerinin Yaş, Mezuniyet, Hakemlik Kademe-Klasmanı ve Deneyimlerine ilişkin Tanımlayıcı İstatistikler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların 9’u (% 10,6) Lise Öğrencisi, 5’i (% 5,9) Lise Mezunu, 41’i (% 48,2) Üniversite Öğrencisi ve 30’u (% 35,3) Üniversite Mezunu bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların 2’si (% 2,4) A Klasman, 8’i (% 9,4) B Klasman, 14’ü (% 16,5) C Klasman, 41’i (% 48,2) İl Hakemi Klasmanı ve 20’si (% 23,5) Aday Hakem Klasmanında yer almaktadır.



Tablo 2. Hentbol Hakemlerinin Cinsiyet Yönünden Karar Verme Stillere İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

DEĞİŞKEN	FAKTÖR	N	X	Ss	t	p
Toplam Karar vermede özsaygı (kendine güven)	Kadın	37	45.70	5.38	2.06	.042*
	Erkek	48	47.88	4.33		
Toplam Karar verme stilleri	Kadın	37	4.73	1.41	-2.67	.009*
	Erkek	48	4.06	.89		

*p<0.05

Elde edilen sonuçlara göre; toplam karar vermede özsaygı konusunda cinsiyete göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, $t = 2.06$, $p < 0.05$. Bu fark erkek hakemlerin puanlarının ($X = 47.88$), kadın hakemlerin puanlarından ($X = 45.70$), daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Toplam karar verme stilleri konusunda cinsiyete hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, $t = -2.67$, $p < 0.05$. Bu fark kadın hakemlerin puanlarının ($X = 4.73$), erkek hakemlerin puanlarından ($X = 4.06$) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Tablo 3. Hentbol Hakemlerinin Yaş Yönünden Karar Verme Stillere İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	f	p
Toplam Karar vermede özsaygı (kendine güven)	Gruplar Arası	4.67	2	2.34	1.70	.189
	Grup İçi	112.74	82	1.38		
	Toplam	117.41	84			
Toplam Karar verme stilleri	Gruplar Arası	27.25	2	13.63	.560	.573
	Grup İçi	1994.32	82	24.32		
	Toplam	2021.58	84			



Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam karar vermede özsaygı, toplam karar verme stilleri konularında yaş durumlarına göre hentbol hakemi bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 4. Hentbol Hakemlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karar Verme Stillerine İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	f	p
Toplam Karar vermede özsaygı (kendine güven)	Gruplar Arası	9.26	3	3.09	2.31	.082
	Grup İçi	108.15	81	1.34		
	Toplam	117.41	84			
Toplam Karar verme stilleri	Gruplar Arası	453.19	3	151.06	7.80	.000*
	Grup İçi	1568.19	81	19.36		
	Toplam	2021.58	84			

*p< 0.05

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam karar verme stilleri konusunda eğitim durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3,81) = 7.80$, $p < 0.05$. Bu fark lisede okuyan bireylerin ($X = 49.56$), üniversitede okuyan bireylerin ($X = 46.00$) ve üniversite mezunu olan bireylerin puanlarının ($X = 48.63$), lise mezunu olan bireylerin puanlarından ($X = 39.60$) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Tablo 5. Hentbol Hakemlerinin Kademelerine Göre Karar Verme Stillerine İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	f	p
Toplam Karar vermede özsaygı (kendine güven)	Gruplar Arası	7.65	3	2.55	1.88	.139
	Grup İçi	109.76	81	1.36		
	Toplam	117.41	84			



Toplam Karar verme stilleri	Gruplar Arası	54.05	3	18.02	.74	.530
	Grup İçi	1967.53	81	24.29		
	Toplam	2021.58	84			

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam karar vermede özsaygı, toplam karar verme stilleri konularında hakemlik kademelerine göre hentbol hakemi bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 6. Hentbol Hakemlerinin Maç Yönettikleri(Deneyim) Liglere Göre Karar Verme Stillere İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	f	p
Toplam Karar vermede özsaygı (kendine güven)	Gruplar Arası	8.05	3	2.68	1.99	.122
	Grup İçi	109.36	81	1.35		
	Toplam	117.41	84			
Toplam Karar verme stilleri	Gruplar Arası	59.60	3	19.87	.82	.486
	Grup İçi	1961.98	81	24.22		
	Toplam	2021.58	84			

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam karar vermede özsaygı, toplam karar verme stilleri konularında maç yönettikleri liglere göre hentbol hakemi bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 7. Hentbol Hakemlerinin Cinsiyet Yönünden Karar Verme Alt Stillere İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

DEĞİŞKEN	FAKTÖR	N	X	Ss	t	p
Dikkatli Karar Verme Stili	Kadın	37	7.30	1.63	.42	.677
	Erkek	48	7.46	1.86		



Kaçınan Karar Verme Stili	Kadın	37	13.76	2.60	1.21	.230
	Erkek	48	14.35	1.96		
Erteleyici Karar Verme Stili	Kadın	37	12.11	2.27	1.11	.272
	Erkek	48	12.67	2.34		
Panik Karar Verme	Kadın	37	12.54	2.32	1.93	.057
	Erkek	48	13.40	1.77		

Elde edilen sonuçlara göre; karar verme alt stillerine göre hentbol hakemlerinin cinsiyetlerine göre puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 8. Hentbol Hakemlerinin Yaşlarına Göre Karar Verme Alt Stillere İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	f	p
Dikkatli Karar Verme Stili	Gruplar Arası	3.82	2	1.91	.62	.543
	Grup İçi	254.37	82	3.10		
	Toplam	258.19	84			
Kaçınan Karar Verme Stili	Gruplar Arası	4.71	2	2.35	.45	.638
	Grup İçi	426.54	82	5.20		
	Toplam	431.25	84			
Erteleyici Karar Verme Stili	Gruplar Arası	.53	2	.27	.05	.953
	Grup İçi	448.22	82	5.47		
	Toplam	448.75	84			
Panik Karar Verme	Gruplar Arası	27.07	2	13.54	3.38	.039*
	Grup İçi	328.88	82			



		4.01
Toplam	355.95	84

* $p < 0.05$

Yapılan varyans analizi sonucunda, karar verme alt stillerinden panik karar verme konusunda yaş durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür, $F(2.82) = 3.38, p < 0.05$. Bu fark 25 ve üzeri yaşta olan hakemlerin ($X = 14.29$), 21-24 yaş hakemlerin ($X = 12.84$) ve 21-24 yaş hakemlerin ($X = 12.70$) puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Tablo 9. Hentbol Hakemlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karar Verme Alt Stillere İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	P
Dikkatli Karar Verme Stili	Gruplar Arası	21.09	3	7.03	2.40	.074
	Grup İçi	237.09	81	2.93		
	Toplam	258.18	84			
Kaçınan Karar Verme Stili	Gruplar Arası	33.61	3	11.20	2.28	.085
	Grup İçi	397.64	81	4.91		
	Toplam	431.25	84			
Erteleyici Karar Verme Stili	Gruplar Arası	78.89	3	26.30	5.76	.001*
	Grup İçi	369.86	81	4.57		
	Toplam	448.75	84			
Panik Karar Verme	Gruplar Arası	90.04	3	30.01	9.14	.000*
	Grup İçi	265.92	81	3.28		
	Toplam	355.96	84			

* $p < 0.05$



Yapılan varyans analizi sonucunda, karar verme alt stillerinden erteleyici karar verme konusunda eğitim durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucu elde edilmiştir, $F(3.81) = 5.76$, $p < 0.05$. Bu fark lisede okuyan hakemlerin puanlarının ($X = 13.55$), üniversite mezunu olan hakemlerin puanlarının ($X = 13.13$) ve üniversitede okuyan bireylerin puanlarının ($X = 12.02$), lise mezunu olan bireylerin puanlarından ($X = 9.40$) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Ayrıca karar verme alt stillerinden panik karar verme konusunda eğitim durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, $F(3.81) = 9.14$, $p < 0.05$. Bu fark lisede okuyan hakemlerin puanlarının ($X = 13.56$), üniversite mezunu olan hakemlerin puanlarının ($X = 14.10$) ve üniversitede okuyan bireylerin puanlarının ($X = 12.46$), lise mezunu olan bireylerin puanlarından ($X = 10.20$) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Tablo 10. Hentbol Hakemlerinin Kademelerine Göre Karar Verme Alt Stillere İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	P
Dikkatli Karar Verme Stili	Gruplar Arası	34.83	3	11.61	4.21	.008*
	Grup İçi	223.36	81	2.76		
	Toplam	258.19	84			
Kaçınan Karar Verme Stili	Gruplar Arası	16.08	3	5.36	1.05	.377
	Grup İçi	415.16	81	5.13		
	Toplam	431.24	84			
Erteleyici Karar Verme Stili	Gruplar Arası	13.94	3	4.65	.87	.463
	Grup İçi	434.82	81	5.37		
	Toplam	448.76	84			
Panik Karar Verme	Gruplar Arası	29.95	3	9.98	2.48	.067
	Grup İçi	326.00	81	4.03		
	Toplam	355.95	84			

* $p < 0.05$



Yapılan varyans analizi sonucunda, karar verme alt stillerinden dikkatli karar verme konusunda kademelerine göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir, $F(3.81) = 4.21$, $p < 0.05$. Bu fark il hakemlerinin puanlarının ($X = 8.02$) ve A-B klasman hakemlerin puanlarının ($X = 7.00$), aday hakemlerin puanlarından ($X = 6.95$) ve C klasmanı hakemlerin puanlarından ($X = 6.43$) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Tablo 11. Hentbol Hakemlerinin Maç Yönettikleri Liglere Karar Verme Alt Stillere İlişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	P
Dikkatli Karar Verme Stili	Gruplar Arası	19.32	3	6.44	2.18	.096
	Grup İçi	238.87	81	2.95		
	Toplam	258.19	84			
Kaçıngan Karar Verme Stili	Gruplar Arası	13.99	3	4.66	.91	.442
	Grup İçi	417.26	81	5.15		
	Toplam	431.25	84			
Erteleyici Karar Verme Stili	Gruplar Arası	20.88	3	6.96	1.32	.274
	Grup İçi	427.88	81	5.28		
	Toplam	448.76	84			
Panik Karar Verme	Gruplar Arası	26.16	3	8.72	2.14	.101
	Grup İçi	329.80	81	4.08		
	Toplam	355.96	84			

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam karar vermede özsaygı, toplam karar verme stilleri konularında maç yönettikleri liglere göre hentbol hakemi bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.



Tartışma ve Sonuç

Hentbol hakemlerinin toplam karar vermede özsaygı puanları cinsiyete göre karşılaştırılmış aralarında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark erkek hakemlerin puanlarının, kadın hakemlerin puanlarından, daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Toplam karar verme stilleri konusunda da cinsiyete göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark kadın hakemlerin puanlarının, erkek hakemlerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Haniffa ve Ahmed (2008), Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) ve Salo ve Allwood (2011)'un araştırmaları bu sonucu desteklemektedir. Avşaroğlu ve Üre (2007), Çetin (2009), Tekin, Özmutlu ve Erhan (2009), Schuller (2010), Tekin ve Ehtiyar (2010), Sezai (2019)'un araştırmaları ise bu sonucu desteklememektedir.

Hentbol hakemlerinin toplam karar vermede özsaygı ve toplam karar verme stilleri puanları yaş durumlarına göre karşılaştırılmış aralarında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Toplam karar verme stilleri konusunda eğitim durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları incelenmiş ve aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, lisede, üniversitede öğrenim gören bireylerin ve üniversite mezunu olan bireylerin puanlarının, lise mezunu olan bireylerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Sezai (2019), Izgar ve Yılmaz (2007) ve Uzunoğlu (2008)'in çalışmaları bu sonucu desteklemektedir. Kıratlı (2015), Vural (2013) ve Gacar (2011)'in yaptıkları çalışmalar ise bu sonucu desteklememektedir.

Toplam karar vermede özsaygı ve toplam karar verme stilleri değişkenleri hakemlik kademelerine göre karşılaştırıldığında; hentbol hakemi bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Toplam karar vermede özsaygı ve toplam karar verme stilleri puanları hakemlerin maç yönettikleri liglere göre karşılaştırılmış arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre; karar verme alt stillerine göre hentbol hakemlerinin cinsiyetlerine göre puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Karar verme alt stillerinden panik karar verme değişkeni puanları hentbol hakemlerinin yaş ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu fark, 25 ve üzeri yaşta olan hakemlerin, 21-24 yaş hakemlerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Karar verme alt stillerinden erteleyici karar verme konusunda eğitim durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu fark lisede okuyan hakemlerin puanlarının, üniversite mezunu olan hakemlerin puanlarının ve üniversitede okuyan bireylerin puanlarının, lise mezunu olan bireylerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Ayrıca karar verme alt stillerinden panik karar verme konusunda da eğitim durumlarına göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark lisede okuyan hakemlerin puanlarının, üniversite mezunu olan hakemlerin puanlarının ve üniversitede okuyan bireylerin puanlarının, lise mezunu olan bireylerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Kıratlı (2015), ve Uzunoğlu (2008)'in çalışmaları bu sonucu desteklemektedir. Vural (2013), Alver (2003), Şenol ve arkadaşları (2012) ve Ülker (2013)'in yaptıkları çalışmalar ise bu sonucu desteklememektedir.

Karar verme alt stillerinden dikkatli karar verme konusunda kademelerine göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık il hakemlerinin puanlarının ve A-B klasman hakemlerin puanlarının, aday hakemlerin puanlarından ve C klasmanı hakemlerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Sezai (2019) ve Kıratlı (2015)'in yaptıkları çalışmalar ise bu sonucu desteklememektedir. Deryahanoğlu (2008) ve Uzunoğlu (2008)'in çalışmaları bu sonucu desteklemektedir.



Toplam karar vermede özsaygı ve toplam karar verme stilleri konularında maç yönettikleri liglere göre hentbol hakemlerinin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Hakemlik becerileri ve karar vermeye ilkin uluslararası alan yazın incelendiğinde; MacMahon & Mildenhall (2012) “Spor Yönetimini Etkileyen Karar Verme Konusuna Pratik Bir Bakış” isimli araştırmalarında Saha yetkilileri için, konumlandırma ve karar verme arasındaki bağlantı ve karar vermeyi düzeltmek adına en önemli anahtarlardan birinin hakemlerin en iyi konumda olması göz önüne alındığında, hakem konumlandırma genellikle o sırada oynanan oyun tarzının bir yansımasıdır şeklinde ifade edilmiştir. Dosseville ve diğ. (2011), “Judo Hakemlerinin Kararlarında Bağlamsal ve Kişisel Motor Deneyimin Etkileri” isimli araştırmalarında karar verme için hakeme özgü deneyim biriktirmenin önemini altını çizmektedirler. Unkelbach and Memmert (2010) “Hakem Kararlarında Bir İşaret Olarak, Kalabalığın Gürültüsü Ev Sahibi Takım Avantajına Katkı Sağlamaktadır” isimli araştırmalarında, oyunların ilk yarısında hakemlerin kötü karar verme davranışlarının ikinci yarıdaki davranışlarından farklı olduğunu gösterdiğini belirtmişler ve özellikle hakemlerin oyunların sonraki bölümlerinde daha az sayıda sarı kart gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Oyun yönetiminin kullanımı ve etkilerini en aza indirme felsefesi ile bağlantılı gayri resmi bir uygulamanın başka bir örneğinde Souchon ve diğ. (2009), basketbol saha hakemlerinin 50’ye 50 yakın çağrı ile tutarlılığa çok dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. Hakemlerin sürekli olarak birbirleriyle iletişim kurduklarını, sahanın bir ucunda bir takımdan bir ihlal yapılırsa ve diğer ucunda diğer takımda benzer bir şey yaparsa, aynı şekilde adlandırmanın hakem takımının yararına olduğunu ifade etmişleridir. Hakemlerin kitlelere tam olarak aynı gibi görünen bir sonraki yakın temas veya blok hareketinin aynı şekilde çağrılması ve değerlendirilmesi gerektiğinin farkında olduklarını belirtmiş ve aslında beklenmedik durumlarda kararlarının bilinçli bir düzeyde alınabileceği bulgularını desteklemekteğini tespit etmişlerdir.

Sorumlu Yazar

Fatih ÖZGÜL

Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Giresun, TÜRKİYE

Email: fatih.ozgul@giresun.edu.tr



KAYNAKÇA

- Açııcı, S. (2019). “Ulusal ve Uluslararası Voleybol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin İncelenmesi”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Alver B. (2003). “Çeşitli Kamu Kurum Ve Kuruluşlarında Çalışanların Empatik Becerileri, Karar Stratejileri Ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler”. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 141-153, Erzurum.
- Avşaroğlu, S. & Üre, Ö. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 85-100.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.
- Cengiz R., Pulur A. (2004). “Hakemlerin Fair Play Olaylarına Bakış Açıları”. Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal Bilimleri Sempozyumu, 17-20 Kasım, Özet Bildiriler Kitapçığı, Manisa.
- Çoban D. (2004). “Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Yapan Klasman Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi”, S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Çoban A E, Hamamcı Z. (2006), “Kontrol Odakları Farklı Ergenlerin Karar Stratejileri Açısından İncelenmesi”. Kastamonu Eğitim Dergisi;14(2), 393-402.
- Deniz M.E. (2004) “Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students”, Eurasian Journal of Educational Research, 15, 23-35.
- Deryahanoğlu G. (2014). “Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme Ve Atılganlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi”. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 44-55, Sakarya.
- Dilmaç, B. & Bozgeyikli, H. (2009). “Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma Ve Karar Verme Stillерinin İncelenmesi”. Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 171-187.
- Dosseville, F., Laborde, S. & Raab, M. (2011). Contextual and Personal Motor Experience Effects in Judo Referees’ Decisions. *The Sport Psychologist*, 25, 67-81.
- Durna E. (1997) *Türkiye’de Futbol ve Hakem*. Yıldızlar Matbaacılık, İstanbul.
- Gacar A. (2011). “Türkiyedeki Beden Eğitimi Ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 90-124, Elazığ.
- Gülşen, D. (2008). “Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu Ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.



- Haniffa, M. B. M. & Ahmed, E. M. (2008). "Gender differences in decision-making styles of Malasian managers". *European Journal of Scientific Research*, 19(3), 405-415.
- Izgar H, Yılmaz E. (2007). "Pio Ve Yibo'nda Görev Yapan Okul Yöneticilerinin Karar Vermede Özsayı Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 341-351.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi (Otuz Üçüncü Basım)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kıratlı E. (2015). "Tenis Hakemlerinin Karar Verme Stilleri Ve Empatik Eğitim Düzeylerinin Karşılaştırılmalı Olarak Değerlendirilmesi", *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, 60-81, İstanbul.
- Kolmogorov, A. (1933) "Sulla Determinazione Empirica Di Una Legge Di Distribuzione" *G. Inst. Ital. Attuari*, 4, 83.
- Kruskal, W. H. (1957) "Historical Notes on the Wilcoxon Unpaired İkili Örneklem Testi". *Journal of the American Statistical Association* 52 (279), 356-360.
- Kruskal and Wallis (1952) "Birinde Derecelendirme Kullanılması- Varyans Analiz Kriteri", *Journal Of The American Statistical Association* 47 (260), 583-621.
- MacMahon, C., & Mildenhall, B. (2012). A Practical Perspective on Decision Making Influences in Sports Officiating. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 153–165. doi:10.1260/1747-9541.7.1.153.
- Mann, Henry B., Whitney., & Donald, R. (1947). "On a Test of Whether one of Two Random Variables is Stochastically Larger than the Other". *Annals of Mathematical Statistics* 18 (1), 50-60.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Salo, I. & Allwood, C. M. (2011). "Decision-making Styles, Stres and Gender Among Investigators". *An International Journal of Police Strategies & Management*, 34 (1), 97-119.
- Schuller, I. (2010). "Decision-making Under Time Pressure Regard To Preferred Cognitive Style (Analytical-Intuitive) And Study Orientation." *Studia Psychologia*, 52 (4), 285-290.
- Sezai A. (2019) "Ulusal Ve Uluslararası Voleybol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin İncelenmesi" *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Samsun.
- Shiloh, S., Koren, S., & Zakay, D. (2001) "Individual Differences In Compensatory Decision Making Style And Need For Closure As Correlates Of Subjective Decision Complexity And Difficulty". *Personality And Individual Differences*.
- Smirnov, N.V. (1948). "Tables For Estimating The Goodness Of Fit Of Empirical Distributions", *Annals Of Mathematical Statistics*, 19, 279.
- Souchon, N., Cabagno, G., Tractlet, A., Trouilloud, D., & Maio, G. (2009). Referees' Use of Heuristics: The Moderating Impact of Standard of Competition, *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 695-700.



Şenol S, Öztürk Can H, Pektaş İ. (2012). “Decision making and problem solving skills of midwifery students in Turkey”. *HealthMed*, 6(2), 560-567.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson 2012.

Tekin, M., Özmutlu, İ. & Erhan, S. E. (2009). “Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Ve Düşünme Stillерinin İncelenmesi”. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 42-56.

Tekin, Ö. & Ehtiyar, R. (2010). “Yönetimde Karar Verme: Batı Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otellerde Çalışan Farklı Departman Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Bir Araştırma”. *Journal Of Yaşar University*, 20 (5), 3394-3414.

Tiryaki Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

Uzunoğlu Ö. (2008). “Karar Vermek Bilişsel Ve Önemli Bir Süreçtir. Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillерinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Unkelbach, C. & Memmert, D. (2010). Crowd Noise as a Cue in Referee Decisions Contributes to the Home Advantage, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 483-498.

Ülker M. (2017). “Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması” Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 52-83, Burdur.



Fitness Katılımcılarının Spor Salonlarındaki Hizmet Kalitesi ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Rahmi CENGİZ¹, Fatih YAŞARTÜRK²

¹ Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

Email: fatihyasarturk@gmail.com

Type: Review Article (Received: 06.05.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu araştırmanın amacı, çeşitli fitness merkezlerinde üye olan katılımcıların, serbest zaman doyum ve spor salonlarında algıladıkları hizmet kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın ilindeki 3 farklı fitness merkezine üye 119 kadın, 86 erkek toplam 205 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, Uçan'ın (2007) geliştirdiği "Spor-Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği: SZDÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-Testi ve ANOVA yöntemleri kullanılmıştır. SZDÖ ve SFM-HKÖ alt boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmanın bulgularında cinsiyet ve medeni durum değişkeninin t-Testi sonuçlarına göre SFM-HKÖ ve SZDÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). ANOVA testi sonuçlarında ise SFM-HKÖ ve SZDÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Gelir Düzeyi değişkeninin ANOVA Testi sonuçlarında SFM-HKÖ alt boyutları arasından "Ortam koşulları kalitesi" alt boyutunda gelir düzeyi 0-500 TL arası olan katılımcılar ile gelir düzeyleri 2001 TL ve üzeri olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. "Program kalitesi" alt boyutunda gelir düzeyleri 0-500 TL olan katılımcılar ile gelir düzeyleri 1501-2000 TL olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. SZDÖ alt boyutları arasından, "Rahatlama" alt boyutunda gelir düzeyi 501-1001 TL arası olan katılımcılar ile gelir düzeyi 2001 TL ve üzeri olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. Ayrıca, "SFM-HKÖ" alt boyutları ile "SZDÖ" alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak, katılımcıların fitness merkezlerini kullanımında gelir durumunun önem arz ettiği ve serbest zaman faaliyetlerinden elde ettiği doyumun rahatlama oluşturduğu ve bu durumu etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Fitness katılımcıları, Hizmet kalitesi, Serbest zaman doyum

Not: Bu çalışma, 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.



Examination of the Relationship Between Fitness Participants' Service Quality and Leisure Satisfaction Levels in Gyms

Abstract

The aim of this research is to examine the relationship between the free time satisfaction and perceived service quality levels of participants who are members of various fitness centers. A total of 205 people, 119 women and 86 men, who are members of 3 different fitness centers in Bartın province, participated in the study. Personal information form in the research, "Perceived Service Quality Scale of Sports-Fitness Centers" developed by Uçan (2007) and Developed by Beard and Ragheb (1980), "Leisure Satisfaction Scale: LSS", adapted in Turkish by Gökçe and Orhan (2011), was used. Frequency in data analysis, percentage, t-Test and ANOVA methods were used. Pearson correlation coefficient was calculated to determine the relationships between SFC-PSQS and LSS sub-dimensions. According to the results of the t-Test of the gender and marital status variable in the findings of the study, no statistically significant difference was found in the total score averages of SFC-PSQS and LSS ($p>0,05$). In the ANOVA test results, no statistically significant difference was found in the total scores of SFC-PSQS and LSS ($p>0,05$). In the ANOVA Test results of the Income Level variable, a statistically significant difference was found between the participants with an income level between 0-500 TL and participants with an income level of 2001 TL and above, among the sub-dimensions of SFC-PSQS ($p<0,05$). This difference is in favor of high income participants. A statistically significant difference was found between the participants whose income levels were between 0-500 TL and those with income levels of 1501-2000 TL in the sub-dimension of "Program Quality" ($p<0,05$). This difference is in favor of high income participants. A statistically significant difference was found between the participants with income level between 501-1001 TL and those with income level of 2001 TL and above, among the sub-dimensions of LSS ($p<0,05$). This difference is in favor of high income participants. In addition, no statistically significant relationship was found between the sub-dimensions of "SFC-PSQS" and the mean scores of "LSS" sub-dimensions ($p>0,05$). As a result, it can be said that the income status of the participants is important in the use of fitness centers and the satisfaction obtained from leisure activities creates relief and affects this situation.

Keywords: Fitness participants, Quality of service, Leisure satisfaction



Giriş

Günümüzde her geçen gün teknolojinin aşama kaydetmesi sonucunda zaman kavramının değeri artmaktadır. Bireylerin zamanı verimli kullanmaları, hedeflerine ulaşabilmeleri için izledikleri yollarda etkili bir faktördür. Dolayısıyla zamanı verimli değerlendiren bireylerin buldukları sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlerde mümkün olan en yüksek seviyede doyum ve hizmet kalitesine ulaşmaları beklenmektedir.

Spor, kurallara uyularak bireysel veya grup olarak yapılan, bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlar şeklinde tanımlanabilen sosyal bir uğraştır. Spor, toplumsal yaşam içerisinde kök salan ve kültürün üretilmesinde, dolaşıma sokulmasında katkıları bulunan bir alan olarak, egemen ideolojilerin üretiminde ve toplumsal rızanın sağlanmasında kullanılan bir sistemdir. Spor, üzerinde egemenlik mücadelelerinin verildiği, toplumsal meşrulaştırma süreçlerinin gerçekleştirildiği bir inşadır (Talimciler, 2008).

Son yıllarda başta Amerika ve bütün Avrupa Ülkelerinde, “Milli Gelişmenin Temeli” sloganıyla büyük ölçüde yaygınlaşan, spora başlangıcın ve tüm sporların temeli sayılan “Vücut Geliştirme” sporu ve beraberinde “Fitness” ve sağlıklı spor yapma gittikçe benimsenerek, yediden yetmişe herkesin kendi evinde veya spor salonlarında uyguladığı, bir yaşam felsefesi haline gelmiştir (Uğur ve Baysaling, 1999).

Sağlık ve zindelik hareketi dünyada hızla gelişen bir olgudur. Buna paralel olarak, özellikle son yıllarda bu hareket ülkemizde de gelişmeye başlamıştır. Reklam, televizyon programları ve kulaktan kulağa pozitif iletişimin etkisiyle toplumumuzun büyük kısmında sağlık ve zindelik olgusuna yönelik farkındalık oluşmaktadır. Bu olguyu önemseyen bireyler son zamanlarda fitness merkezlerine yönelmeye başlamışlardır (Yıldız ve Tüfekçi, 2010).

Fitness merkezi, bireylere sağlık ve zindelik bağlamında fiziksel etkinlik hizmetleri sunan işletme olarak tanımlanmaktadır (Tüfekçi, 2010; Yetiş ve ark., 2019). Fitness merkezlerinde bulunan kardiovasküler egzersiz, dövüş sporları, jimnastik, raket sporları, yürüyüş ve koşu, aerobik, yüzme ve ağırlık antrenmanı gibi farklı etkinliklere yönelik hizmet verilebilmektedir (Basım ve Arğan, 2009).

Müşteri ise ürün ya da hizmeti satın alan değil kullanan kişidir. Ödediği fiyat karşılığında bir ürün ya da hizmet satın alan ya da almak isteyen kimse ya da kurum ve kuruluşlar; bir ürün ya da hizmete karşı istekli olan ve onu almak isteyen kişi ya da kuruluşlardır (Ulaşanoğlu, 2005). Belirli bir işletmenin belirli bir marka malını, ticari veya kişisel amaçları için satın alan kişi veya kuruluştur (Midilli, 2011). İşletmenin çıktığı olarak ürettiği ürünü talep eden, işletme dışındaki kişi ve kuruluşlara, müşteri denir (Ayas, 2013). Müşterilerle sağlıklı, iyi ilişkiler kurmak ve onları dinlemek, örgütsel yapının müşteri istek ve beklentilerine göre yapılandırılması konusu artık zorunluluk haline gelmiştir. Müşterilerin profilini ve satın alma tercihlerini bilebilmek ve onları tanıyabilmek için işletmeler, pazarlama elemanlarının ürün satış noktalarını denetlemesini sağlamakla birlikte, ürünü satın alan müşterilerle bire bir iletişim kurmalarını ve müşteri ile ilgili bilgilere sahip olmalarını sağlamalıdır (Açan, 2007).

Müşteriler kavramında etkili olan demografik özellikleri, kişilikleri, algıları, tutumları ve sosyoekonomik durumları bakımından birbirlerinden farklıdır. Bu farklılık müşterilerin istek ve ihtiyaçlarında da farklılık meydana getirmektedir. Arzu ve ihtiyaçlardaki farklılığa karşın müşterilerin ortak noktası ise beklentilerin karşılanmasıdır (Ayas, 2013). Müşterinin daha önceki hizmet alımlarında yaşamış olduğu tecrübeleri, bir sonraki hizmet sürecindeki



tutum ve davranışlarına, hizmetten beklentilerine ve hizmet kalitesi algılamalarına önemli ölçüde yön verecektir (Torlak ve ark., 2007). İnsanların yoğun iş temposundan arta kalan zamanlarında düzenli ve sağlıklı spor yapmak için sağlıklı yaşam merkezleri ve fitness salonlarına yöneldikleri bilinmektedir. Bu işletmeleri kullanan insanların sunulan hizmetlerden tatmin olup olmadıkları işletmenin geleceği açısından son derece önemlidir. Müşteri tatmini bu işletmelerde başarının en önemli unsuru olmaktadır (Ayas, 2013).

Hizmet kalitesi kavramı, en geniş anlamda hizmet kalitesi, müşteri beklentilerini karşılamak için gerekli olan hizmetin en iyi şekilde verilmesidir. Bir diğer tanıma göre hizmet kalitesi, bir işletmenin müşteri beklentilerini karşılayabilme ya da geçebilme yeteneğidir (Odabaşı, 2004). Hizmet kalitesi kavramının spor işletmelerinde önem oluşturduğu bu süreçte fitness katılımcılarının da kendi yaşantısına göre bir program hazırlaması gerekmektedir. Bu durum ise kişilerin iş veya zorunlu uğraşlarının dışında kalan serbest zaman diliminde gerçekleşmektedir. Dolayısıyla fitness katılımcılarının verimli ve etkin bir program uygulaması için doğru bir şekilde değerli olan serbest zamanında katılım sağlamalı ve uygulama sürecine geçmesi gerekmektedir.

Serbest zaman kavramı, yerinde ve değerli kullanılabilindiğinde kişiye kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünün farkına varmak, kendini bulmak olanağı verir. Serbest zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğini arttırmasını sağlar. Serbest zamanın akıllıca kullanılması bir gelişmişlik ve eğitim sonucudur. Serbest zaman insanlığın gelişmesine yardımcı olduğu ve kötü olarak kullanılmadığı ölçüde değerlidir (Kılbaş, 2004). Serbest zamanın olumlu değerlendirilmesi sonucunda ise birey üzerinde doyum oluşturmakta ve bu etkinlik ve etkinlikleri daha fazla uygulama isteği oluşmaktadır.

Doyum, serbest zaman etkinliklerinin pozitif algıların bir sonucu olarak gelişmekte (Beard ve Ragheb, 1980) ve deneyimsel açıdan bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik memnuniyet derecesinin bir belgesi şeklinde değerlendirilmektedir (Rojek, 2013). Dolayısıyla; bireylerin algıladıkları hizmet kalitesinin boyutu doğrudan serbest zaman doyum düzeylerini etkileyen bir faktördür.

Serbest zaman doyum ise bireylerin serbest rekreatif etkinlikler sonunda bireysel ihtiyaçlarını karşılamalarıyla edindikleri pozitif duygular olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve O'Dell, 1998). Ayrıca serbest zaman doyumunu, kişilerin serbest zaman etkinliklerinden algıladığı doyum düzeyini belirtir (Du Cap, 2002). Serbest zaman doyumunun bilinmesi, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin ne kadar tatmin olduklarının, ne kadar monotonluktan kurtulduklarının ve ne kadar yenilendiklerinin bir yordayıcısı olabilmesi açısından önemlidir (Gökçe, 2015). Dolayısıyla fitness katılımcılarının serbest zaman faaliyetlerinden doyum elde etmesi mutlu olmasına ve motivasyon düzeyini yükseltmesiyle çok yönlü gelişim elde edilebilir (Özgün ve diğerleri, 2017).

Bu bilgiler dâhilinde araştırmanın amacı, Bartın ilindeki çeşitli fitness merkezlerine kayıtlı katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri ve spor salonlarında algıladıkları hizmet kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın modeli

Araştırmada, araştırma amaçlarına uygun olarak “Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, çok sayıda elemanlardan oluşan bir



evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak tanımlanmaktadır. (Karasar, 1994). İlişkisel tarama modelleri ise; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve / veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2017).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Bartın ilindeki 3 farklı fitness merkezinin üyeleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunda ise aktif olarak kayıtlı 119 kadın ve 86 erkek olmak üzere toplam 205 gönüllü birey oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmış ve katılımcılara cinsiyet, medeni durum, yaş ve gelir düzeylerine yönelik bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Bireylerin fitness merkezlerindeki algıladığı hizmet kalitesinin neler olduğunu ortaya koymak amacıyla Uçan (2007) geliştirdiği “Spor-Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği (SFM-HKÖ)” kullanılmıştır. SFM-HKÖ toplam 31 madde ve Fiziksel Çevre Kalitesi, Ortam Koşulları Kalitesi, Egzersiz Alet-Ekipmanları, Program Kalitesi, Etkileşim Kalitesi ve Çıktı Kalitesi alt boyutlarından oluşan ölçek 5’li likert tipinde hazırlanmış ve puanlanmasında “1 - Tamamen katılıyorum” ile ” “5 - Hiç katılmıyorum” şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin hesaplanan iç tutarlık kat sayıları sırasıyla 0,85, 0,77, 0,82, 0,83, 0,95 ve 0,92 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık kat sayıları alt boyutlara göre “Fiziksel Çevre Kalitesi, 0,74”, “Ortam Koşulları Kalitesi, 0,81”, “Egzersiz Alet-Ekipmanları, 0,80”, “Program Kalitesi, 0,77”, “Etkileşim Kalitesi, 0,84” ve “Çıktı Kalitesi, 0,83” olarak bulunmuştur.

Ayrıca bireylerin serbest zamanlarında yaptığı aktivitelerden tatmin olma düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” kullanılmıştır. SZDÖ toplam 24 madde ve Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama ve Estetik olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek 5’li likert tipinde hazırlanmış ve puanlanmasında “1 - Neredeyse hiç doğru değil” ile “5 - Neredeyse her zaman doğru” şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin hesaplanan iç tutarlık kat sayıları sırasıyla 0,77, 0,77, 0,76, 0,80, 0,79 ve 0,79 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık kat sayıları alt boyutlara göre “Psikolojik, 0,72”, “Eğitimsel, 0,83”, “Sosyal, 0,83”, “Rahatlama, 0,80”, “Fiziksel, 0,83” ve “Estetik, 0,69” olarak bulunmuştur. Hesaplanan bu değerleri genel anlamda istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır (Can, 2014).

Verilerin analizi

Yapılan analizler SPSS 20.0 paket programında kullanılmıştır. Ayrıca betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklem t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon test sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.



Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	119	58
	Erkek	86	42
Medeni Durum	Evli	90	43,9
	Bekâr	115	56,1
Yaş	18-22	78	38
	23-27	49	23,9
	28-32	46	22,4
	33-37	20	9,8
	38 ve üzeri	12	5,9
Gelir Düzeyi	0-500 TL	39	19
	501-1000 TL	41	20
	1001-1500 TL	42	20,5
	1501-2000 TL	43	21
	2001 TL ve üzeri	40	19,5

Tabloya göre, katılımcıların %58'i kadın, %42'si erkek, %44'ü evli ve %56'sı bekar olarak bulunmuştur. Ayrıca yaş aralıkları, %38'i 18-22 yaş, %24'ü 23-27 yaş, %22'si 28-32 yaş, %10'u 33-37 yaş ve %6'sı 38 ve üzeri yaş aralığına sahiptir. Katılımcıların, %19'u 0-500 TL, %20'si 501-1000TL, %20,5'i 1001-1500 TL, %21'i 1501-2000 TL ve %19,5'i 2001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağımsız Örneklem İçin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	Sd	p
Fiziksel Çevre Kalitesi	Kadın	119	4,40	,429	1,459	203	,146
	Erkek	86	4,31	,470			
Ortam Koşulları Kalitesi	Kadın	119	4,00	,872	-,204	203	,838
	Erkek	86	4,27	,797			
Egzersiz Alet- Ekipmanları	Kadın	119	4,06	,786	-,607	203	,544
	Erkek	86	4,12	,799			
Program Kalitesi	Kadın	119	4,33	,569	-,325	203	,745
	Erkek	86	4,36	,616			
Etkileşim Kalitesi	Kadın	119	4,32	,411	1,892	203	,060
	Erkek	86	4,21	,425			
Çıktı Kalitesi	Kadın	119	4,25	,561	-,190	203	,850
	Erkek	86	4,27	,587			
Psikolojik	Kadın	119	4,07	,586	,698	203	,486
	Erkek	86	4,17	,486			
Eğitimsel	Kadın	119	3,87	,705	-,468	203	,640
	Erkek	86	3,92	,824			
Sosyal	Kadın	119	4,03	,710	1,689	203	,093
	Erkek	86	3,85	,826			
Fiziksel	Kadın	119	4,12	,708	,822	203	,412
	Erkek	86	4,03	,672			
Rahatlama	Kadın	119	3,94	,843	-,746	203	,412



	Erkek	86	4,02	,677			
Estetik	Kadın	119	4,06	,563	-,195	203	,845
	Erkek	86	4,08	,555			

Tabloya göre, cinsiyet değişkeni t-Testi sonuçlarında SFM-HKÖ alt boyutları ve SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Bağımsız Örneklem İçin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni durum	N	\bar{X}	SS	t	Sd	p
Fiziksel Çevre Kalitesi	Evli	90	4,41	,403	1,327	203	,186
	Bekar	115	4,33	,479			
Ortam Koşulları Kalitesi	Evli	90	4,06	,871	,697	203	,487
	Bekar	115	3,98	,816			
Egzersiz Alet- Ekipmanları	Evli	90	4,36	,590	,153	203	,878
	Bekar	115	4,34	,589			
Program Kalitesi	Evli	90	4,33	,400	1,761	203	,080
	Bekar	115	4,23	,431			
Etkileşim Kalitesi	Evli	90	4,24	,621	-,312	203	,755
	Bekar	115	4,27	,531			
Çıktı Kalitesi	Evli	90	4,12	,721	,603	203	,544
	Bekar	115	4,06	,842			
Psikolojik	Evli	90	4,01	,545	-,938	203	,349
	Bekar	115	4,08	,547			
Eğitimsel	Evli	90	3,85	,695	-,612	203	,541
	Bekar	115	3,92	,802			
Sosyal	Evli	90	3,93	,773	-,535	203	,594
	Bekar	115	3,98	,760			
Fiziksel	Evli	90	4,06	,694	-,325	203	,745
	Bekar	115	4,10	,694			
Rahatlama	Evli	90	3,99	,753	,216	203	,829
	Bekar	115	3,97	,798			
Estetik	Evli	90	4,07	,542	-,064	203	,949
	Bekar	115	4,07	,573			

Tabloya göre, medeni durum değişkeni t-Testi sonuçlarında SFM-HKÖ alt boyutları ve SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Fiziksel Çevre Kalitesi	Gruplar arası	1.074	4	,268	1.346	,254
	Gruplar içi	39.875	200	,199		
Ortam Koşulları Kalitesi	Gruplar arası	1.376	4	,344	,483	,748
	Gruplar içi	142.367	200	,712		
Egzersiz Alet-Ekipmanları	Gruplar arası	,418	4	,104	,298	,879
	Gruplar içi	70.111	200	,351		
Program Kalitesi	Gruplar arası	1.380	4	,345	1.997	,096
	Gruplar içi	34.572	200	,173		
Etkileşim Kalitesi	Gruplar arası	,804	4	,201	,613	,654



Çıktı Kalitesi	Gruplar içi	65.614	200	.328		
	Gruplar arası	1.515	4	.379	.602	662
Psikolojik	Gruplar içi	125.908	200	.630		
	Gruplar arası	.565	4	.141	.469	.758
Eğitimsel	Gruplar içi	60.197	200	.301		
	Gruplar arası	4.655	4	1.164	2.082	.084
Sosyal	Gruplar içi	111.771	200	.559		
	Gruplar arası	.605	4	.151	.255	.906
Fiziksel	Gruplar içi	118.584	200	.593		
	Gruplar arası	1.487	4	.372	.772	.545
Rahatlama	Gruplar içi	96.332	200	.482		
	Gruplar arası	1.162	4	.291	.476	.753
Estetik	Gruplar içi	121.966	200	.610		
	Gruplar arası	.654	4	.164	.520	.721

Tabloya göre, yaş değişkeninin ANOVA Testi sonuçlarında SFM-HKÖ alt boyutları ve SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Çevre Kalitesi	Gruplar arası	.441	4	.110	.545	.703	-
	Gruplar içi	40.507	200	.203			
Ortam Koşulları Kalitesi	Gruplar arası	7.512	4	1.836	2.988	.024	E > A
	Gruplar içi	126.398	200	.682			
Egzersiz Alet-Ekipmanları	Gruplar arası	.721	4	.180	.517	.724	-
	Gruplar içi	69.808	200	.349			
Program Kalitesi	Gruplar arası	1.850	4	.462	2.712	.019	D > A
	Gruplar içi	34.103	200	.171			
Etkileşim Kalitesi	Gruplar arası	.988	4	.247	.755	.556	-
	Gruplar içi	65.430	200	.327			
Çıktı Kalitesi	Gruplar arası	2.103	4	.526	.839	.502	-
	Gruplar içi	125.320	200	.627			
Psikolojik	Gruplar arası	1.330	4	.332	1.119	.349	-
	Gruplar içi	59.433	200	.297			
Eğitimsel	Gruplar arası	1.521	4	.380	.662	.619	-
	Gruplar içi	114.905	200	.575			
Sosyal	Gruplar arası	.557	4	.139	.235	.918	-
	Gruplar içi	118.632	200	.593			
Fiziksel	Gruplar arası	2.526	4	.632	1.326	.262	-
	Gruplar içi	95.292	200	.476			
Rahatlama	Gruplar arası	7.597	4	1.899	3.288	.012	E > B
	Gruplar içi	115.531	200	.578			
Estetik	Gruplar arası	.436	4	.109	.345	.847	-
	Gruplar içi	63.136	200	.316			

A= 0-500 TL, B= 501-100 TL, C= 1001-1500 TL, D= 1501-2000 TL ve E= 2001 TL ve üzeri



Tabloya göre, gelir Düzeyi değişkeninin ANOVA Testi sonuçlarında SFM-HKÖ alt boyutları arasından “Ortam koşulları kalitesi” alt boyutunda gelir düzeyi 0-500 TL arası olan katılımcılar ile gelir düzeyleri 2001 TL ve üzeri olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. “Program kalitesi” alt boyutunda gelir düzeyleri 0-500 TL olan katılımcılar ile gelir düzeyleri 1501-2000 TL olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. “Fiziksel çevre kalitesi”, “Egzersiz Alet-Ekipmanları”, “Program kalitesi” ve “Çıktı Kalitesi” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca SZDÖ alt boyutları arasından, “Rahatlama” alt boyutunda gelir düzeyi 501-1001 TL arası olan katılımcılar ile gelir düzeyi 2001 TL ve üzeri olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel” ve “Estetik” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların SFM-HKÖ ve SZDÖ Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik
Fiziksel Çevre Kalitesi	r	,083	,073	,069	,058	,062	,045
	p	,234	,298	,327	,410	,377	,523
Ortam Koşulları Kalitesi	r	,107	,031	,030	-,123	-,010	-,019
	p	,129	,662	,674	,080	,885	,783
Egzersiz Alet-Ekipmanları	r	,022	,051	-,039	,059	,060	,057
	p	,598	,782	,638	,552	,622	,708
Program Kalitesi	r	-,009	-,003	-,076	,046	,015	-,069
	p	,749	,478	,580	,401	,396	,414
Etkileşim Kalitesi	r	-,077	,005	-,053	,038	,038	,011
	p	,899	,965	,279	,512	,827	,324
Çıktı Kalitesi	r	-,037	-,019	,033	-,042	,035	-,026
	p	,273	,941	,453	,588	,593	,875

Tabloya göre, yapılan korelasyon analizi sonucunda SFM-HKÖ ve SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet değişkenine göre, SFM-HKÖ ve SZDÖ toplam puan ortalamaları arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan t-Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Şahin (2018) fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri memnuniyeti ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada Spor-Fitness Merkezleri Hizmet Kalitesi alt boyutlarından fiziksel çevre kalitesi, egzersiz ekipman kalitesi, program kalitesi ve etkileşim kalitesinde kadın katılımcıların algılarının, erkek katılımcılardan daha yüksek düzeyde olmasını, kadınların hizmet ile ilgili beklentilerinin daha düşük olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer bakış açısını yansıtan çalışma da Erdoğan (2016) Algılanan hizmet kalitesi, hizmet değeri ve memnuniyet üzerinde algılanan risk faktörünün etkisi: sağlıklı yaşam ve spor



merkezleri üzerine bir uygulama adlı çalışmasının bulgularına göre spor merkezi müşterilerinin algılanan hizmet kalitesi boyutlarından etkileşim kalitesi, fiziksel çevre kalitesi, program kalitesi ve genel kalite algısında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; çıktı kalitesi, egzersiz alet-ekipman kalitesi ve ortam koşulları kalitesi boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre erkek müşterilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre erkekler müşterisi oldukları sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinde algıladıkları çıktı kalitesi (fiziksel değişim, değerlik, sosyallik) Egzersiz ve ekipman (alet, ekipman kalitesi) ve ortam koşulları (iyi düzenleme, olanaklar, havalandırma, aydınlatma ve ısı) kalitesi gibi unsurların kadınlara göre daha iyi sağlandığını düşünmektedirler. Çıktı kalitesinin cinsiyetine göre anlamlı çıkmasının nedeni ise kadınların müşterisi oldukları merkezlerde yeterli fiziksel değişime uğramaması veya uğradığı fiziksel değişimden tatmin olmaması, uğradığı fiziksel değişimi yeterli görmemesi, yeterli sosyal çevre edinmemesi ve katılım amaçlarına uygun bir programa dahil edilmediğini düşünmesi olarak görülebilir. Egzersiz alet-ekipman kalitesi değerlendirildiğinde ise kadın müşterilere erkeklere oranla yeterli sayıda egzersiz alet veya ekipmanın sağlanmaması, kadınların erkeklere oranla alet-ekipman hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmaması veya birçok egzersiz alet veya ekipmanın daha çok erkeklere hitap ettiği düşüncesi olabilir.

Yaşartürk ve diğerleri (2018) elit düzey güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada serbest zaman doyum ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Benzer şekilde Öztaş (2018) farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada cinsiyet durum değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları olan “psikolojik” ve “rahatlama” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kalfa (2017) spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Hem psikolojik doyum hem de fizyolojik doyum düzeylerinde erkek katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Literatürde çalışmamızı destekler nitelikte, Yetim (2014) Eskişehir’deki fitness merkezi kullanıcıları üzerine yapmış olduğu çalışmada serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemiştir.

Medeni durum değişkenine göre, SFM-HKÖ toplam puan ortalamaları arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan t-Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Literatürde Yüzgenç (2010) katılımcıların medeni durumları değişirse, ölçek puanlarında da bir değişim olmaktadır. Aynı şekilde, ölçek alt boyutları incelendiğinde çalışanlar, program ve tesis alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Gözlenen bu farklılık evli olan katılımcılar lehinedir. Yani evli olan katılımcıların çalışanlar, program ve tesise ilişkin hizmet kalitesi algı düzeyleri, bekâr katılımcıların algı düzeylerinden daha yüksektir. Diğer bir ifade ile evli katılımcılar; çalışan, program ve tesis için beklentilerinin, bekâr üyelere göre daha çok karşılandığını düşünmektedir. Bu durum evli katılımcıların sosyal anlamda, bekârlara göre daha rahat ve tecrübeli olmalarıyla ve beklentilerinin daha az olmasıyla açıklanabilir. Güçlü (2013) yapmış olduğu çalışmada “etkileşim kalitesi”, “egzersiz alet-ekipmanları” ve “program kalitesi” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiştir. Fitness Merkezlerine üye olan evli kişilerin, “etkileşim kalitesine” ilişkin hizmet kalitesi algı düzeyleri bekar kişilerin algı düzeylerinden daha yüksektir çıkarımını



yapmıştır. SZDÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Çalışmamıza paralel bir sonuç Gökçe (2008) tarafından yapılan evli ve bekar bireyler arasındaki çalışmada ise medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Köksal (2019) Beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapmış olduğu bir çalışmada “medeni durum” etkisi açısından yalnızca “rahatlama” alt boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu alt boyutta bekar katılımcıların ortalama puanları evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir. Çalışmamıza “rahatlama” alt boyutu dışında paralellik göstermiştir. Bu durumda medeni durumun serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen doyum hissini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Yaş değişkenine göre, SFM-HKÖ toplam puan ortalamaları arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Güçlü (2013) yapmış olduğu araştırmada, çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmış ve anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bir başka çalışma da Öztürk (2010), araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, yaş gruplarının ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Buna göre müşterilerin tatmin olup olmama durumları yaş durumlarına göre değişmemektedir. Ayrıca Boz’a (2007) göre, 30 ve altı yaş grupları diğer yaş gruplarına oranla tesislerdeki uygulanan aktivitelerin yeterliliğini daha iyi görmektedirler. Bu duruma sebep olarak katılımcıların aktivitelerden beklentilerinin daha yüksek olması söylenebilir. Yaş değişkenine göre, SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Literatürde Çakır (2017) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Bu yönüyle çalışmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir. Gökçe (2008) yapmış olduğu çalışmada, farklı yaş gruplarında bireylerin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında SZDÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde etmiştir. Buradan hareketle serbest zaman doyumunu, dört alt boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir, sonucuna ulaşılmıştır. Öztaş (2018) yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcıların “yaş” değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak faktör düzeyinde “estetik” alt boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutta ≥ 29 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanları diğer yaş gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızla genel hatlarıyla benzerlik gösteren araştırma, “estetik” alt boyutuyla çalışma bulgularından farklıdır. Yıldız (2019) Gençlik merkezlerine yönelik yapmış olduğu bir çalışmada SZDÖ toplam puanları bakımından yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu, “21 yaş ve üzeri” grubundaki katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bir diğer Gençlik merkezi örneklem grubuna sahip Dikici (2020) yapmış olduğu çalışmada ise çalışmamıza tamamen paralel bir sonuç elde etmiş ve katılımcıların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaşartürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ise çalışmamız ile paralellik göstererek yaş değişkenine göre SZDÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir.



Gelir düzeyi değişkenine göre, SFM-HKÖ toplam puan ortalamaları arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda “Ortam koşulları kalitesi” alt boyutunda “0-500 TL” ile “2001 TL ve üzeri” gelir düzeyi olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. “Program kalitesi” alt boyutunda “0-500 TL” ile “1501-2000 TL” gelir düzeyi olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. “Fiziksel çevre kalitesi”, “Egzersiz Alet-Ekipmanları”, “Program kalitesi” ve “Çıktı Kalitesi” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Güçlü (2013) “Yerel yönetimlere ait fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi” çalışmasında çalışmamızla benzer sonuçlar elde etmiştir. Boz (2007) yaptığı araştırma bulgularına göre, katılımcıların gelir seviyesi arttıkça, gerektiğinde yöneticilerle görüşmeye önem verdikleri ve çalışanlarla iletişim kurmaları daha kolay ve etkin olabilmektedir. Ayrıca SZDÖ alt boyutları arasından, “Rahatlama” alt boyutunda “501-1001 TL” arası olan katılımcılar ile “2001 TL ve üzeri” gelir düzeyi olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık gelir düzeyi yüksek olan katılımcılar lehinedir. Ayrıca “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel” ve “Estetik” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşartürk ve diğerleri (2019) üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada gelir düzeyine göre serbest zaman doyum ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Sonuç olarak, spor salonlarındaki duşlar, soyunma odaları ve mekânın ferah olması gibi faktörler “ortam koşulları kalitesi” alt boyutunda anlamlı farklılığa ve gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların beklentilerinin yüksek olması bu sonucu sağlamış olabilir. Bir başka alt boyut olan “program kalitesi” alanında uzman, ikili ilişkileri güçlü ve öz güveni yüksek antrenörlerin katılımcılarla özel olarak ilgilenmesi yine gelir düzeyi yüksek olan bireyler için daha çok önem teşkil ettiği söylenebilir. Ayrıca, “rahatlama” alt boyutunda katılımcıların spor ve fitness merkezlerine dair beklentilerini karşılayarak doyuma ulaştıkları ve gelir düzeyi düşük olan katılımcılarda anlamlı farklılık tespit edilmemesinin sebebi beklentinin düşük olmasından kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Öneriler

- Spor ve Fitness merkezlerindeki antrenörlerin kişisel gelişim, etkili iletişim ve farklı herhangi bir branş hakkında özel eğitim almaları da üyelerin tutum ve görüşlerinde olumlu yönde bir etki oluşturabileceği,
- Spor ve Fitness merkezlerinin bakımlı ve tertipli olması üyelerin yapmış oldukları spordan elde ettikleri doyum düzeyini artırabileceği, kurumların bu alanlara yeterli bütçe ayırmalarının olumlu geri dönüşler sağlayabileceği,
- Çalışmanın Bartın ili içerisindeki spor salonlarında uygulanması, daha kapsamlı uygulanabilir olmasına zemin hazırlamıştır, araştırma kapsamının genişletilerek yeniden ele alınması önerilebilir.

Sorumlu Yazar

Fatih YAŞARTÜRK

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

Email: fatihyasarturk@gmail.com



KAYNAKÇA

- Açan, B. (2007). Kolayda mallarda müşteri profili ve tüketim tercihleri istanbul halk ekmek müşterilerine yönelik bir araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(2), 261-280.
- Ayas, S. (2013). *Rekreasyon amaçlı spor tesisi olarak fitness merkezlerinde müşteri profilini belirlemeye yönelik bir araştırma (Edirne ili örneği)*. Yüksek Lisans Dönem Projesi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Basım, N., & Argan M. (2009). *Spor yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Boz C. (2007). *Yerel Yönetimlerin Spor Tesislerinde Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları (İstanbul Büyükşehir Belediyesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, A. (2014). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademisi.
- Çakır V.O. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Du Cap, M.C. (2002). *The perceived impact of the acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at acadia university*. Unpublished Master Thesis, Acadia University, Ottawa.
- Erdoğan, A. (2016). *Algılanan hizmet kalitesi, hizmet değeri ve memnuniyet üzerinde algılanan risk faktörünün etkisi: sağlıklı yaşam ve spor merkezleri üzerine bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor bilimleri dergisi, Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 22(4), 139-145.
- Gökçe, H. (2015). *Rekreasyonel etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan bireylerin öz-yeterlik sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güçlü, N. (2013). *Yerel yönetimlere ait fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi, (Ankara ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.



- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karasar, N. (1994). *Nilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyum ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Midilli, Ö. (2011). *Hizmet sektöründe müşteri memnuniyetinin pazarlamaya etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Odabaşı, Y. (2004). *Satışta ve pazarlamada müşteri ilişkileri yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Öztürk H. (2010). *Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi Müşterilerinin Tatmin Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Rojek, C. (2013). *Capitalism and leisure theory* (Routledge Revivals). New York: Routledge.
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (1998). Meeting the leisure needs of families. *Journal of Parks and Recreation*, 33(12), 38–43.
- Şahin, R. (2018). *Fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri memnuniyeti ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 89-114.
- Torlak, Ö., Altunışık R., & Özdemir Ş. (2007). *Yeni müşteri*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Tüfekçi Ö. (2010). *Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Uçan, Y. (2007). *Spor-fitness merkezlerinin algılanan hizmet kalitesi ölçeğinin geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Uğur E., & Baysaling, Ö. (1999). *Herkes için spor*. İstanbul: Yasa Yayınları.
- Ulaşanoğlu M. (2005). *Gsm sektöründe hizmet kalitesi: müşteri memnuniyeti ölçümü ve öneriler*. Uzmanlık Tezi. Telekomünikasyon Kurumu, Ankara.



- Yasarturk, F., Akyuz, H., Karatas, I., & Turkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Gönülateş, S. (2019). The Investigation of the relationship between university students' levels of life quality and leisure satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 739-745.
- Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115.
- Yetim, G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: eskişehirdeki fitnes merkezleri üzerine araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yetiş, Ü., Servi., T, & Karabağ, B. (2019). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin spora güdülenme düzeylerinin belirlenmesi Adıyaman ili örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 18-27.
- Yıldız, M. (2019). *Belediyelere ait gençlik merkezlerinde etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri, memnuniyet ve beklenti düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yıldız, S.M., & Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının Değerlendirilmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 1-11.
- Yüzgenç, A.A. (2010). *Yerel Yönetimlerin Sunduğu Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi. Yerel Yönetimlerin Sunduğu Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.



Halk Dansçılarının İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Cansu SELECİLER¹, Mutlu TÜRKMEN²

¹ Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

² Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, TÜRKİYE

Email: cansuseleciler@gmail.com, mutluturkmen@bayburt.edu.tr

Type: Research Article (Received: 11.05.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu araştırma, halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan ve halk dansları eğitimi gören öğrenciler (n=552) oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu ise bu öğrenciler arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 149 [$n_{(erkek)}=91$, $n_{(kadın)}=58$] öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” ve “Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (DOPDDÖ)” kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, imgeleme ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcı öğrencilerin yaş değişkeni ile imgeleme ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcı öğrencilerin cinsiyet değişkenini ile optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Ancak, sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel-uyarılmışlık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Halk Dansları, İmgeleme, Optimal Performans



The Relationship between Imagination and Optimal Performance Emotion State of Folk Dancers*

Abstract

This research, was carried out to determine the relationship between the imagination and optimal performance mood levels of students studying folk dance. Students studying at Bartın University School of Physical Education and Sports (n=552) in the 2018-2019 academic year have formed the universe of the study. The study group of the study consisted of 149 [n_(male)=91, n_(female)=58] students determined by random sampling method among these students. Personal data form prepared by the researcher as data collection tools in the research, of imagination inventory in sport adapted and situational optimal performance emotion state scale which was used. Significance level was taken as $p < 0.05$ in the analyses. According to the results positive-directional, meaningful relationship between the imagination sub-dimensions and the sub-dimensions of the emotional state of optimal performance was determined. The study, no significant difference was found between the age variable of the participating students and the sub-dimensions of the imagination inventory and sub-dimensions of the optimal performance emotional state. There was no statistically significant difference between the gender variable and the mean scores of the subscales of the optimal performance emotional state scale. However, there is a statistically significant difference between the motivational overall arousal subscale of the imagination inventory and the mean scores of the gender variable in sport. There was a significant difference between the income level variable and the of the imagination inventory motivational special imagery and the motivational general stimulated subdimensions.

Keywords: Folk Dances, Imagery, Optimal Performance

*Bu araştırma ‘‘Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi’’ başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



Giriş

Halk dansı kavram olarak kulağa ve göze hoş yansiyacak biçimde düzenlenen, dengeli ve ölçülü hareketler ile birlikte heyecan ve estetik bir etki uyandıran, genellikle anonim halk müziğiyle birleştirilen müzik ve hareketin harmanlanarak fiziksel aktivite içeren estetik bir olgudur (Ekmekcioğlu, 2001; Bozkuş, 2013). Tarih boyunca üzerinde pek çok farklı yapıda devletin kurulup yaşandığı bundan dolayı da epey fazla kültürün yaşandığı bir yer olan Anadolu, doğu ve batı kültürlerinin arasında güçlü bir köprü görevi görmüştür. Bundan dolayı halk kültürünün ve hayatın önemli bir unsuru olan halk dansları, bu bölgede çok fazla çeşide sahip ve zengindir.

Türk halk dansının oluşması iki bakımdan ele alınabilir. Bunlar, insan-insan ilişkileri ve insan-doğa ilişkileridir. İnsan-insan ilişkileri tarafından bakılınca halk danslarında sevgi, aşk, kavga, evlilik, uğurlama, din, savaş, karşılama, özgürlük ve kıskançlık gibi insanların karşılıklı olan olayların konu alındığı görülmektedir. İnsan-doğa ilişkileri tarafından bakılınca ise toplu çalışma (imece), üretme biçimi, yaşamı sürdürmek ve korunmak amacıyla kullanılan konut, ticaret, araç gereç gibi olguların da halk danslarına etki ettiği görülmektedir (Koçkar, 1998).

Düzenli bir biçimde ve birbirine benzer ritme bağlı hareketlerin birbirleriyle uyum içerisinde sergilenmesinden oluşan dans bazen müzik olmadan da belli bir ritme bağlı olarak sergilenebilir. Hareket bütün algılanarak ve temelini ayaktan alarak tüm vücuda ve kollara uzanmaktadır. Grubun birbirleriyle uyumlu olan hareketleri dışarıdan estetik bir etki yaratmaktadır (Öngel, 1992).

Sergilenen sportif performanstan yüksek başarı almak adına pek çok yöntem bilinmektedir. Bu yöntemlerin çeşitliliği açısından eski zamanlardan beri psikolojik odakları sağlayan ve beyin gücünü kullanıp hazırlanan ilkel insanlar, elde etmek istediği hayvanı ilk olarak doğada görmüştür ve onu görsel olarak zihnine kazımıştır. Bunun ardından zihnine kazıdığı hayvan görselini mağara duvarlarına resmederek aktarmıştır. Eski taş devrinde bulunan mağara resimlerinin birebir olarak doğaya veya hayvana bakılarak değil zihne yerleştirilen anı ile çizildiğini bilim ortaya çıkarmıştır (Kagan, 2000).

Uzun yıllar süresince sporcular performanslarını arttırabilmek adına sahip oldukları motor becerileri dikkate almışlar ve bu becerilere destek amaçlı zihinsel açıdan çalışmışlardır. Bütün spor alanlarında sporcuların performanslarını geliştirmek için kullandığı en yaygın zihinsel becerilerden biri olan imgeleme, zihinsel olarak da yarışın galibi gelmek için gerekli bir beceridir. Bu duruma sportif açıdan bakılacak olursa iyi bir performans göstermek adına motivasyon düzeyi ve başarısına doğrudan etki edebilmek için sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan gerekli hazırlığının tam olması gerekmektedir (Konter, 2003; Özgün ve diğ., 2017).

Bir becerinin sergilendiği düşünülerek imgeleme yapılırsa o becerinin gerçekte uygulanırken gerçekleşen kas ve sinir sistemini içeren hareket hafızası oluşmuş olur. Bu sebepten dolayı, yapılan imgeleme çalışmaları; motorik, teknik ve taktik çalışmalar ile birlikte sporcuların performanslarının artışı açısından önem arz etmektedir. Bir sporcu fiziksel tekniği ve antrenmanı konusunda uzmanlaştığı zaman zirve performansına ulaşması için ihtiyacı olan güç, zihinsel güçtür (Porter ve Foster, 1990).

İmgelenecek olan beceri ile gerçekte uygulanması düşünülen becerinin aynı hızda imgelenmesi, imgeleme yapılırken dikkat edilmesi gereken önemli bir noktadır. Yani



imgeleme hızı ile imgeleme yapılan becerinin gerçekteki hızı birebir olması gerekmektedir (Etnier ve Landers, 1996). Bu noktada sporcu gerekli olan duygu, düşünce ve hareketleri gerçekte uygulayacak olduğu performans düzeyine hazırlanmış olur. Hayali performans sergilendiği sırada hata olursa yavaş imgeleme sayesinde o ana odaklanılabilir (Holmes ve Collins, 2001).

Fiziksel niteliğin yanı sıra psikolojik bir süreç de olan performansı sergileyen sporcu bir müsabaka anında mağlup olduğunda hem manevi hem de maddi olarak zarar göreceğinin bilincindedir. Bu sebeple müsabakaya çıkarken sonucun ne olacağına karşı kaygı duyarak performansını baskı altında sergilemek zorunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004). Günümüz şartlarında fiziksel etkinlik ortamlarında başarılı performansa eşlik eden psikolojik etkinliklerin anlaşılması esasi bir önceliğe sahip olmaktadır. Performansın kalitesine katkı sağlayacak psikolojik süreçlerin neler olabileceğini bulmak amaçlı optimal performans ile alakalı psikolojik yapıları incelemek oldukça önemlidir.

Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 senesinde Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında kişiler serbest zaman aktivitelerine yönlendiren sebepleri açıklamak amacı ile kullanılmaktadır. Csikszentmihalyi yaptığı incelemelerin sonucunda yoğun olarak bir işle ilgilenme ve mutluluk duymayı "optimal performans duygu durumu" olarak adlandırmışlardır. Bir aktivite esnasında duyulan zorluk ve sahip olunan beceri arasında bir dengesizlik yaşanmaması durumu, akışdır (Csikszentmihalyi, 1990). İlgili literatüre bakıldığında Cheng, Hung ve Chen (2015) serbest zaman aktiviteleri kapsamında optimal performans duygu durumunun incelenmesi sonucunda kişiler üzerinde kalıcı olmasa da geçici bir pozitif duygu durumu etkisi bıraktığı sonucuna ulaşmışlardır. Daha geniş bir açıdan bakıldığı zaman sporun optimal performans duygu durumu ile arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmada halk dansçılarının imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde halk dansçılarının imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla araştırmada betimsel taramaya (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Katılımcı olan halk dansları eğitimi gören öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenlerine göre imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrenciler arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 149 [$n_{(erkek)}=91$, $n_{(kadın)}=58$] öğrenci oluşturmuştur.



Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik özelliklere ilişkin bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde Sporda İmgeleme Envanteri, üçüncü bölümde ise Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri: Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından imgeleme fonksiyonlarını sporcuların hangi aralıklarla kullandıklarını ölçmek için geliştirilmiş olan, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk sporcuları üzerine uyarlaması yapılan “Sporda İmgeleme Envanteri - SİE (Sports Imagery Questionnaire- SIQ)” kullanılmıştır. Orijinal envanterde tüm alt bölümler altı maddeden oluşmuştur. Envanterin orijinali, beş bölüm ve 30 maddeden oluşmuştur. Türkçe’ye uyarlanmasında faktörler seçilirken özdeğerler 1’den büyük tutularak faktör yükleri .40’ın altında olan maddeler envanterden çıkarılmaktadır. “Bilişsel Genel İmgeleme” ve “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutlarındaki maddelerin aynı faktör altında toplandığı belirlenmektedir. Yine faktör yükü .40’ın altında olan Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık boyutunda iki madde ve Motivasyonel Genel - Ustalık alt boyutunda üç madde envanterden çıkarılmaktadır. Faktör analizi sonucuna göre envanterin dört faktör ve 21 maddeden oluştuğu görülmektedir. (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Bilişsel imgeleme (Bİ)

Bİ alt bölümlerindeki maddeleri incelediğimizde beceriyi muazzam bir halde uygulama, yanlışların düzeltilmesi, strateji geliştirme, oyun kurallarının öğrenilmesi ve uygulanması gibi bilişsel özellikleri barındıran maddelerden oluştuğu görülmüştür. Bilişsel imgeleme, özel yeteneklerin hatasız bir şekilde yapılması için kullanılmaktadır. Bu şekildeki imgelemenin golf vuruşundan voleybolda serbest atışa kadar birçok yeteneğin gelişiminde kullanıldığı görülmüştür. (Paivio, 1985).

Motivasyonel özel imgeleme (MÖ)

MÖ alt bölümündeki maddeleri incelediğimizde bu maddelerin özel performans hedeflerinden oluştuğu görülmüştür. Sporcuların kazanma, iyi performanslarından dolayı kutlandıklarını görmeleri, kazanmanın verdiği gurur vb. duygular motivasyonlarını çoğaltmaktadır. Paivio (1985), MÖ kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) ilerletmede daha başarılı olduklarını gözlemlemiştir.

Motivasyonel genel - uyarılmışlık (MG-UY)

MG-UY imgelemesi alt bölümünde bulunan maddeler incelenince bu maddelerin sporcuların uyarılmışlık düzeylerini belirlemeye yönelik sorulardan oluştuğu görülmüştür. Bu şekildeki imgelemeyi uygulayan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol etmeye çalışırlar. Bu anlamda birey duygusal açıdan kontrol etme yöntemlerini öğrenmektedir. Aynı zamanda MG-UY, bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol altında tutmak için kullanılmaktadır (White ve Hardy, 1998).

Motivasyonel genel - ustalık (MG-U)

MG-U bölümündeki maddelere bakıldığında bu maddelerin daha üst seviye motivasyonel becerileri kapsadığı görülmüştür. Bu şekildeki imgelemeyi daha fazla kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilere diğerlerine oranla fazla oranda sahip oldukları bilinmektedir. MG-U, sporcunun zihinsel açıdan güçlü ve kontrollü olmasına olanak sağlar (Hall ve ark., 1998).



Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği: Jackson ve Eklund, spor ve fiziksel aktivite alanındaki optimal performans duygu durumunu ölçmek için Durumluluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcular ile yapılan nitel araştırmalar sonucuna göre temaları ve duygu durum ölçeklerini uyguladıkları araştırma sonuçlarını esas alarak geliştirmişlerdir (Aşçı ve ark., 2007). Ölçek, iki farklı ölçek çeşidinden oluşmaktadır. Ölçeklerin ilki, Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (DOPDDÖ)'dir. Fiziksel aktivite esnasında kişinin optimal performans duygu durumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. DOPDDÖ, bireyin spor veya fiziksel aktivite alanında yaşadığı duygu durumunu ölçmek için aktivite sonrasında hemen uygulanmaktadır. İkinci ölçek ise Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)'dir. SOPDDÖ, optimal performans duygu durumunun aktiviteyi yapan kişi üzerindeki durumun genel bir ölçü olduğunu kabul eder. Kişinin spora ve fiziksel aktiviteye katılımındaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. (Aşçı ve ark., 2007).

Yapılan çalışmada Durumluluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (Etkinlik Tecrübe Ölçeği) uygulanmıştır. DOPDDÖ, özel olarak yaşanan fiziksel bir aktivitede optimal deneyim duygulanımını ölçmek için geliştirilmiştir. Başka bir söyleyişle, DOPDDÖ kişinin tamamlamış olduğu aktiviteden sonra hemen yaşadığı optimal performans duygulanımını göstermektedir. Ölçek, 1 (Tamamen Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) ortalaması ile 5'li Likert ölçek üzerinde değerlendirilir ve aktivitenin sona erişiyi en kısa zamanda uygulanmaktadır. Ölçek, her birinde 4 madde bulunan 9 alt bölümden, toplam 36 maddeden oluşmuştur.

Görev zorluğu-beceri dengesi

Bireyin görevi başarmaya yönelik becerisi ile görev gereği mücadele arasında ki denge algısı şeklinde tanımlanmıştır (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Genel performanstan ziyade optimal performans duygu durumu için gereken bir performans olarak kabul edilmektedir, görevin zorluğu ile beceri dengesi, kişinin yarışmacı olarak durumu ve yetenek seviyesi arasındaki sahip olduğu denge ihtiyacını işaret etmektedir. Bu denge durumunun sporcu yeteneği ile eşleştiği yerdedir (Williams, 2009).

Eylem-farkındalık birleşimi

Performans esnasında kişinin farkındalığı ile hareketlerinin birleşmesini ifade etmektedir. Sporunun farkında olup ve bilinçli şekilde yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olmaktadır. Eylem farkındalık birleşimi bir aktivite esnasında kişinin farkındalığının, yaptığı eylemle birleşmesidir. Bu şekilde eylem sürecince hareket etme hissi sayesinde bir hal oluşturarak düşünmeden olağan şekilde geliştirilen tepki verme halidir. Sporcu performansı hakkında fazla düşünmez, hisseder ve uygular (Carter, 2013).

Açık (net) hedefler

Genel olarak, kişinin hareketi ve hareket için gereken hedefleri net olarak bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Hareketle alakalı yeni tamamlaması veya başarması gerektiğini bilme halini ifade etmektedir. Kişinin sergilemek istediği performans hakkındaki amaçlarına, sergilediği performansın amaçlarına yeterince uyup uymadığını anlamak için gerekli olan algısal bir haldir.



Belirli geri bildirim

Kişinin, hareketin gerekleri ve hedefleri esasında performansının nasıl olduğunu hissetmesi ve sergilediği performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilmesi halidir (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Tam anlamıyla, performansı olumlu yönde etkileyen aktivite esnasında farklı kaynaklardan bilginin otomatik teslim alınmasını ifade etmektedir.

Göreve odaklanma

Konu veya olay üzerinde tamamen adapte olmayı, odaklanmayı ifade etmektedir. Adaptasyon eksikliği istenen bir performansı oluşturmak veya akışı başarmaya katkı sağlayacak ilgisiz durum değişkenlerine odaklanmaya, hatalı kararlara ve dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir.

Kontrol duygusu

Sporcunun kontrolüne ilişkin çelişkili bir haldir (Stavrou ve ark., 2007). Kontrol duygusu, sporcuların yarışma esnasında hiper-uyanık oldukları zaman kontrollü olmak için yeteneklerinin kontrolünü bırakmaları önerilmektedir. Bu akıştaki başarısını etkileyen sporcuların performanslarını olması gerekenden fazla kontrol etme hallerini ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda sporcular becerilerini kararlı, etkili ve refleksif kabul ettiklerinde, sporcunun performansı bilinçsizce düzenlenmektedir. Kontrol duygusu farkındalık ve hareket birleşmesi esnasında bulunan zahmetsizlik duygusuyla karıştırılabilmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Kendilik farkındalığının azalması

Kişinin etkinlik ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerini önemsememe durumudur (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Asıl bilinç kaybı yeteneğe odaklanmalıdır ama değerlendirme değildir. Akışın başarısına sporcunun performans etkisinin aşırı değerlendirilmesiyle engel olunabilir. Bu durum sporcunun performansı ile ilgili kaygılı olmasıyla birlikte olayın eğlencesine ya da yeteneğinin gelişmesine adapte olmadığını göstermektedir. Kişinin performansı en iyi şekilde kullanması için performansının yapısını anlamalı, öz bilinç düşüncelerini ortaya çıkarmalıdır.

Zamanın dönüşümü

Kişinin etkinlik sırasında kendini zamana kaptırma, etkinliğin içerisinde kaybolma, vaktin nasıl geçtiğini anlamama, etkinliğin içine tümüyle dâhil olabilme halidir (Aşçı ve ark., 2007; Ersöz, 2011; Kelecek, 2013). Zamanın fiziksel farkındalığın üstünde dönüştürüldüğü etkinlik esnasında duyguya işaret etmektedir. Bu durumda sporcular zamanın ne hızlı ne de yavaş olduğu konusunda duygusunu bildirebilirler. Zaman akışı halinde, sporcular davranışlarını yavaşlamış şekilde bildirirler.

Amaca ulaşma deneyimi

Kişinin yaptığı etkinlikten aldığı içsel tatmin, armağandır (Aşçı ve ark., 2007, Ersöz, 2011, Kelecek, 2013). Kişinin etkinlik esnasında hedeflerine ulaşmış olması sonucu edindiği kazanımsal bir durumdur.



Verilerin Analizi

Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, öğrencilerin imgeleme ve optimal performans duygu durumlarına ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlerle; imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri parametrik testlerle sınanmış, ikili karşılaştırmalar için t testi kullanılmıştır.

Katılımcıların imgeleme ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Durumluluk Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğinin Alt Boyutları ile Sporda İmgeleme Envanterinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki Düzeyini Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

		Görev Zorluğu	Eylem Farkındalık Birleşimi	Açık Hedefler	Belirli Geri Bildirim	Göreve Odaklanma	Amaca Ulaşma Deneyimi
Bilişsel İmgeleme	r	,653(**)	,549(**)	,669(**)	,587(**)	,553(**)	,598(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Özel İmgeleme	r	,484(**)	,404(**)	,503(**)	,455(**)	,450(**)	,462(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	r	,386(**)	,323(**)	,404(**)	,393(**)	,355(**)	,386(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Motivasyonel Genel-Ustalık	r	,671(**)	,525(**)	,630(**)	,608(**)	,523(**)	,651(**)
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 1 incelendiğinde, bireylerin DOPDDÖ'nin alt boyutları ile SİE'nin alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$).



Tablo 2. Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilerin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

		Kareler		Kare		
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Gruplar Arası	,326	2	,163	,286	,752
	Gruplar İçi	83,693	147	,569		
	Toplam	84,018	149			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Gruplar Arası	,088	2	,044	,098	,907
	Gruplar İçi	65,761	147	,447		
	Toplam	65,848	149			
Açık (Net) Hedefler	Gruplar Arası	,116	2	,058	,099	,906
	Gruplar İçi	86,121	147	,586		
	Toplam	86,237	149			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Gruplar Arası	,107	2	,053	,089	,915
	Gruplar İçi	87,937	147	,598		
	Toplam	88,043	149			
Zamanın Dönüşümü	Gruplar Arası	,492	2	,246	,535	,587
	Gruplar İçi	67,620	147	,460		
	Toplam	68,112	149			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Gruplar Arası	,677	2	,339	,745	,477
	Gruplar İçi	66,808	147	,454		
	Toplam	67,485	149			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	,326	2	,163	,099	,906
	Gruplar İçi	242,993	147	1,653		
	Toplam	243,319	149			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	,396	2	,198	,066	,936
	Gruplar İçi	438,592	147	2,984		
	Toplam	438,987	149			
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	Gruplar Arası	3,389	2	1,694	1,006	,368
	Gruplar İçi	247,623	147	1,685		
	Toplam	251,012	149			
Motivasyonel Genel-Uсталık	Gruplar Arası	1,175	2	,587	,559	,573
	Gruplar İçi	154,319	147	1,050		
	Toplam	155,493	149			

Tablo 2 incelendiğinde, elde edilen verilerin yaş değişkenine göre sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).



Tablo 3. Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Kadın	58	4,03	,74	1,107	147	,270
	Erkek	91	3,89	,75			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Kadın	58	3,71	,65	-,839	147	,403
	Erkek	91	3,80	,67			
Açık Hedefler	Kadın	58	3,90	,76	-,276	147	,783
	Erkek	91	3,94	,76			
Belirli Geri Bildirim	Kadın	58	3,83	,73	-,103	147	,918
	Erkek	91	3,84	,73			
Göreve Odaklanma	Kadın	58	3,86	,75	-,101	147	,920
	Erkek	91	3,87	,75			
Kontrol Duygusu	Kadın	58	3,87	,83	-,183	147	,855
	Erkek	91	3,89	,70			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Kadın	58	3,70	,87	-,908	147	,366
	Erkek	91	3,82	,69			
Zamanın Dönüşümü	Kadın	58	4,00	,67	1,579	147	,116
	Erkek	91	3,82	,67			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Kadın	58	4,10	,64	1,326	147	,187
	Erkek	91	3,95	,68			
Bilişsel İmgeleme	Kadın	58	4,98	1,18	-,600	147	,549
	Erkek	91	5,11	1,34			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	58	6,40	1,59	,560	147	,576
	Erkek	91	6,24	1,79			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Kadın	58	5,28	1,16	2,922	147	,004
	Erkek	91	4,65	1,33			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Kadın	58	4,08	,99	,771	147	,442
	Erkek	91	3,95	1,04			

Tablo 3 göstermektedir ki cinsiyet değişkenine ilişkin durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutları ile sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Cinsiyet değişkenine ilişkin sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutundan elde edilen ortalama puanlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınların lehine olduğu görülmektedir.



Tablo 4. Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Sonuçları

		Kareler		Kare Ortalaması	F	p
		Toplamı	sd			
Görev Zorluğu - Beceri Dengesi	Gruplar Arası	,371	2	,185	,326	,722
	Gruplar İçi	83,647	147	,569		
	Toplam	84,018	149			
Eylem - Farkındalık Birleşimi	Gruplar Arası	,277	2	,139	,311	,733
	Gruplar İçi	65,571	147	,446		
	Toplam	65,848	149			
Açık (Net) Hedefler	Gruplar Arası	,588	2	,294	,505	,605
	Gruplar İçi	85,649	147	,583		
	Toplam	86,237	149			
Belirli Geri Bildirim	Gruplar Arası	,839	2	,419	,782	,459
	Gruplar İçi	78,838	147	,536		
	Toplam	79,677	149			
Göreve Odaklanma	Gruplar Arası	,277	2	,139	,243	,784
	Gruplar İçi	83,813	147	,570		
	Toplam	84,090	149			
Kontrol Duygusu	Gruplar Arası	,081	2	,040	,069	,933
	Gruplar İçi	85,373	147	,581		
	Toplam	85,454	149			
Kendilik Farkındalığının Azalması	Gruplar Arası	,381	2	,190	,319	,727
	Gruplar İçi	87,663	147	,596		
	Toplam	88,043	149			
Zamanın Dönüşümü	Gruplar Arası	,957	2	,479	1,048	,353
	Gruplar İçi	67,155	147	,457		
	Toplam	68,112	149			
Amaca Ulaşma Deneyimi	Gruplar Arası	,339	2	,169	,371	,691
	Gruplar İçi	67,146	147	,457		
	Toplam	67,485	149			
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	7,457	2	3,729	2,324	,101
	Gruplar İçi	235,862	147	1,605		
	Toplam	243,319	149			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	28,270	2	14,135	5,059	,008
	Gruplar İçi	410,717	147	2,794		
	Toplam	438,987	149			
Motivasyonel Genel - Uyarılmışlık	Gruplar Arası	14,104	2	7,052	4,376	,014
	Gruplar İçi	236,908	147	1,612		
	Toplam	251,012	149			
Motivasyonel Genel - Uсталık	Gruplar Arası	4,433	2	2,216	2,157	,119
	Gruplar İçi	151,061	147	1,028		
	Toplam	155,493	149			



Tablo 4 incelendiğinde, elde edilen verilerin gelir düzeyi değişkenine göre durumluluk optimal performans duygu durumu ölçeğinin alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre “500 TL - 999 TL” geliri olan katılımcıların “1000 TL ve üzeri” geliri olan katılımcılara göre motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre sporda imgeleme envanterinin motivasyonel genel - uyarılmışlık alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre “499 TL ve altı” geliri olan katılımcıların “1000 TL ve üzeri” geliri olan katılımcılara göre motivasyonel genel - uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde spor psikolojisi alanında yapılmış çalışmalar literatürde git gide daha büyük yer kaplamaktadır. Fiziksel özelliklerin performansı etkilemesinin dışında psikolojik süreçlerin de etkilediği bilinmekte ve bu sebepten dolayı bu konu ile ilgili dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır.

İmgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutlarından elde edilen sonuçların amaca yönelik tartışılması ile imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre imgeleme düzeyi arttıkça optimal performansa ulaşım da artmakta, imgeleme düzeyi azaldıkça optimal performansa ulaşım da azalmaktadır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile imgeleme düzeylerinden ve optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin ve DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır.

İlgili literatüre bakıldığı zaman Vurgun (2010)'un yaptığı çalışmada 20 yaş ve altı grubunda bayanların SİE'nin üç alt boyutunda imgeleme düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunda yalnızca motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkeklerin ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın 21-24 yaş grubunda motivasyonel özel imgeleme düzeyi haricindeki tüm alt boyutlarda erkeklerin imgeleme düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tekin (2018)'in yaptığı çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre karşılaştırıldığı zaman SİE'nin yalnızca motivasyon özel imgeleme alt boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Ancak, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık alt boyutları ortalama puanlarının ise yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık



göstermediği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Çetinkalp (2011)'in yaptığı çalışmaya katılan tüm dansçıların optimal duygu durumu düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde görev zorluğu-beceri dengesi, eylem - farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma ve kontrol duygusu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile imgeleme düzeylerinden ve optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları ve DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile cinsiyet değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan bu farklılık ortalama puanlarına bakıldığında kadınların lehine olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadınların erkeklere oranla duygularını kontrol altına alabilmede daha çok zorlandıkları ve daha fazla kaygı duyuyor olmalarından kaynaklanabileceği düşünülebilir. İlgili literatüre baktığımızda da çalışmamızın sonuçlarına benzer bulgulara rastlanmıştır.

Erdoğan (2009)'ın yaptığı araştırmaya katılan sporcuları cinsiyet değişkenine göre puanları karşılaştırıldığı zaman imgelemenin alt boyutlarından yalnızca motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadın sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bayköse (2014)'nin yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkenine göre imgeleme düzeyi alt boyutları bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır.

Kızıldağ (2007)'in yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık kız sporcu katılımcıların lehinedir. Cinsiyet değişkenine göre motivasyonel genel ustalık alt boyutundaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırmamıza paralel olarak, Jackson ve diğerleri (2001), Russell (2001), Erkmen, Zengin ve Aşçı (2010), Altıntaş, Aşçı ve Çağlar (2010), Gözmen (2015), İlhan (2017), Koehn (2007)'in çalışmalarında, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumunun alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çetinkalp (2011)'in yaptığı araştırmanın bulgularından cinsiyet değişkeni ile optimal performans duygu durumunun görev zorluğu-beceri dengesi, belirli geri bildirim, amaca ulaşma deneyimi alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç ile araştırmamızın bulguları arasında zıtlık durumu söz konusudur. Ancak, eylem-farkındalık birleşimi, açık hedefler, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü alt boyutları arasındaki ilişki ile araştırmamızın bulgularının paralellik gösterdiği görülmektedir. Yıldız, Gülşen ve Yılmaz (2015)'in yaptığı araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bayköse (2014)'nin yaptığı çalışmanın cinsiyet değişkeni ile kendilik farkındalığının azalması alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu durum araştırmamızın bulgusu ile zıtlık göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda optimal performans duygu durumunun cinsiyet farklılığına göre kesin olarak bir farklılığın söz konusu



olabileceğini söylemenin yanlış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü, elde ettiğimiz bulguların kapsamı ele alındığında örneklem gruplarından dolayı farklılıkların olabileceği göz ardı edilemez bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre gelir düzeyi değişkeni ile imgeleme düzeylerinden ve optimal performans duygu durumu düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SİE'nin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarının ortalama puanları ve DOPDDÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır. Ancak, SİE'nin motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile gelir düzeyi değişkeninin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi azaldıkça motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel özel imgeleme yani bireyin özel performans hedeflerini kapsayan takdir edilme, kazanınca duyulan gurur gibi durumları imgeleme yapma oranı artmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı azalmaktadır. Gelir düzeyi azaldıkça bireyin motivasyonel genel - uyarılmışlık yani sporcunun yarış veya müsabaka anında uyarılara karşın duygularını kontrol altına alması, fiziksel olarak hazır olmasını sağlaması ve kaygı düzeyini azaltması için imgeleme yapma oranı artmaktadır. Bunun da geliri yüksek katılımcıların geliri düşük olanlara göre yaşanan ortamın kullanılabilir olması, daha çok kaynağa ulaşabilmesi, yaşam standartlarının farklılığı, yaşam şartları, yaşanan ortamlarda ki kültür farkı, ekonomik özgürlük, istenileni daha kolay elde etme gibi etmenlerden kaynaklanıyor olduğunu söyleyebiliriz.

Elmas ve Birol (2018)'un yaptığı çalışmada gelir değişkenine göre çalışmaya katılan bireylerin imgeleme (hayal etme) üzerindeki etkisine bakıldığında anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani, sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin gelir durumları ne olursa olsun bireylerin yaptıkları aktivitede ortak hedefe odaklanıldığı üzere anlamlı farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Çalışmamızın bulgularından yola çıkarak imgeleme alt boyutları ile optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğundan dolayı öğrencilerin imgeleme yapması için eğitimler verilmesi sayesinde sportif performansında oluşabilecek artıları göz ardı etmemek gerektiği düşünülmektedir. Öğrencilerin bir performansı bedenlen uygulayamayacağı durumlarda hiçbir şey yapmamak yerine imgeleme yapmasının performansına katkı sağlayacağı bilindiği için bu yönde bilgilendirmeler aktarılmalıdır.

Sorumlu Yazar

Cansu SELECİLER

Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

Email: cansuseleciler@gmail.com



KAYNAKÇA

Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, A., Aşçı, F.H., & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. Spor Bilimleri Dergisi, 21(2), 71–78.

Aşçı, F.H., Çağlar, E., & Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 18(4), 182-196.

Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Bozkuş, T. (2013). An evaluation of the relationship between physical activity healthy lifestyle behaviors anaerobic performance muscle strength and sprint performance in folk dancers. International Journal of Academic Research, 5, 151-157.

Carter, L. (2013). Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runner. Phd Thesiss. Department Of Kinesiology, Temple University in Philadelphia.

Cheng. T.M., Hung. S.H., & Chen. M.T. (2015). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. Asia Pacific Journal of Tourism Research, (ahead-of-print), 1-19.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Collins.

Çetinkalp, C.O. (2011). Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.

Ekmekcioğlu, İ. (2001). Türk Halk Oyunları. İstanbul: Esin Yayınevi, 29.

Elmas, L., Birol, S.Ş. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. The Journal of International Anatolia Sport Science, 3(1), 256.

Erdoğan, P.D. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Erkmen, G., Zengin, E., & Aşçı, F.H. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumunun beden algısı ve cinsiyet değişkenlerine göre değerlendirilmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 10-12 Ekim, Antalya.

Ersöz, G. (2011). Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre



irdelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.

Etnier, J.L., Landers, D.M. (1996). The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice. *The Sport Psychologist*, 10, 48-57.

Gözmen, A. (2015). Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.

Holmes, P.S., Collins, D.J. (2001). The pettiple approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.

İlhan, A. (2017). Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Jackson, S.A., Csikzentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jackson, S.A., Eklund, R.C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 13: 129-153.

Kagan, M. (2000). Estetik ve sanat dersleri, Çev. Aziz. Çalışlar, 220. Aktaran: Küçüköner, M. (2002). İmge ve bellek ilişkisine bir bakış, *Sanat Dergisi*, 79.

Kelecek, S. (2013). Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kızıldağ, E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kızıldağ, E., Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.

Koçkar, M.T. (1998). Çağlar Boyunca Beden Dilinde Sanat ve Kültür İletişimi Dans ve Halk Dansları. Ankara: Bağırhan Yayınları, 46-72.

Koehn, S. (2007). Openıty and attainment of flow state, victoria university, school of human movement, recreation and performance. Doctorate Thesis, Faculty Of Human Development.

Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılığlar ve Gerçekler. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7.

Öngel, H.B. (1992). Türk halk oyunlarının kökeni, oluşumundaki etkenler ve sınıflandırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Ankara.



- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Porter, K., Foster, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Publishers.
- Russell, W.D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
- Stavrou, N.A., Jackson, S.A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.
- Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- White, A., Hardy, C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Williams, J.M. (2009). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. New York: Mcgraw Hill.
- Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 62.



Kırgızistan'da Tokuz Korgol Oyununun Yaş Faktörüne Göre Popülaritesi*

Atilla ÇAKAR¹, Bilal DEMİRHAN², Kanat DZHANUZAKOV¹

¹Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, BESYO, Bişkek, KIRGIZİSTAN

²Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

Email: bilaldemirhan55@gmail.com, atilla.cakar@hotmail.com, kanat.canuzakov@mail.ru

Type: Research Article (Received: 03.05. 2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Yapılan bu araştırmada geleneksel Türk zeka oyunu olan hafıza, dikkat gibi zihinsel yeteneklerin kullanıldığı Tokuz Korgol (mangala) oyununun küreselleşen günümüz dünyasında Kırgızistan'da bilinirlik ve oynanırılık düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmaya 249 kişi (erkek n:134, kadın n:115) dahil edilmiştir. Hazırlanan anket ile katılımcılara tokuz korgol oyunu hakkında duyularının olup olmadığı sorusu yöneltilmiş ve oyun hakkında duyumu olanlara oyunun kurallarını ve oynamasını bilip bilmediğine yönelik ayrıca ikinci bir soru yöneltilerek elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir. Paket programı kullanılarak yapıp sayısal ve yüzde frekanslar hesaplanmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde tokuz korgol oyunu hakkında en fazla bilgi sahibi ve oynama oranına sahip olan yaş aralığının 41 yaş ve üstü yaş gruplarında olduğu görülmüş ve bu yaş grubundaki katılımcıların yaklaşık %65'inin aktif olarak Tokuz korgol oyununu oynadıkları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan 10 yaşa kadar olan çocuklardan %72.2 gibi büyük bir çoğunluğun Tokuz korgol oyunu hakkında hiçbir fikirlerinin olmadığı görülmüş ve daha önce oyunu duyduğunu ifade eden %27.8'lik kısmın ise oyunu daha önce hiç oynamadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Tokuz korgol oyununun bilinirlik ve oynanırılık düzeyinin yaşın küçülmesine paralel olarak düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. Bir zeka oyunu olduğu gibi aynı zamanda Türk kültüründe önemli bir miras olan Tokuz korgol oyununun bir devlet politikası olarak ilk öğretim müfredatına alınması çocukların akademik zekalarının gelişiminin yanı sıra tokuz korgol oyununun yeni nesillere aktarımında önemli bir etken olabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kırgızistan, tokuz korgol, mangala, zeka oyunu

* Bu çalışma 2. Avrasya spor bilimleri kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur (2019)



According to factor of Age Population of Tokuz Korgol in Kyrgyzstan

Abstract

In this study, the level of awareness and playability of the Tokuz Korgol (mangala) game, which is a traditional Turkish intelligence game, is used in the globalizing world in Kyrgyzstan. Research was carried out on 249 people (male n: 134, female n: 115) including (<- 10) age 36 people, (11-20 years) 42 people, (21-30 years) 42 people, (31-40 years) 49 people, (41-50 years) 42 people and (50 years and over) 38 people. The participants was asked the question of whether they had heard about game of tokuz korgol and those who have heard about the game was asked second question whether they knew about play and the rules. Data was evaluated using SPSS 15.00 packet program and numerical and percentage frequencies were calculated. When the data were analyzed, it was seen that the age range which has the most knowledge about tokuz korgol game and the age of playing with age group was 41 years of age and over, and it was determined that approximately 65% of the participants in this age group actively played Tokuz korgol. In addition, 72.2% of children up to 10 years old had no idea about the game Tokuz korgol, however 27.8% of the game previously heard that the game has never been play before. As a resul; the level of awareness and play of the Tokuz korgol decreased as parallel with the decrease in age. It is concluded that the introduction of Tokuz korgol, which is an important heritage of Turkish culture, into the primary education curriculum as a state policy, as well as the development of children's academic intelligence, the transfer of tokuz korgol to new generations.

Keywords: Kyrgyzstan, Tokuz korgol, mangala, intelligence game



Giriş

“Geçmiş yüzyıllar öncesine dayanan bu geleneksel oyun Türk dünyasında, Tokuz Korgool, Eson Korgol, Dokuz Kumalak, Kale, Altiev, Meneli Taş, Evcik, Mereköçtü *adlarıyla* oynanmıştır. Tüm bu oyunlar genel olarak “hareket ettirmek” kökünden türemiş olan “Mangala” adıyla anıldığı birçok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir”(Küçükyıldız, 2015; Gül ve ark., 2018:662; Keskin,19.03.2019). Oyundaki çukur ve kullanılan taş sayısı milletlere göre değişebilmekte olup, mankalanın belirli bir oyunun adı değil oyunların genel adını yansıttığı ifade edilmiştir (https://mancala.fandom.com, 18/03/2019; https://tr.wikipedia.org, 18/03/2019).

Dokuz Korgol oyununun dünyada yaklaşık 400 türü olduğu bilinmektedir. Bunların 90’ dan fazlasının Afrika’ da oynandığı bilinmekle birlikte İslam coğrafyasına VII. VIII. yy da ipek yolundan yayıldığı düşünülmektedir (<http://www.toguzkorgool.com>, 03/04/2019). Oyunun Tunç devrinden beri Türklerde oynandığı ve Saka, Hun, Göktürk, Uygur, Karahanlı, Selçuklu, Osmanlı, İhşit, Tolunoğlu, Memlük kültür çevrelerinde oynanmasının yanı sıra, Manas Destanında da adının geçtiği bazı kaynaklarda geçmektedir (Küçükyıldız, 2011: 4). Şansa yer vermeyen, akıl ve stratejinin ön planda olduğu, eski Türklerde çok iyi bilinen zeka, strateji oyunu ve Türk tarihinin en değerli miraslarından biridir. Orta Asya’da konar-göçerliğini devam ettiren Türk boyları arasında hala oynandığı bilinmektedir. Oyunun başlangıcının ise Sakalar, Hunlar ve Göktürkler dönemine kadar dayandığı belirtilmiştir (Köksal, <https://salihkoksal.wordpress.com>, 18/03/2019).

Dokuz korgol oyununu Kırgızlarda ulusal entelektüel oyun olarak anıldığı, aynı zamanda askeri yönde savaşta stratejik düşünmenin ve ilerlemenin sağlanmasına yönelik, bir zeka oyunu olduğu vurgulanmıştır (<http://worldnomadgames.com/kg/sport/Toguz-korgool/27/03/2019>). Doğu oyunları üzerinde yapılan bir araştırmada Profesör Thomas Hyde, 1694 tarihli De Ludis Orientalibus adlı eserinin Türk oyunlarını tanıttığı bölümünde Mangala oyununa da yer vermiştir (And, 1963: 166).

“Tokuz Korgol oyununun prensibi, 162 taşın, üzerinde karşılıklı olarak 9 çukur ve “üçö” denilen taş toplama yuvası bulunan oyun tahtasına her çukura 9 taş gelecek şekilde dizilmesi ile başlar. İlk başlayan oyuncu bir çukurdaki taşları alıp her çukura bir taş bırakarak saat yönünün tersi yönünde ilerler. Son bıraktığı taş rakibinin çukurundaki taşları çiftlerse o çukurdaki taşları alıp üçöye koyar. Rakibinin çukurundaki 2 taşı 3’leyen kişi o çukurun sahibi olur ve o çukura “tuz” adı verilir. Rakip oyuncu oradan her geçtiğinde “tuz”a bir taş bırakır ve o taş diğer oyuncunun olur. Bu şekilde oyun sonunda üçösünde en çok taş toplayan oyuncu kazanmış sayılmaktadır” (Taşbaş ve Maratkızı, 2010:242).

“Günlük hayatta karşılaşılan sorunlara karşı problem çözme becerilerini iyi kullanmak gerekmektedir. Bu anlamda zekâ oyunları, problem çözme becerilerimizin geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Problem çözme becerilerinin gelişmesi ile bireyin günlük hayatta ihtiyaç duyduğu çözüm üretme, kendine güvenme, zaman yönetimi gibi olguları da gelişmiş olacaktır” (TTKB, 2013:118). Teknolojinin gelişimi ile birlikte günümüzde dijital oyunların ve sanal oyun arkadaşlarının çoğaldığı gibi rakibin makineler olduğu birçok oyun türü özellikle çocuklar ve gençler tarafından yoğunlukla tercih edilmektedir. Bu durum geleneksel zeka türü oyunların unutulmasında büyük etken olmasının yanı sıra gençleri anti sosyal bir yaşam tarzına itmektir.



Oyun, özellikle çocuk bakımından onun çeşitli yetilerini ve becerilerini geliştirecek nitelikte bir zekâ savaşı olduğu ve Townshend'dan aktardığı üzere, bir toplumda kişilerde en fazla beğenilen ve örnek alınan niteliklerden yedisinin ‘‘Kurnazlık, Uyanıklık, Önceden görme, Esneklik, Direnme, Sağgörü, Bellek’’ Mangala oyununda mevcut olduğu belirtilmiştir (And, 1963: 166)

Abdülvahap Kara'dan yapılan aktarımda, bu oyunun 4 bin yıllık bir Türk Oyunu olduğu ve 4 bin yıl önce çobanlar tarafından oynanan mangala oyununun günümüzde yeniden canlandırılmaya çalışıldığı ifade edilmiştir (Köksal, <https://wordpress.com>, 18.03.2019).

Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmamızda hafıza, dikkat gibi zihinsel yeteneklerin kullanıldığı ve geçmişte her yaşta kişinin oynadığı bilinen Tokuz Korgol oyununun, küreselleşen günümüz dünyasında Kırgızistan da bilinirlik ve oynanılabilirlik düzeyleri araştırılmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma 249 kişi (erkek n:134, kadın n:115) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşa göre dağılımları Tablo 1’de, cinsiyete göre dağılımları ise Tablo 2 de verilmiştir.

Veri Toplama

- Geleneksel zeka oyunu olan Tokuz Korgol oyunu hakkında 7-60 yaş aralığındaki bireylere oyun hakkında; oyunu duyup duymadığı ve oynayıp oynamadığı hakkında sorular yöneltilmiştir ve katılımcılardan fikirlerini beyan etmeleri istenmiştir.
- Şayet oyunu daha önce duymadıysa (HİÇ FİKRİM YOK) kutucuğunu işaretlemeleri istenmiştir.
- Oyunun adını daha önce duyduğunu ifade eden katılımcılardan (DUYDUM) kutucuğunu işaretlemeleri istenmiştir.
- Oyunun adını duyduğunu ifade eden katılımcılara oyunu pratik de oynayıp oynamadığı ayrıca sorulmuş ve şayet oynadıysa (DAHA ÖNCE OYNADIM) kutucuğunu işaretlemeleri istenmiştir.

Verilerin Değerlendirmesi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 15.00 paket programı kullanılarak sayısal ve yüzde frekanslar hesaplanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sayısal ve Yüzdelerlik Dağılımları

Yaş	Sayı	Yüzde Dağılım (%)
<-10	36	14.45
11-20	42	16.87
21-30	42	16.87
31-40	49	19.67



41-50	42	16.87
50- <	38	15.27
Toplam	249	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların yaş gruplarına göre genel olarak dengeli dağılım gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda 249 kişiye anket yöntemi ile ulaşılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sayısal ve Yüzdelerik Dağılımları

Cinsiyet	Sayı	Yüzde Dağılım (%)
Erkek	134	53.8
Kadın	115	46.2
Toplam	249	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere ankete katılan 259 kişi, %53.8 inin erkek, %46.2 sinin kadın katılımcılardan oluşmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Faktörüne Göre Tokuz Korgol Oyunu Hakkında Bilgi Düzeyleri (n=249)

Yaş Aralığı	Hiç Fikrim Yok		Fikrim Var			
	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)
0 - 10	72.2	(n= 26)	DUYDUM	27.8	(n=10)	Oynadım 0 (n= 0) Oynamadım 100 (n= 10)
11 - 20	14.3	(n= 6)	DUYDUM	85.7	(n= 36)	Oynadım 33.3 (n= 12) Oynamadım 66.7 (n= 24)
21 - 30	11.9	(n= 5)	DUYDUM	88.1	(n= 37)	Oynadım 48.6 (n= 18) Oynamadım 51.4 (n= 19)
31 - 40	2.1	(n= 1)	DUYDUM	97.9	(n= 48)	Oynadım 28.6 (n= 13) Oynamadım 71.4 (n= 35)
41 - 50	0	(n= 0)	DUYDUM	100	(n= 42)	Oynadım 64.3 (n= 27) Oynamadım 35.7 (n= 15)
50 -	0	(n= 0)	DUYDUM	100	(n= 38)	Oynadım 65.8 (n= 25) Oynamadım 34.2 (n= 13)

Tablo 3’de Görüldüğü üzere araştırmaya dahil olan katılımcıların Tokuz korgol hakkında en fazla bilgi sahibi ve oynama oranına sahip olan yaş grubunun 41 yaş ve üstü katılımcılar olduğu görülmüş ve %65 civarında katılımcının aktif olarak Tokuz korgol oyununu oynadıkları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan 10 yaşa kadar olan çocukların %72,2 gibi büyük bir çoğunluğunun Tokuz korgol oyunu hakkında hiçbir fikirlerinin olmadığı, oyunu duyduğunu ifade eden %27.8 lik kısmın ise oyun kurallarını ve oynamasını bilmedikleri görülmüştür.



Tartışma ve Sonuç

Kırgız yazarlar oyunları; asırlık kültür ve medeniyetlerini koruyup gelen milli hazineleri olarak değerlendirirler, aynı zamanda halkın maddi ve manevi değerlerinin bütün sektörü olarak görürler (Toktorbayev, 1991:23). Türklerin söz konusu ortak miras yapısına ait spor ve benzeri bedensel faaliyetler Türk halk ve kültürünün önemli öğeleri arasındadır (Karahüseyinoğlu, 2008:67). Bu bilgiler ışığında Türk kültürünün önemli bir zekâ oyunu olan tokuz korgol'un farklı yaşlardan Kırgızlar tarafından bilinirlik ve oyuna aktif katılım düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmada katılımcılar her 10 yaş aralığında kategorize edilerek incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmada 50 yaş ve üstü katılımcıları oluşturan 28 kişinin tamamının (%100) oyunu duyduğu ve bunların %65,8 inin aktif olarak oyunu oynadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara yakın bir bulguda 41-50 yaş aralığından elde edilmiştir. Nitekim bu yaş aralığının %100'ünün tokuz korgol oyununu duyduğu ve bunların % 64,3 ünü oluşturan 27 kişinin oyunu aktif olarak oynadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular bu iki yaş aralığındaki sonuçların yaş faktörüyle ilgili olduğu çağrışımını yapmaktadır. Nitekim 41 yaş ve üzeri grubun çocukluk dönemi neredeyse 30 ila 40 yıl öncesine dayanmakta ve dijital akıllı cihaz teknolojisinin henüz hayatımıza tam olarak girmediği döneme denk gelip, çocukluk döneminde zaman geçirme ve eğlence araçlarının geleneksel olarak ifade edilen tokuz korgol ve benzeri oyunların tercih edilme olasılığının yüksek olması, kendilerinden önceki neslinde hesaba dahil edildiğinde, bir önceki nesilden aktarılan oyun ve eğlence anlayışının bu sonuçlarla ilişkisi olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3 de görüldüğü üzere yaşın küçülmesine paralel olarak Tokuz korgol oyununun bilinirlik ve oynanabilirlik yüzdesi de düşmektedir. Nitekim 31-40 yaş aralığı bireylerin sonuçları üst yaş grupları gibi yüksek oranda oyunu duyma sonuçları yansıtırken, oyunu oynama yüzdesi hemen hemen yarı yarıya inmiş ve %28,6'e düşmüştür. Bunu yanı sıra, 11-20 yaş ve 21-30 yaş aralığındaki sonuçlar gittikçe daha olumsuz ve üzücü sonuçlar yansıttığı görülmüştür. Nitekim bu iki yaş aralığı katılımcıların %85 den fazlası oyun hakkında fikirlerinin olduğunu ifade etmiş ancak bir üst yaş grubunda olduğu gibi oyun hakkında duyumu olsa da 11-20 yaşta 24 kişi (%66,7), 21-30 yaşta 19 kişi (%51,4) nin oyun hakkındaki bilgisinin sadece duymaktan ibaret olduğu fakat oyunun kuralları ve oynanması hakkında hiçbir bilgi sahibi olmadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmada en üzücü sonuçlar, 8 ve 10 yaş aralığındaki çocuklardan elde edilmiştir. Bu kapsamda toplam 36 kişiden oluşan 8 -10 yaş anket katılımcılarının %72,2 sinin Tokuz korgol oyunu hakkında maalesef hiçbir fikrinin olmadığını görülmüştür. Oyunu duyduğunu ifade eden çocukların %27,8 inin ise, oyun hakkındaki fikrinin sadece duymaktan ibaret olduğu ve tokuz korgol oyununu hiç oynamadığı tespit edilmiştir (tablo 3). Diğer geleneksel oyunlarda olduğu gibi zeka oyunu olan tokuz korgol oyununun bu yaş grubunda araştırmaya dahil edilen 36 çocuk tarafından oyun kurallarının ve oynanmasının bilinmediği ve daha önce hiç görülmüştür. Yapılan bir araştırma sonucunda Orta Asya'da oynanan tokuz korgol zekâ ve strateji oyunları ile destekli öğrenmeye dayalı uygulamaların, matematik dersindeki akademik başarıyı artırdığı (Orak ve ark. 2016: 1) rapor edilmiş olup, küçüklerin zekâ gelişiminde olumlu etkisinin olduğu ifade edilmiştir (Djanuzakov & Türkmen 2018: 47).

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre 10 yaşa kadar olan çocuklardan yansıyan üzücü sonuçların geçmiş yüzyıllar öncesine dayanan tokuz korgolun gelecek nesillere aktarımındaki tehlikesinin dikkate alınması açısından önem arz etmektedir. Nitekim değerlerin kuşaktan



kuşaa aktarımında geleneksel çocuk oyunlarının önemli bir araç (Sümbüllü ve Altınışık, 2016: 76) ve oyunların aktarımında çocukların en önemli aktör olduğu bilinen bir gerçektir. Bu kapsamda Dölger ve arkadaşları (2016:5) tarafından mangala oyununu tanıtmaya ve yaygınlaştırmasına yönelik onikibinüçyüzkırkdört (12344) 3.sınıf öğrencisine Mangala Oyunu ve malzemeleri ile ilgili eğitim verilerek oyunun yaygınlaştırılması sağlanmıştır. Ayrıca aynı çalışmada öğrencilerin karar verme becerilerinin ve yaratıcı düşünce güçlerini de içeren oniki önemli konuda kazanımlar sağladığı rapor edilmiştir.

Sonuç olarak; bir zeka oyunu olduğu gibi aynı zamanda Türk kültüründe önemli bir mirası olan Tokuz korgol oyununun günümüzde Kırgız çocuklar tarafından bir oyun ve eğlence aracı olarak tercih edilmediği tespit edilmiştir. Bu nedenle Kırgızistan'da bir devlet politikası olarak ilk öğretim müfredatına tokuz korgol oyununun alınması çocukların akademik zekalarının gelişiminin yanı sıra oyunun yeni nesillere aktarımında önemli bir etken olacağı önerilir.

Sorumlu Yazar

Bilal DEMİRHAN

Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

Email : bilaldemirhan55@gmail.com



KAYNAKÇA

- And M. (1963). “Türk oyunları üzerine Latince bir kitap”, Türk Folklor Araştırmaları, Mayıs, Sayı: 166.
- Dcanuzakov K. – Türkmen M. (2018) “Increasing the popularity of traditional ancient history sports: Kyrgyzstan- Turkey Example”, Scientific-practical journal, ISSN 1694-6707, 4 (23), 46-49
- Dülger S, Ayyıldız A, Koca Ö. (2016). T.C. Bursa Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü. Mangala oyunu tanıtma ve yaygınlaştırma projesi, 5
- Gül M., Uzun R. N., & Çebi, M. (2018). Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar Ve Sporlara Yüzeysel Bir Bakış. Electronic Turkish Studies, 13(26). 656-671
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk Spor Kamuoynunun Profilinin Belirlenmesi. Sport Sciences, 3(2), :66-74.
- Keskin Y. (2016) Bozkırın İzlemi, Ötüken dergisi. <http://otukendergi.com/bozkirin-izlemi-yasarkeskin/>, Ana Hatlarıyla Geleneksel Türk Oyunları İçerisinde Dokuz Kumalak ve Mangala. Sayı 7 ET: 19/03/2019
- Köksal S. <https://salihkoksal.wordpress.com/2011/04/23/4-bin-yillik-unutulmus-miras-mangala/> ET: 18.03.2019
- Küçük yıldız, A. (2015). Türk Zekâ Oyunları 1: Köçürme (Mangala), Delta Kültür Yayınevi: Ankara.
- Küçük yıldız, A. (2011). Satranç’ın Atası Olan Türk Zekâ Oyunu; Mangala. <https://arslanevi.blogspot.com/2011/01/satrancin-atasi-olan-turk-zeka-oyunu.html>. (ET:15.03.2019) 1-28
- Orak S., Karademir E. & Artvinli E. (2016) Estüdam Eğitim Dergisi. Temmuz (1. Cilt, 1. Sayı) 1-18
- Ötüken Dergisi. [https://mancala.fandom.com/wiki/Mankala_\(T%C3%BCrk%C3%A7e\)](https://mancala.fandom.com/wiki/Mankala_(T%C3%BCrk%C3%A7e)) ET: 18/03/2019
- Sümbüllü Y.Z., Altınışık M. E., (2016) Geleneksel Çocuk Oyunlarının Değerler Eğitimi Açısından Önemi. ETÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, I/2, Temmuz, Sayfa: 73-85.
- Taşbaş E., Marat Kızı A. (2010) Kırgız Ulusal Oyunları, Acta Turcica Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi, 242
- Toguz Korgool. <http://www.toguzkorgool.com/kg/kyzyktuu-faktylar> ET:03/04/2019)
- Toktorbayev S. Öspürümdör Oyundarı, Cobet Baskısı, Bişkek 1991.
- TTKB, (2013). Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu Zekâ Oyunları Dersi Öğretim Programı, MEB, sayı 118.
- Wikipedia. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Mankala> ET: 18/03/2019
- World Nomad Games. <http://worldnomadgames.com/kg/sport/Toguz-korgool/> ET: 27/03/2019





Ortaokul Öğrencilerinin Yapılandırmacı Öğrenme Ortamına İlişkin Görüşleri

Asuman Seda SARACALOĞLU¹, Mehmet ALTIN²

¹Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aydın, TÜRKİYE

² Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aydın, TÜRKİYE

Email: sedasaracal@gmail.com, mehmet.altin@adu.edu.tr

Type: Review Article (Received: 04.02.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Yapılandırmacılıkta öğrenci, öğretim süreçlerinin merkezindedir. Bu yüzden yapılandırmacı öğrenme ortamı, bilginin doğrudan iletiildiği mekan olmanın haricinde çok bireylerin aktif katılımlarının gerçekleştirildiği, problem çözme süreçlerinin kullanıldığı bir ortamdır. Bu araştırmada, ortaokula devam eden öğrencilerin yapılandırmacı öğrenme ortamına dair görüşlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmada altı, yedi ve sekizinci sınıflarda öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencilerinin Sosyal Bilgiler/İnkılap Tarihi, İngilizce ve Matematik derslerde “Yapılandırmacı Öğrenme Ortamlarını Değerlendirme Ölçeği”ne verdiği yanıtlar ile öğrencilerin sınıf seviyesi, not ortalaması ve cinsiyet gibi değişkenler arasındaki ilişki betimlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde Aydın ilinde bulunda bir devlet ortaokulunun 6, 7 ve 8. Sınıflarına kayıtlı 120 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma, betimsel tarama modeline göre desenlenmiştir. Ayrıca çalışma grubu belirlenirken “basit seçkisiz örnekleme yöntemi” ile kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, “Yapılandırmacı Öğrenme Ortamlarını Değerlendirme Ölçeği” ile toplanmıştır. Veriler, ilişkisiz örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, regresyon ve Pearson korelasyon analizi çözümlenmiştir. Sonuç olarak, regresyon katsayıları üzerine analizler incelendiğinde yordayıcı değişkenlerden yalnız matematik dersi için yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanının başarı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu; değişkenler ile genel başarıları arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yapılandırmacılık; öğrenme ortamı; öğrenci görüşleri.



Opinions of Secondary School Students on the Constructivist Learning Environment

Abstract

In the constructivist approach, the learner has an important role in the instruction process. For this reason, the constructivist classroom environment is not a place where information is transmitted, but a place where the student's active participation is provided and problems are solved. The aim of this study is to examine their views on the constructivist learning environment of secondary school students. In this study, unlike the other studies, the relationships between the answers of the 6th, 7th and 8th grade secondary school students to the scale in Mathematics, Social Studies-History of Revolution- and English courses and the variables such as gender, grade level and grade point average were described. The study group of the study consists of 120 students studying in the 6th and 8th grades of a public secondary school in Aydın in the second semester of the 2014-2015 academic year. Descriptive survey model used in the study sample is a "simple random sampling method" was selected. Research data was gathered by "Constructivist Learning Environment Assessment Scale". Data is analyzed through frequency, percentage, mean average, standard deviation, independent samples t-test and one-way ANOVA, regression analysis, Pearson correlation decoded data analysis and Tukey HSD test to determine the source of the differences in the groups were performed. As a result of the research, in accordance with the opinions of students, The regression coefficients significance tests only mathematics from constructivist learning environment predictor variables were significant predictors of success Considering the total score; a variable significantly positively correlated with the level of statistically significant overall achievement scores between the results of the Pearson correlation analysis conducted to determine the relationship have been identified.

Keywords: Constructivism; learning environment; students' opinions.



Giriş

Yapılandırmacılık Özden'e (2003) göre; bilginin öğrenen tarafından bireysel ve sosyal olarak oluşturulduğunu kabul eden; bireyin olaylarla etkileşerek kendi deneyimlerini kavramsallaştırarak problemlerin çözümlerini yapılandırdığını ileri süren; öğrenenlerin mevcut bilgi ve deneyimleriyle beraber yeni bilgiyi kendi öznel durumlarına uyarlayarak öğrendikleri düşüncesini temele alan bir öğrenme yaklaşımıdır. Yapılandırmacı yaklaşımda önemli olan nokta, bilginin öğrenen tarafından alınıp kabul edilmesi değil, bireyin bilgiden nasıl bir anlam çıkardığıdır. Yapılandırmacılıkta öğrenci, öğrenme ortamında aktif bir rol sahibidir. Bu yüzden, yapılandırmacı öğrenme ortamı, bilgilerin doğrudan verildiği bir mekan olmaktan çok öğrenenin aktif katılımının gerçekleştirildiği, problem çözme süreçlerine yer verilen bir ortamdır. Ayrıca sınıf içi etkinlikler de öğrencilere zengin öğrenme yaşantıları geçirmelerine olanak sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. (Demirel, 2014:223).

Yapılandırmacılık bir öğretim yöntemi ya da stratejisi değildir. Yapılandırmacılıkta öğretimden daha çok öğrenme üzerinde durulur (Brooks and Brooks, 1993). Yapılandırmacılıkta, öğrenenin bilgiyi yapılandırmasında kendi yaşantısı önemli bir role sahiptir. Bireyler, tecrübe ettikleri yeni durum, bilgi ve kavramı sahip oldukları zihinsel yapıya göre anlamlandırmaktadır. Sahip oldukları zihinsel yapı ve anlamlar, karşılaşılan yeni durum ve bilgi için uygunluk sağlanamadığı koşullarda ya var olan yapıda değişikliğe gidilir veya tümüyle farklı bir yapı yaratılır (Senemoğlu, 2013:621).

Yapılandırmacı anlayışta öğretmenler kendilerini sınıf içerisinde bilginin tek hakimi olarak görmeyi bırakıp öğrenci için rehber, kolaylaştırıcı ve öğrencileriyle ortak araştırmacı olmak durumundadır (Yapıcı, 2007). Cırık (2005) ilköğretim 5. sınıf sosyal bilgiler dersinde uyguladığı sosyal yapılandırmacı öğrenme ortamının akademik başarı ve öğrenmenin kalıcılık düzeyini artırdığını bulgulamıştır. Yapılandırmacı öğrenmenin uygulandığı öğrenme ortamları, bireylerin öğrenme sürecinde daha fazla sorumluluk almalarını ve etkin olmalarını gerektirmektedir. Çünkü öğrenilecek öğelerle ilgili zihinsel yapılandırmalar, bireyin bizzat kendisi tarafından gerçekleştirilir (Yeşilyurt,2013). Başka bir şekilde de ifade edecek olursak; yapılandırmacı öğrenmeye dayalı öğretimin öğrencilerin akademik başarılarını derse ve öğrenmeye karşı duygularını olumlu yönde etkilediği araştırma sonuçları tarafından ortaya konulmuştur (Açışlı ve Turgut, 2011; Bay ve Karakay, 2009; Çetin ve Günay, 2006; Ergin, Kanlı ve Tan, 2007; Saygın, Atımbaz ve Salman, 2006; Yeşilyurt ve Gül, 2011).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin görüşlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinin matematik dersindeki yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin görüşleri arasında cinsiyete, sınıflarına ve not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Ortaokul öğrencilerinin sosyal bilgiler -ve T.C İnkılap Tarihi- derslerindeki yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin görüşleri arasında cinsiyete, sınıflarına ve not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin İngilizce dersindeki yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin görüşleri arasında cinsiyete, sınıflarına ve not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?



4. Ortaokul öğrencilerinin not ortalamaları arasında cinsiyete, sınıfa ve not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Ortaokul öğrencilerinin not ortalamaları arasında matematik, sosyal bilgiler ve İngilizce yapılandırmacı öğrenme ortamlarına ilişkin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri öğrenme ortamlarının yapılandırmacı öğrenme ortamının öğrenci merkezli, düşündürücü, işbirlikli, yaşamla ilgili, öğretim ve değerlendirmenin bir aradalığı ve farklı bakış açıları boyutlarında istenen nitelikleri taşıma noktasında görüşleri nelerdir ve bu görüşler öğrencilerin cinsiyet türü, not ortalaması ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak altı, yedi ve sekizinci sınıflarda öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencilerinin Sosyal Bilgiler/İnkılap Tarihi, İngilizce ve Matematik derslerde “Yapılandırmacı Öğrenme Ortamlarını Değerlendirme Ölçeği”ne verdiği yanıtlar ile öğrencilerin sınıf seviyesi, not ortalaması ve cinsiyet gibi değişkenler arasındaki ilişki betimlenmiştir. Genel çerçevede içerisinde yapılandırmacı yaklaşımın uygulama sorunlarıyla ilgili bulguların daha sonraki çalışmalara kaynaklık edebileceği umulmaktadır. Bu yönleriyle bu çalışmanın diğer çalışmalardan bir farklılık göstermekte ve özgünlük taşımakta olduğu söylenebilir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada yukarıdaki soruların cevapları betimsel olarak araştırılmıştır. Bu nedenle araştırma genel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama çalışmalarıdır (Karasar, 2014: 79).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde Aydın ilinde bulunan bir devlet ortaokulunun 6, 7 ve 8. sınıflarında öğrenim gören 120 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri

Cinsiyet	f	%
Kadın	67	55,8
Erkek	53	44,2
Toplam	120	100,0
Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi	f	%
6. sınıf	38	31,7
7. sınıf	38	31,7
8. sınıf	44	36,7
Toplam	120	100,0



Not Ortalaması	f	%
45-54 (Düşük)	8	6,7
55-69 (Orta)	34	28,3
70-84 (İyi)	39	32,5
85-100 (Çok iyi)	26	21,7
Toplam	107	89,2

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından kadın (%55,8), öğrenim gördüğü sınıf düzeyi açısından 8. sınıf (%36,7), not ortalaması olarak iyi düzey (%32,5) öğrencilerin ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir. Not ortalamaları aralıkları belirlenirken İlköğretim Kurumlar Yönetmeliği dikkate alınmıştır. Sınıf düzeyi açısından araştırma konusunda fikir beyan edecek düzeyde bilgi birikimine sahip olmadıklarını düşündüğümüz için 5. sınıfta öğrenim gören öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Arkün ve Aşkar (2010)'ın geliştirdiği “Yapılandırmacı Öğrenme Ortamlarını Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Altı faktör ve 28 maddeden oluşan ölçek likert türündedir. Maddeler, Kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum arasında 1’den 7’ye kadar derecelendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ölçeğin genelinde ,961, öğrenci merkezli boyutta ,762, düşündürücü boyutta ,876, işbirlikli boyutta ,754, yaşamla ilgili boyutta ,890, öğretim ve değerlendirmenin bir aradalığı boyutta ,809, farklı bakış açıları boyutta ,827’dir. Veriler üzerinde gerçekleştirilen analizler sonucu ölçeğin KMO değerinin ,940 ($p=,000$) olduğu ve ölçeği oluşturan maddelerin faktör yük değerleri ,470 ile ,789 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu değerler, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümlemesinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve not ortalamaları) sınıflama özelliği taşıdığından dolayı katılımcıların bu özelliklerini istatistiksel olarak ifade edebilmek için frekans ve yüzde teknikleri kullanılmıştır. Bir ölçek sınıflama özelliği taşıyorsa elde edilen veriler frekans ve yüzde teknikleriyle çözümlenebilir (Tavşancıl, 2006). Eşit aralıklı ölçekte yer alan yapılandırmacı öğrenme ortamlarını değerlendirmeye ilişkin öğrenci görüşlerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Yine Tavşancıl'a göre (2006), eşit aralıklı ölçeklerden elde edilen veriler aritmetik ortalama, standart sapma ve varyans teknikleriyle analiz edilebilir. Ortaya çıkan görüşler arasında cinsiyet değişkeni açısından katılımcı gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “bağımsız örneklem için t testi” tekniği kullanılmıştır. Ayrıca bunlara ek olarak not ortalaması, öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenleri yönünden çalışmaya katılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca çalışma gruplarındaki farklılığın sebebini bulmak için Tukey HSD testleri yapılmıştır. Öğrencilerin matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ile genel başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Öğrencilerin matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır.



Ders ve grup faktörlerinin yapılandırmacı öğrenme ortamına etkisini belirlemek için ise etki büyüklüğü (eta-kare) hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü (Eta kare) değişkenler arasında doğrusallık varsayımı gerektirmeyen, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösterir. Değişkenler arasında doğrusallık varsayımı gerektirmeyen eta-kare, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösterir. Etki büyüklüğü (effect size) olarak da isimlendirilen eta-kare bağımsız değişkenin ya da faktörün bağımlı değişkendeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını gösterir ve 0.00 ile 1.00 arasında değişir. .01, .06, .14 düzeyindeki eta-kare değerleri sırasıyla “küçük” (small), “orta” (medium) ve “geniş” (large) etki büyüklüğü olarak yorumlanır (Büyüköztürk, 2010).

Bulgular

Bu bölümde, çalışmanın alt amaçları kapsamında elde edilen veriler çözümlenerek bulgulara ulaşılmış ve bulgular hakkında yorumlara yer verilmiştir. Ayrıca, ortaokul öğrencilerinin yapılandırmacı öğrenme ortamlarına hakkındaki görüşlerin standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri aşağıda verilmiştir.

Öğrencilerin Matematik Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesi

Öğrencilerin matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutlarının cinsiyete göre farklılıkları betimleyen bulgular Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan bağımsız örneklem t testi tablosu

Matematik Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Gruplar	n	\bar{x}	s.s.	t	sd	p
Öğrenci Merkezli	kız	67	22,49	5,57	1,45	118	,150
	erkek	53	21,06	5,15			
Düşündüren	kız	67	38,51	9,40	1,54	118	,126
	erkek	53	35,91	8,91			
İşbirlikli	kız	67	21,37	5,20	2,14	118	,034
	erkek	53	19,23	5,75			
Yaşamla İlgili	kız	67	22,00	5,98	1,09	118	,279
	erkek	53	20,81	5,90			
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradalığı	kız	67	22,63	5,21	1,87	118	,065
	erkek	53	20,83	5,27			
Farklı Bakış Açılıarı	kız	67	28,54	6,01	1,17	118	,245
	erkek	53	27,23	6,23			
Genel Ortalama	kız	67	25,92	5,27	1,81	118	,073
	erkek	53	24,18	5,23			



Tablo 2 incelendiğinde matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının öğrenci merkezli alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,49$, s.s.=5,57) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=21,06$, s.s.=5,15) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,45$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında; matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının düşündürücü alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=38,51$, s.s.=9,40) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=35,91$, s.s.=8,91) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,54$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının yaşla ilgili alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,00$, s.s.=5,98) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=20,81$, s.s.=5,90) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,09$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının öğretim ve değerlendirme bir aradalığı alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,63$, s.s.=5,21) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=20,83$, s.s.=5,27) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,87$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının farklı bakış açıları alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=28,54$, s.s.=6,01) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=27,23$, s.s.=6,23) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,17$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Yine analiz sonuçlarına göre; matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının genel ortalamasına bakıldığında kız öğrenciler ($\bar{x}=25,92$, s.s.=5,27) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=24,18$, s.s.=5,23) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,81$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Bunların yanında analiz sonuçlarına göre; matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının işbirlikli boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=21,37$, s.s.=5,20) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=19,23$, s.s.=5,75) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 2,14$; $p>0,05$] olduğu görülmektedir. Bu da kız öğrencilerin sınıf ortamında erkek öğrencilere göre işbirliğine, iletişime ve paylaşımına daha açık olduklarını; ayrıca fikirlerini, düşüncelerini erkek öğrencilere göre daha rahat paylaştıklarını söyleyebiliriz.

Öğrencilerin Matematik Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi

Katılımcıların matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının alt boyutlarına ilişkin görüşleri arasında fark olup olmadığını sınamak için veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	n	s.s.	X	Varyansı n Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğrenci Merkezli	6. sınıf	38	5,64	22,89	Gruplar Arası	73,30	2	36,65	1,26	,288		0,021
	7. sınıf	38	5,55	21,82	Gruplar İçi	3411,29	117	29,16				
	8. sınıf	44	5,04	21,00	Toplam	3484,59	119					



	Toplam	12	5,4	21,8							
	6. sınıf	38	9,7	39,1	Gruplar Arası	233,73	2	116,87	1,3	,25	0,02
	7. sınıf	38	9,2	37,3	Gruplar İçi	9927,86	11	84,85	8	6	3
Düşündüren	8. sınıf	44	8,7	35,7	Toplam	10161,5	11				
	Toplam	12	9,2	37,3							
	6. sınıf	38	5,1	20,8	Gruplar Arası	11,28	2	5,64	,18	,83	0,00
	7. sınıf	38	6,4	20,2	Gruplar İçi	3634,04	11	31,06			
İşbirlikli	8. sınıf	44	5,0	20,1	Toplam	3645,33	11				
	Toplam	12	5,5	20,4							
	6. sınıf	38	5,1	23,0	Gruplar Arası	303,50	2	151,75	4,5	,01	0,07
	7. sınıf	38	6,4	22,2	Gruplar İçi	3910,43	11	33,42	4	3	6 ile 8
Yaşama İlgili	8. sınıf	44	5,7	19,4	Toplam	4213,93	11				
	Toplam	12	5,9	21,4							
	6. sınıf	38	6,0	22,2	Gruplar Arası	92,32	2	46,16	1,6	,19	0,02
	7. sınıf	38	4,2	22,7	Gruplar İçi	3242,34	11	27,71	7	4	8
Öğretim ve Değerlendirme in Bir Aradalığı	8. sınıf	44	5,2	20,7	Toplam	3334,67	11				
	Toplam	12	5,2	21,8							
	6. sınıf	38	6,0	29,5	Gruplar Arası	139,55	2	69,78	1,8	,15	0,03
	7. sınıf	38	6,8	26,9	Gruplar İçi	4315,24	11	36,88	9	5	1
Farklı Bakış Açılıarı	8. sınıf	44	5,3	27,5	Toplam	4454,79	11				
	Toplam	12	6,1	27,9							
	6. sınıf	38	5,5	26,2	Gruplar Arası	98,60	2	49,30	1,7	,17	0,02
	7. sınıf	38	5,3	25,2	Gruplar İçi	3243,84	11	27,73	8	3	9
Genel Ortalama	8. sınıf	44	4,9	24,1	Toplam	3342,44	11				
	Toplam	12	5,3	25,1							

Bulgulara bakıldığında önemli farklılık olmamakla birlikte, katılımcıların görüşlerine göre sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarına yönelik olumlu algılarının azaldığı söylenebilir. Baş (2012)'in bulguları bu araştırmanın verilerini destekler niteliktedir. Yine Baş'ın (2012) bulgularına benzer bir durum TEOG sınavlarına hazırlanan 8. sınıflar için öğretmenler açısından yapılandırmacı öğrenme ortamları



hazırlamanın maliyetli ve en önemlisi de sınav takvimine göre işlenmesi ve bitirilmesi gereken konuların olmasının oldukça zaman alması sebebiyle test odaklı, geleneksel bir öğretim yapmak durumunda kaldıkları düşünülebilir.

Öğrencilerin Matematik Dersi Yapılandırıcı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Not Ortalamalarına Göre Farklılıkların İncelenmesi

Öğrencilerin matematik dersi yapılandırıcı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin not ortalamaları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin matematik dersi yapılandırıcı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin not ortalamaları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Not Ortalaması	n	s.s.	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğrenci Merkezli	45-54 (Düşük)	8	5,7	20,2	Gruplar Arası	513,85	3	171,28	7,1	,00		0,17
	55-69 (Orta)	34	5,5	19,1	Gruplar İçi	2479,82	10	24,08			Ç. iyi-Ortan ve İyi-Orta	
	70-84 (İyi)	39	4,6	22,9	Toplam	2993,66	10					
	85-100 (Çok iyi)	26	3,9	24,6			6					
	Toplam	10	5,3	21,9			7					
Düşündürücü	45-54 (Düşük)	8	10,7	31,7	Gruplar Arası	1849,34	3	616,45	10,8	,00		0,23
	55-69 (Orta)	34	9,5	32,9	Gruplar İçi	5883,28	10	57,12			Ç. iyi-Orta ve İyi-Orta	
	70-84 (İyi)	39	4,8	40,2	Toplam	7732,62	10					
	85-100 (Çok iyi)	26	6,8	42,3			6					
	Toplam	10	8,5	37,7			7					
İşbirlikli	45-54 (Düşük)	8	6,3	17,2	Gruplar Arası	623,67	3	207,89	8,3	,00		0,19
	55-69 (Orta)	34	5,8	17,8	Gruplar İçi	2576,80	10	25,02			Ç. iyi-Orta ve İyi-Orta	
	70-84 (İyi)	39	4,7	21,1	Toplam	3200,47	10					
	85-100 (Çok iyi)	26	3,5	23,7			6					
	Toplam	10	5,4	20,4			7					
Yaşamla İlgili	45-54 (Düşük)	8	5,9	17,2	Gruplar Arası	477,84	3	159,28	5,1	,00	Ç. iyi-Düşük ve Ç. iyi-Orta	0,13
	55-69 (Orta)	34	6,0	19,6	Gruplar İçi	3162,24	10	30,7				
	70-84 (İyi)	39	4,9	22,4	Toplam	3640,08	10					



	85-100 (Çok iyi)	26	5,6 8	24,1 5								
	Toplam	10	5,8 6	21,5 8								
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradalığı	45-54 (Düşük)	8	6,2 0	17,2 5	Gruplar Arası	464,79	3	154,93	8,5 3	,00 0		0,19 9
	55-69 (Orta)	34	4,8 1	20,2 9	Gruplar İçi	1871,38	10 3	18,17				Ç. iyi- Düşük
	70-84 (İyi)	39	3,6 8	23,7 9	Toplam	2336,17	10 6					ve İyi- Düşük
	85-100 (Çok iyi)	26	3,5 9	23,5 4								
	Toplam	10	4,6 7	22,1 9								
			7		3							
Farklı Bakış Açıları	45-54 (Düşük)	8	5,9 7	26,2 5	Gruplar Arası	702,27	3	234,09	8,5 2	,00 0		0,19 9
	55-69 (Orta)	34	6,6 7	24,7 9	Gruplar İçi	2831,15	10 3	27,49				Ç. iyi- Orta ve İyi-Orta
	70-84 (İyi)	39	4,3 9	29,4 1	Toplam	3533,42	10 6					
	85-100 (Çok iyi)	26	3,8 9	31,1 2								
	Toplam	10	5,7 7	28,1 7								
			7		2							
Genel Ortalama	45-54 (Düşük)	8	5,7 4	21,6 7	Gruplar Arası	682,02	3	227,34	12, 5	,00 0		0,26 7
	55-69 (Orta)	34	5,5 4	22,4 4	Gruplar İçi	1876,31	10 3	18,22				
	70-84 (İyi)	39	3,0 7	26,6 6	Toplam	2558,33	10 6					
	85-100 (Çok iyi)	26	3,3 0	28,2 5								
	Toplam	10	4,9 7	25,3 1								
			7		3							

Tablo 4'te de görüldüğü gibi, not ortalamaları değişkeni açısından düşük düzey not ortalamasına sahip öğrencilerle iyi ve çok iyi düzey not ortalamasına sahip öğrenciler arasında matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarında birbirinden farklı görüş belirttikleri bulgusu elde edilmiştir. Bu durum, not ortalamaları değişkeni yönünden öğrencilerin Matematik Dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı farklılık [$p < ,05$] olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca grupların aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında katılımcıların ifadelerine göre öğrencilerin not ortalamaları arttıkça matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarına ilişkin yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri sonucuna ulaşılabilir.

Öğrencilerin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesi

Öğrencilerin sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan bağımsız örneklem t testi bulguları Tablo 5'te verilmiştir.



Tablo 5. Öğrencilerin sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan bağımsız örneklem t testi tablosu

Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Gruplar	n	\bar{x}	s.s.	t	sd	p
Öğrenci Merkezli	kız	67	22,45	5,41	1,82	118	,071
	erkek	53	20,62	5,50			
Düşündürücü	kız	67	38,97	8,92	1,77	118	,079
	erkek	53	36,08	8,84			
İşbirlikli	kız	67	20,18	5,74	0,50	118	,621
	erkek	53	19,64	6,08			
Yaşamla İlgili	kız	67	22,39	5,36	0,90	118	,368
	erkek	53	21,51	5,21			
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradılığı	kız	67	22,87	4,13	2,50	118	,014
	erkek	53	20,62	5,69			
Farklı Bakış Açıları	kız	67	27,51	6,34	0,83	118	,408
	erkek	53	26,53	6,50			
Genel Ortalama	kız	67	25,73	5,26	1,56	118	,122
	erkek	53	24,17	5,67			

Ortaokulda öğrenim gören altı, yedi ve sekizinci sınıf öğrencilerinin Sosyal Bilgiler/İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarının alt boyutlarına ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre önemli farklılık gösterip göstermedikleri bağımsız örneklem t-testi kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamının öğrenci merkezli alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,45$, s.s.=5,41) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=20,62$, s.s.=5,50) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,82$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamının düşündürücü alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=38,97$, s.s.=8,92) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=36,08$, s.s.=8,84) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,77$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamının yaşamla ilgili alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,39$, s.s.=5,36) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=21,51$, s.s.=5,21) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 0,90$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamının öğretim ve değerlendirme bir aradılığı alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,87$, s.s.=4,13) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=20,62$, s.s.=5,69) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 2,50$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına bakarak katılımcılara göre kız öğrencilerin sınıf ortamında erkek öğrencilere göre ders ortamında yapılan değerlendirmelerden daha fazla fayda sağladıkları ve yapılan sınavların, değerlendirmelerin



erkek öğrencilere göre daha öğretici nitelikte geçtiğini ifade ettikleri söylenebilir. Analiz sonuçlarına göre; Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamının farklı bakış açıları alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=27,51$, s.s.=6,34) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=26,53$, s.s.=6,50) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 0,83$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir. Yine Analiz sonuçlarına göre; Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamının genel ortalamasına baktığımızda kız öğrenciler ($\bar{x}=25,73$, s.s.=5,26) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=24,17$, s.s.=5,67) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 1,56$; $p>0,05$] olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi

Ortaokul 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine öğrencilerinin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin görüşleri hakkında elde edilen bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Öğrencilerin sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	n	s.s.	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğrenci Merkezli	6. sınıf	38	5,89	22,29	Gruplar Arası	41,09	2	20,543	0,68	0,511		0,011
	7. sınıf	38	5,58	21,84	Gruplar İçi	3560,51	117	30,432				
	8. sınıf	44	5,12	20,91	Toplam	3601,59	119					
	Toplam	120	5,50	21,64								
Düşündüren	6. sınıf	38	8,78	38,66	Gruplar Arası	53,28	2	26,639	0,33	0,721		0,006
	7. sınıf	38	10,4	37,11	Gruplar İçi	9508,31	117	81,268				
	8. sınıf	44	7,85	37,36	Toplam	9561,59	119					
	Toplam	120	8,96	37,69								
İşbirlikli	6. sınıf	38	5,87	21,37	Gruplar Arası	198,31	2	99,156	2,97	0,055		0,048
	7. sınıf	38	5,88	18,18	Gruplar İçi	3908,28	117	33,404			6. sınıf ile 7.sınıf	
	8. sınıf	44	5,62	20,23	Toplam	4106,59	119					
	Toplam	120	5,87	19,94								
Yaşamla İlgili	6. sınıf	38	4,84	23,45	Gruplar Arası	119,25	2	59,623	2,17	0,118		0,036
	7. sınıf	38	6,11	21,53	Gruplar İçi	3208,76	117	27,425				
	8. sınıf	44	4,73	21,16	Toplam	3328,00	119					
	Toplam	120	5,29	22,00								



	Sınıf	n	Ortalama		Gruplar Arası	Gruplar İçi	Toplam	F		p	Anlamlı Fark
			1	2				1	2		
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradalığı	6. sınıf	38	4,00	22,61	37,45	2	18,727	0,75	0,475	0,013	
	7. sınıf	38	5,66	21,87	2923,67	117	24,989				
	8. sınıf	44	5,16	21,25	2961,13	119					
	Toplam	120	4,99	21,88							
Farklı Bakış Açıları	6. sınıf	38	5,88	28,63	142,48	2	71,238	1,76	0,176	0,029	
	7. sınıf	38	7,74	26,68	4733,85	117	40,46				
	8. sınıf	44	5,37	26,07	4876,33	119					
	Toplam	120	6,40	27,08							
Genel Ortalama	6. sınıf	38	5,27	26,17	70,93	2	35,467	1,19	0,309	0,020	
	7. sınıf	38	6,09	24,54	3499,09	117	29,907				
	8. sınıf	44	5,06	24,50	3570,03	119					
	Toplam	120	5,48	25,04							

Tablo 6’da incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni yönünde tüm sınıf düzeyi gruplarının sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarında benzer görüş belirttikleri tespit edilmiştir. Bu durum sınıf düzeyi değişkeni yönünden öğrencilerin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarına hakkında görüşleri arasında anlamlı farklılık [$p>,05$] olmadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte araştırmada grupların aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte katılımcılardan 6. sınıftaki öğrencilerinin, 7 ve 8. sınıftaki öğrencilere göre Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri sonucuna ulaşılabilir. Bu durum Baş (2012)’in araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Yine Baş’ın (2012) bulgularına benzer bir durum TEOG sınavlarına hazırlanan 8. sınıflar için öğretmenler açısından yapılandırmacı öğrenme ortamları hazırlamanın maliyetli ve en önemlisi de sınav takvimine göre yetiştirilmesi gereken konuların olması ve yapılandırmacı etkinliklerin, değerlendirmelerin oldukça zaman alması sebebiyle test odaklı, geleneksel bir öğretim yapmak durumunda kaldıkları söylenebilir.

Öğrencilerin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Not Ortalamalarına Göre Farklılıkların İncelenmesi

Ortaokul 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin not ortalamaları değişkenine öğrencilerinin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamı hakkında görüşlere ilişkin bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin not ortalamaları değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Not Ortalaması	n	Varyans		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	η^2
			n	s.s.							
Öğrenci Merkezli	45-54 (Zayıf)	8	4,9	19,6	573,74	3	191,25	8,5	,00	Ç.yi ile Orta	0,19
			8	2				2	0		9



	55-69 (Orta)	34	4,9	18,9	Gruplar İçi	2311,67	10	22,44				ve İyi ile Orta
	70-84 (İyi)	39	4,9	23,3	Toplam	2885,40	10					
	85-100 (Çok iyi)	26	4,0	24,3			6					
	Toplam	10	5,2	21,9								
		7	2	3								
Düşündüren	45-54 (Zayıf)	8	5,7	34,5	Gruplar Arası	1646,34	3	548,78	9,7	,00		0,22
	55-69 (Orta)	34	9,0	33,0	Gruplar İçi	5816,56	10	56,47	2	0		1
	70-84 (İyi)	39	6,9	40,8	Toplam	7462,90	10					Ç. iyi ile Orta ve İyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	6,5	41,9			6					
	Toplam	10	8,3	38,1								
		7	9	4								
İşbirlikli	45-54 (Zayıf)	8	6,0	18,5	Gruplar Arası	141,82	3	47,27	1,3	,25		0,03
	55-69 (Orta)	34	5,9	18,7	Gruplar İçi	3511,25	10	34,09	9	1		9
	70-84 (İyi)	39	6,0	20,6	Toplam	3653,07	10					
	85-100 (Çok iyi)	26	5,3	21,4			6					
	Toplam	10	5,8	20,0								
		7	7	9								
Yaşamla İlgili	45-54 (Zayıf)	8	5,5	20,3	Gruplar Arası	387,21	3	129,07	5,4	,00		0,13
	55-69 (Orta)	34	4,7	19,6	Gruplar İçi	2421,69	10	23,51	9	2		8
	70-84 (İyi)	39	4,4	23,5	Toplam	2808,90	10					Ç. iyi ile Orta ve İyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	5,4	23,7			6					
	Toplam	10	5,1	22,1								
		7	5	4								
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradalığı	45-54 (Zayıf)	8	5,3	18,2	Gruplar Arası	510,77	3	170,26	7,9	,00		0,18
	55-69 (Orta)	34	4,8	20,2	Gruplar İçi	2213,47	10	21,49	2	0		7
	70-84 (İyi)	39	3,6	23,7	Toplam	2724,24	10					Ç. iyi ile Orta ve İyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	3,5	23,5			6					
	Toplam	10	4,6	22,1								
		7	9	3								
Farklı Bakış Açıları	45-54 (Zayıf)	8	5,9	26,2	Gruplar Arası	657,48	3	219,16	6,3	,00		0,15
	55-69 (Orta)	34	6,6	24,7	Gruplar İçi	3538,20	10	34,35	8	1		7
	70-84 (İyi)	39	4,3	29,4	Toplam	4195,68	10					Ç. iyi ile Orta ve İyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	3,8	31,1			6					
	Toplam	10	5,7	28,1								
		7	7	2								
Genel Ortalama	45-54 (Zayıf)	8	5,7	21,6	Gruplar Arası	569,97	3	189,99	8,2	,00		0,19
	55-69 (Orta)	34	5,5	22,4	Gruplar İçi	2384,55	10	23,15	1	0		3
			4	4			3					Ç. iyi ile Orta ve İyi ile



70-84 (İyi)	39	3,07	26,66	Toplam	2954,52	106	Orta
85-100 (Çok iyi)	26	3,30	28,25				
Toplam	107	4,91	25,33				

Tablo 7 incelendiğinde not ortalamaları değişkeni açısından düşük düzey not ortalamasına sahip öğrencilerle iyi ve çok iyi düzey not ortalamasına sahip öğrenciler arasında Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarında birbirinden farklı görüş belirttikleri tespit edildiği görülmektedir. Bu bulgu, not ortalamaları değişkeni açısından öğrencilerin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı farklılık [$p < ,05$] olduğunu göstermektedir. Ayrıca grupların aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında katılımcıların ifadelerine göre öğrencilerin not ortalamaları arttıkça Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarına ilişkin yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri sonucuna ulaşılabilir.

Öğrencilerin İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesi

Ortaokul 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının alt boyutlarına ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre önemli farklılık gösterip göstermedikleri bağımsız örneklem için t-testi kullanılarak incelenmiştir. İnceleme sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan bağımsız örneklem t testi tablosu

İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Gruplar	n	\bar{x}	s.s.	t	sd	p
Düşündüren	kız	67	38,34	9,23	4,13	118	,000
	erkek	53	30,36	11,96			
İşbirlikli	kız	67	21,82	5,61	4,16	118	,000
	erkek	53	17,25	6,44			
Yaşama İlgili	kız	67	22,88	5,96	4,01	118	,000
	erkek	53	18,09	7,12			
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradılığı	kız	67	23,13	4,95	4,98	118	,000
	erkek	53	17,79	6,79			
Farklı Bakış Açıları	kız	67	28,43	6,57	4,48	118	,000
	erkek	53	22,08	8,97			
Genel Ortalama	kız	67	26,18	5,82	4,70	118	,000
	erkek	53	20,47	7,50			

Ortaokul 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının alt boyutlarına ilişkin görüşleri cinsiyet değişkenine göre önemli farklılık gösterip göstermedikleri bağımsız örneklem için t-testi kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının düşündürülen alt boyutuna



yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=38,34$, s.s.=9,23) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=30,36$, s.s.=11,96) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 4,13$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının işbirlikli alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=21,82$, s.s.=5,61) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=17,25$, s.s.=6,44) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 4,16$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının yaşarla ilgili alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=22,88$, s.s.=5,96) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=18,09$, s.s.=7,12) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 0,90$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının öğretim ve değerlendirmenin bir aradalığı alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=23,13$, s.s.=4,95) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=17,79$, s.s.=6,79) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 4,98$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının farklı bakış açıları alt boyutuna yönelik görüşlerinin kız öğrenciler ($\bar{x}=28,43$, s.s.=6,57) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=22,08$, s.s.=8,97) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 4,48$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Yine Analiz sonuçlarına göre; İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamının genel ortalamasına baktığımızda kız öğrenciler ($\bar{x}=26,18$, s.s.=5,82) ile erkek öğrenciler ($\bar{x}=20,47$, s.s.=7,50) arasında anlamlı bir farklılık [$t_{118}= 4,70$; $p<0,05$] olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına bakarak katılımcılara göre İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm alt boyutlarına ilişkin kız öğrencilerin sınıf ortamında erkek öğrencilere göre yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri söylenebilir.

Öğrencilerin İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılıkların İncelenmesi

Ortaokul 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine öğrencilerinin Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin görüşleri gösteren bulgulara Tablo 9’da yer verilmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	n	s.s.	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Öğrenci Merkezli	6. sınıf	38	7,27	19,47	Gruplar Arası	262,66	2	131,33	2,63	0,077		0,043
	7. sınıf	38	6,68	22,34	Gruplar İçi	5851,94	117	50,02			-	
	8. sınıf	44	7,22	18,95	Toplam	6114,59	119					
	Toplam	120	7,17	20,19								
Düşündüren	6. sınıf	38	11,20	34,68	Gruplar Arası	601,26	2	300,63	2,45	0,090		0,040
	7. sınıf	38	9,12	37,79	Gruplar İçi	14344,71	117	122,60			-	
	8. sınıf	44	12,40	32,36	Toplam	14945,97	119					
	Toplam	120	11,20	34,82								
İşbirlikli	6. sınıf	38	6,49	18,97	Gruplar Arası	160,82	2	80,41	2,00	0,139		0,033



	7. sınıf	38	4,93	21,50	Gruplar İçi	4692,38	117	40,10				
	8. sınıf	44	7,21	19,05	Toplam	4853,2	119				-	
	Toplam	120	6,39	19,80								
Yaşamla İlgili	6. sınıf	38	6,96	21,45	Gruplar Arası	271,98	2	135,99	2,95	0,056		0,048
	7. sınıf	38	6,49	22,32	Gruplar İçi	5387,49	117	46,05				
	8. sınıf	44	6,88	18,84	Toplam	5659,47	119				-	
	Toplam	120	6,90	20,77								
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradalığı	6. sınıf	38	6,25	20,55	Gruplar Arası	91,89	2	45,95	1,13	0,328		0,019
	7. sınıf	38	6,09	22,00	Gruplar İçi	4771,03	117	40,78				
	8. sınıf	44	6,74	19,91	Toplam	4862,93	119				-	
	Toplam	120	6,39	20,78								
Farklı Bakış Açıları	6. sınıf	38	8,73	25,63	Gruplar Arası	374,34	2	187,17	2,79	0,066		0,046
	7. sınıf	38	6,21	27,92	Gruplar İçi	7851,79	117	67,11				
	8. sınıf	44	9,16	23,64	Toplam	8226,13	119				-	
	Toplam	120	8,31	25,63								
Genel Ortalama	6. sınıf	38	7,14	23,46	Gruplar Arası	254,87	2	127,44	2,54	0,083		0,042
	7. sınıf	38	5,95	25,64	Gruplar İçi	5872,15	117	50,19				
	8. sınıf	44	7,89	22,13	Toplam	6127,03	119				-	
	Toplam	120	7,18	23,66								

Tablo 9 incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeni bakımından tüm sınıf düzeyi gruplarının İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm faktörlerinde benzer görüş gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Bu durum, sınıf düzeyi değişkeni bakımından öğrencilerin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları hakkında görüşleri arasında anlamlı farklılık [$p>,05$] olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte araştırmada grupların aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte katılımcılardan 7. sınıftaki öğrencilerinin, 6 ve 8. sınıftaki öğrencilere göre İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri sonucuna ulaşılabilir. Bu durum Baş (2012)'in araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Yine Baş'ın (2012) bulgularına benzer bir durum TEOG sınavlarına hazırlanan 8. sınıflar için öğretmenler açısından yapılandırmacı öğrenme ortamları hazırlamanın maliyetli ve en önemlisi de sınav takvimine göre yetiştirilmesi gereken konuların olması ve yapılandırmacı etkinliklerin, değerlendirmelerin oldukça zaman alması sebebiyle test odaklı, geleneksel bir öğretim yapmak durumunda kaldıkları söylenebilir.

Öğrencilerin İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt Boyutlarının Not Ortalamalarına Göre Farklılıkların İncelenmesi

Ortaokul altı, yedi ve sekizinci sınıf öğrencilerinin not ortalamaları değişkenine öğrencilerinin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamıyla ilgili görüşleri gösteren bulgulara Tablo 10'da yer verilmektedir.

Tablo 10. Öğrencilerin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları alt boyutları puanlarının öğrencinin not ortalamaları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Alt	Not Ortalaması	n	s.s.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark	η^2
--	----------------	---	------	-------------------	-----------------	----	--------------------	---	---	--------------	----------



Boyutları											
Öğrenci Merkezli	45-54 (Zayıf)	8	5,13	17,00	Gruplar Arası	550,98	3	183,66	4,09	,009	0,106
	55-69 (Orta)	34	7,56	17,94	Gruplar İçi	4625,77	103	44,91			
	70-84 (İyi)	39	6,88	21,77	Toplam	5176,75	106				Ç.iyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	5,50	23,04							
	Total	107	6,99	20,50							
	Düşündüren	45-54 (Zayıf)	8	6,21	28,38	Gruplar Arası	1579,39	3	526,46	4,48	,005
55-69 (Orta)		34	11,64	30,79	Gruplar İçi	12095,68	103	117,43			
70-84 (İyi)		39	11,86	36,87	Toplam	13675,06	106				Ç.iyi ile Orta
85-100 (Çok iyi)		26	8,95	39,35							
Total		107	11,36	34,91							
İşbirlikli		45-54 (Zayıf)	8	5,93	16,50	Gruplar Arası	403,39	3	134,46	3,54	,017
	55-69 (Orta)	34	6,57	18,18	Gruplar İçi	3914,57	103	38,01			
	70-84 (İyi)	39	6,40	20,49	Toplam	4317,96	106				Ç.iyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	5,24	22,65							
	Total	107	6,38	19,98							
	Yaşamla İlgili	45-54 (Zayıf)	8	5,66	18,00	Gruplar Arası	584,48	3	194,83	4,48	,005
55-69 (Orta)		34	6,87	17,88	Gruplar İçi	4482,81	103	43,52			
70-84 (İyi)		39	7,36	21,49	Toplam	5067,29	106				Ç.iyi ile Orta
85-100 (Çok iyi)		26	5,07	23,69							
Total		107	6,91	20,62							
Öğretim ve Değerlendirmenin Bir Aradalığı		45-54 (Zayıf)	8	4,70	18,12	Gruplar Arası	519,92	3	173,31	4,55	,005
	55-69 (Orta)	34	6,99	18,20	Gruplar İçi	3923,66	103	38,09			
	70-84 (İyi)	39	6,60	21,46	Toplam	4443,59	106				Ç.iyi ile Orta
	85-100 (Çok iyi)	26	4,47	23,69							
	Total	107	6,47	20,72							
	Farklı Bakış Açıları	45-54 (Zayıf)	8	5,93	19,62	Gruplar Arası	770,86	3	256,95	4,14	,008
55-69 (Orta)		34	8,52	23,70	Gruplar İçi	6397,75	103	62,11			Orta ve
70-84		39	8,60	26,5	Toplam	7168,62	106				Ç.iyi



	(İyi)		9		6					ile
85-100 (Çok iyi)	26	6,14	29,1							Düşük
Total	10	8,22	25,7							
	7		8							
45-54 (Zayıf)	8	5,03	19,6	Gruplar	677,13	3	225,71	4,8	,00	0,12
55-69 (Orta)	34	7,53	21,1	Arası		10		2	4	Ç.iyi
Genel Ortalama	70-84 (İyi)	39	7,43	24,7	Gruplar	4827,16	10	46,87		ile
				İçi		3				Orta
				Toplam	5504,30	10				ve
						6				Ç.iyi
										ile
										Düşük
	85-100 (Çok iyi)	26	5,22	26,9						
				3						
	Total	10	7,21	23,7						
		7		5						

Tablo 10’da görüldüğü gibi, not ortalamaları değişkeni açısından düşük düzey not ortalamasına sahip öğrencilerle orta, iyi ve çok iyi düzey not ortalamasına sahip öğrenciler arasında İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarında birbirinden farklı görüş bildirdikleri ortaya çıkmıştır. Bu durum, not ortalamaları değişkeni bakımından öğrencilerin İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarıyla ilgili görüşleri arasında anlamlı farklılık [$p < ,05$] olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca grupların aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında katılımcıların ifadelerine göre öğrencilerin not ortalamaları arttıkça İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamlarının tüm boyutlarına ilişkin yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri sonucuna ulaşılabilir.

Öğrencilerin matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ile genel başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına ait bulgular Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11. Öğrencilerin matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ile genel başarılarının korelasyon katsayıları

Değişkenler	Öğrencilerin Genel Başarısı		
	n	r	p
Matematik Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanları	110	,442**	,000
Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanları	110	,383**	,000
İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanları	110	,291*	,002

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Tablo 11’den anlaşılacağı üzere, öğrencilerin genel başarıları ile matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları genel puanları arasında bir ilişki olup olmadığını belirleme amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucu, puanlar arasında istatistiksel olarak $p < ,05$ seviyesinde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır



($r_{Mat}=-.442$; $p<.05$, $r_{Sos}=-.383$; $p<.05$, $r_{Ing}=-.291$; $p<.05$). Buna göre öğrencilerin matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ile genel başarıları arasında orta düzeyde ($r = 0,442^{**}$), sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ile genel başarıları arasında orta düzeyde ($r = 0,383^{**}$) ve İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ile genel başarıları arasında düşük ($r = 0,291^*$) düzeyde, ama yine 0,05 düzeyinde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir.

Ortaokul altı, yedi ve sekizinci sınıf öğrencilerinin Matematik, Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi ve İngilizce Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarını ortaya koyan bulgular Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12. Öğrencilerin matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	Öğrencilerin Genel Başarısı						
	B	sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	35,852	7,059	-	5,079	0,000	-	-
İngilizce Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanları	0,082	0,228	0,039	0,360	0,720	0,291	0,035
Sosyal Bilgiler-İnkılap Tarihi Dersleri Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanları	0,301	0,385	0,106	0,780	0,437	0,383	0,076
Matematik Dersi Yapılandırmacı Öğrenme Ortamları Toplam Puanları	1,043	0,408	0,341	2,558	0,012*	0,442	0,241
R	= 0,450						
R ²	= 0,203						
F ₍₃₋₁₀₆₎	= 8,995**						

N= 110 * $p<.05$, ** $p<.01$

Öğrencilerin matematik, sosyal bilgiler-inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanlarını incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda genel başarıdaki değişkenliğin %20’si yalnızca matematik genel ortalaması ile açıklanıyor, ama diğer etkiler sabit tutulduğu zaman %24’ünü açıkladığı bulunmuştur. ($R^2 = ,203$, $R=0,450$). Regresyon analizinin önemini belirtmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları, sadece bir bağımsız değişkenin açıklayıcılık etkisinin önemli olduğunu göstermektedir. Standardize edilen regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin genel başarı üzerindeki görece önem sırası, matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ($\beta=0,341$), sosyal bilgiler-inkılap tarihi dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları (0,106), İngilizce dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları (0,039) olarak bulunmuştur. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanları ($p<0,05$) başarı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu



görülmektedir ($F_{3-106} = 8,995$, $p = ,012$). Yordayıcı değişkenlerle öğrencilerin genel başarıları arasındaki ilişkiye bakıldığında matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanı ile ($r=0,442$), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=0,241$)] düzeyinde korelasyon gözlenmektedir. Regresyon analizi bulgularına göre matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanı öğrencilerin genel başarılarını pozitif yönde açıklamaktadır. Sonuç olarak matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanındaki artış öğrencilerin genel başarılarının artışına neden olmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin matematik, sosyal bilgiler –inkılap tarihi ve İngilizce dersleri yapılandırmacı öğrenme ortamlarına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Bunun yanında bu değişkenlerin; cinsiyet, sınıf düzeyine ve not ortalaması değişkeni gibi özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadıklarına bakılmıştır. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin algılarında sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık saptanmamasına rağmen grupların aritmetik ortalama değerleri göz önüne alındığında, katılımcıların görüşlerine göre 6. sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin neredeyse tüm alt boyutlarda 7. ve 8. sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrencilere nazaran yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin daha olumlu bir algıya sahip oldukları görülmüş, ayrıca öğrenciler öğrenim gördükleri öğrenme ortamlarını yapılandırmacı öğrenme ortam özelliklerini daha çok yansıttığını belirtmiştir. Bu durum Baş (2012)'ın ve Yeşilyurt (2013) araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin algılarında not ortalamaları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık saptanmamasına rağmen grupların aritmetik ortalama değerleri göz önüne alındığında, katılımcıların görüşlerine not ortalamaları arttıkça yapılandırmacı öğrenme ortamlarında olması gereken şartların daha yüksek düzeyde yerine getirildiğini ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, regresyon katsayıları üzerine analizler incelendiğinde yordayıcı değişkenlerden yalnız matematik dersi yapılandırmacı öğrenme ortamları toplam puanlarının başarı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu; değişkenler ile genel başarıları arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bunun yanı sıra ortaokul öğrencilerinin görüşleri doğrultusunda, öğrenim görülen öğrenme ortamları, yapılandırmacı öğrenme ortamlarını özelliklerini gösterme noktasında önemli eksikliklerinin var olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Yapılandırmacı anlayış, öğretmenler tarafından benimseninceye hizmetiçi eğitim faaliyetleriyle düzenli olarak desteklenmelidir.
- Okullarda, eğitim bölgeleri toplantılarında ve zümre toplantılarında yapılandırmacı yaklaşımla ilgili karşılaşılan sorunlara çözüm üretilebilmelidir.
- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri aracılığıyla özellikle rehber öğretmeni de olmayan okullar göz önüne alınarak öğretmen, veli ve öğrencilere tanıtıcı faaliyetler düzenlenmelidir.
- Araştırmacılar çalışmayı daha farklı sınıf düzeylerini ve daha fazla öğrenciyi kapsayacak şekilde gerçekleştirebilir.

Özetle yapılandırmacı öğrenme ortamlarının aşağıdaki ilkeler göz önünde tutularak öğrencilerin buldukları öğrenme ortamlarının;

- Öğrenci merkezli öğretime uygun tasarlanması,



- Öğrencileri düşünmeye, sorgulamaya, araştırmaya ve yeni fikirler üretmeye teşvik etmesi,
- Öğrenciyi arkadaşlarıyla işbirliği ve iletişim içinde öğrenmeye teşvik etmesi,
- Derste öğrenilenlerin yaşamla ilgili olması ve günlük yaşamla dersler arasındaki bağın kurulması,
- Öğretimin ve değerlendirmenin bir arada yürütülebilecek şekilde düzenlenmesi,
- Öğrencilere farklı bakış açıları, fikirlerin zamanla değişebileceği düşüncesini kazandırması sağlanmalıdır.



KAYNAKÇA

- Açıslı, S. ve Turgut, Ü. (2010). The examination of the influence of the materials generated in compliance with 5E learning model on physics laboratory applications. Yayınlanmamış doktora tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arkün, S., ve Aşkar, P. (2010). Yapılandırmacı öğrenme ortamlarını değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 32-43.
- Baş, G. (2012). İlköğretim öğrencilerinin yapılandırmacı öğrenme ortamına ilişkin algılarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1 (4), 203-215.
- Bay, E., ve Karakaya, Ş. (2009). Öğretmen eğitiminde yapılandırmacı yaklaşıma dayalı uygulamaların etkililiğinin değerlendirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 28 (28).
- Brooks, J. and M. Brooks. (1993). *The case for constructivist classrooms*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cırık, İ. (2005). İlköğretim 5. sınıf sosyal bilgiler dersi “güzel yurdumuz Türkiye” ünitesi için sosyo-kültürel oluşturmacı ve geleneksel öğrenme ortamlarının öğrenenlerin akademik başarılarına, öğrenmenin kalıcılığına ve görüşlerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, O. ve Günay, Y. (2007). Fen öğretiminde yapılandırmacılık kuramının öğrencilerin başarılarına ve bilgiyi yapılandırmalarına olan etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 32 (146), 24-38.
- Demirel, Ö. (2014). *Eğitimde program geliştirme: kuramdan uygulamaya (21. baskı)*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Ergin, İ., Kanlı, U. ve Tan, M. (2007). Fizik eğitiminde 5E modelinin öğrencilerin akademik başarısına etkisinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27 (2), 191-209.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi (26. basım)*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve öğretme*. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Saygın, Ö., Atılboz, N. G. ve Salman, S. (2006). Yapılandırmacı öğretim yaklaşımının biyoloji dersi konularını öğrenme başarısı üzerine etkisi: canlılığın temel birimi-hücre. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26 (1), 51-64.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Yapıcı, M. (2017). *Yapılandırmacılık ve sınıf*. <http://www.universite-toplum.org/> adresinden 10.01.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Yeşilyurt, E. (2013). Öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü ortamların yapılandırmacı öğrenme açısından değerlendirilmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 1-29.
- Yeşilyurt, S., ve Gül, Ş. (2011). Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımına dayalı hazırlanan çalışma yaprağının öğrenci başarısına etkisi (pilot uygulama). *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 247-261.



Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*

Büşra Buse GÜLDÜR¹, Meral MİYAÇ GÖKTEPE², Ali ÖZKAN^{3,4}

¹Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE

²Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE

³Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

⁴Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın, TÜRKİYE

Email: aliozkan@bartin.edu.tr, buseguldur@gmail.com

Type: Review Article (Received: 02.06.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu çalışmanın amacı Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir. Bu çalışmaya sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda okuyan toplamda 200 kadın ve erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır (nevde hasta bakımı: 45, çocuk gelişimi:32, tıbbi dokümantasyon: 40, ilk ve acil yardım: 53, yaşlı bakımı: 30). Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (inaktif, minimum aktif ve HEPA aktif grupları olarak MET yöntemiyle belirlenmiştir) kısa formu kullanılırken, sağlıklı yaşam davranışlarının belirlenmesinde “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” (kendini gerçekleştirme (KG), sağlık sorumluluğu (SS), egzersiz (E), beslenme (B), kişilerarası destek (KD) ve stres yönetimi (SY)) kullanılarak belirlenmiştir. Öğrencilerin toplam fiziksel aktivite düzeyi açısından sahip orta düzey grupta yer alırken, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları orta düzeyde bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öneminin kavranması ve günlük hayatta uygulama çabaları desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Sağlık Hizmetleri

*6. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi'nde Sözel sunum olarak yayınlanmıştır



Determination of Physical Activity Levels and Healthy Lifestyle Behaviors of Health Services Vocational School Students

Abstract

The purpose of the present study was to determine of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in Bartın University health services vocational school students. 200 male and female students from (npatient care at home: 45, nchild care development: 32, nmedical documentation: 40, nfirst and emergency: 53, nelderly care: 40) Bartın University participated in this study voluntarily. In the study, the short form of International Physical Activity Questionnaire (Total PA levels are categorised as inactive (low), minimum active and physically active group by using MET method) was used for the determination of physical activity level of students. For the determination of healthy lifestyle behaviors Health Promotion Lifestyle Profile Questionnaire was used with self-actualization (SA), health responsibility (HR), exercise (E), nutrition (N), interpersonal support (IS) and stress management(SM) subscales. While the students were in the middle group with regard to the total level of physical activity, The HLSBs of the students are found to be in moderate level. The significance of HLSBs should be recognized, and attempts to use them during daily life should be encouraged.

Keywords: Physical Activity Levels, Healthy Lifestyle Behaviors, Health Services



Giriş

Dünya düzeninde gelişen bir toplumda ihtiyaçları karşılamaya yönelik ve hayatını kolaylaştıracak birçok teknolojik ürün ortaya çıkmaktadır. Teknolojik ürünlerin üretimiyle ve sayısının artması ile beraber insan ve insan gücüne duyulan ihtiyacın azaldığı görülmektedir. İnsanoğlu asırlardır yaptığı buluşlarla her gün yeni ufuklara yelken açmaktadır. Bunların çoğu teknoloji alanında insanın hizmetine sunulan gelişmelerdir (Bek, 2008). Teknolojik gelişmeler günlük yaşam temposu yoğunluğunu azaltarak yaşamı kolaylaştırmaktadır (Özkan, 2017). Her geçen gün, yaşam kalitesinin artırılması adına günlük yaşam içerisinde kullandığımız pek çok iş ve aktivitenin daha zahmetsiz ve daha az enerji kullanarak yapılmasını sağlayacak araçlar geliştirilmektedir. Ancak bireylerin aklını, yaratıcılığını, zaman zaman fiziksel gücünü, enerjisini ve reflekslerini kullanarak ortaya çıkardığı davranış modellerinin teknolojik araçlar yardımıyla üstlenilmesi yaşam kalitesini artırıyor gibi görünse de genellikle yaratılan boş zaman ve enerji yine yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik olarak değerlendirilememektedir (Bek, 2008). Çünkü uzun vadede bu kolaylık insanları inaktif bir yaşama doğru sürüklemektedir. Buda bireyin sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bu da bireyi toplumu olumsuz etkilemektedir (Özkan, 2017). Tam bu bağlamda dünya literatürüne hızlı giriş yapan sağlıklı yaşam biçimi ön plana çıkmaya başlamıştır (Türkmen ve ark., 2015; Bozhüyük ve ark. 2012; Tuğut ve Bekar, 2008).

Sağlıklı yaşam biçimi kavramı, kişilerin sağlığını etkileyebileceği düşünülen akla gelebilecek tüm davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi yaşam felsefesi içinde sağlık yapısına uygun davranış hedefleri seçerek hayatında düzenlemeler yapılması olarak tanımlanırken (Walker ve ark., 1987; Esin, 1997; Özkan, 2017) sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireylerin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışları üzerinde kontrol sahibi olmaları ve günlük aktivitelerinde sağlıklarını yükseltmeye yönelik davranışları seçerek uygulamalarıdır (Tambağ, 2011). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları veya aktiviteleri kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, beslenme, kişiler arası destek stres yöntemini ve egzersiz ya da fiziksel aktiviteyi içermektedir (Walter ve ark., 1987).

Fiziksel aktivite, artan enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen, istemli hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan aktiviteleri içerir. Alışveriş merkezine yürüme, merdiven çıkma gibi. Fiziksel aktivite yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değiştirilebilir davranışsal bir risk faktörü olarak da tanımlanmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008). Başka bir deyişle; fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve sağlık üzerine olan olumlu etkileri dünyanın değişik bölgelerindeki pek çok ülkede tüm otoriteler tarafından kabul edilmesine karşın, inaktif yaşam tarzı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak dünyanın gündeminden düşmemektedir. Modern ve rahat yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim tüm yaştaki insanları fiziksel aktiviteye daha az ihtiyaç duyar hale getirmiştir. Bu gelişmelerde sedanter yaşam tarzını kaçınılmaz bir gerçeği olarak yaşamda yerini almıştır. Bilindiği gibi sedanter bir yaşam; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Özkan, 2017).

Bu bağlamda çocukluklara erken yaşlarda kazandırılacak düzenli fiziksel aktivite ve egzersizi alışkanlığı, bireysel ve toplumsal sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması, ortadan kaldırılması ve sağlığın korunması anlamında çok önemlidir. Buradan yola çıkarak toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olması, sağlıklı yaşam davranışı



sergilemesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için fiziksel aktivitesini artırması ön koşuldur (Özkan, 2017). Toplumunu oluşturan kişilerin sağlıklı bir yaşamın temellerini oluşturabilmesi için öğrencilik yıllarında bireylerin fiziksel aktiviteyi hayatının temellerinden birisi haline getirmesi ileriki yıllarda kalıcı bir etki bırakacaktır. Bu anlamda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını algılaması ve hayatında uygulaması kişilere sağlıklı bir yaşam açısının yanı sıra toplumsal sağlığıda geliştirmiş olacaktır (Özkan, 2017).

Bu bağlamda bu çalışmada, Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı, değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirileceği bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Katılımcılar

Çalışma Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda yer alan 143 kadın (%71.5) ve 57 (%28.5) erkek olmak üzere toplam 200 ($n_{\text{yaşlı bakım}}: 30$) öğrenciden oluşmaktadır. Bu çalışmaya 14 erkek, 31 kadın toplam 45 öğrenci Evde Hasta Bakım Programı'ndan, 1 erkek, 31 kadın toplam 32 öğrenci Çocuk Gelişimi Programı'ndan, 13 erkek, 27 kadın toplam 40 öğrenci Tıbbi Doküasyon ve Sekreterlik Programı'ndan, 17 erkek, 36 kadın toplam 53 öğrenci İlk Acil Yardım Programı'ndan ve 11 erkek, 19 kadın toplam 30 öğrenci Yaşlı Bakım Programı'ndan katılmıştır. Evde Hasta Bakım Programı öğrencileri toplam öğrenci sayısının %22.5'ine, Çocuk Gelişimi Programı %16'sına, Tıbbi Doküasyon ve Sekreterlik Programı %20'sine, İlk Acil Yardım Programı % 26.5'ine ve Yaşlı Bakım Programı % 15'ine karşılık gelmektedir.

Verilerin Toplanması

Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu bölümünden gerekli izinler alınmıştır. Öğrencilere anketleri doldurmadan önce anket hakkında bilgiler verilmiş ve yönergeler anlatılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, Uluslararası “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi” (inaktif, minimum aktif ve HEPA aktif grupları olarak MET yöntemiyle belirlenmiştir) ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” (kendini gerçekleştirme (KG), sağlık sorumluluğu (SS), egzersiz (E), beslenme (B), kişilerarası destek (KD) ve stres yönetimi (SY)) kullanılmıştır.



Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1999 yılında Esin tarafından yapılmıştır. Toplam 48 maddeden oluşan likert tipi, 4 dereceli ölçeğin bütün maddeleri olumludur. Ayrıca ölçeğin 6 alt boyutu vardır. Alt boyutları; kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimi. Her bir alt boyut bağımsız olarak tek başına kullanılabilir. Ölçeğin tümünün puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını verir.

* *Kendini gerçekleştirme alt boyutu;* bireyin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derece tanıdığını ve memnun edebildiğini belirler.

* *Sağlık sorumluluğu alt boyutu;* Bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini, sağlığına ne düzeyde katıldığını belirler.

* *Egzersiz alt boyutu;* sağlıklı yaşamın değişmez bir ögesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını gösterir.

* *Beslenme alt boyutu;* bireyin öğünlerini seçme ve düzenleme, yiyecek seçimlerindeki değerleri belirler.

* *Stres yönetimi alt boyutu;* bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol mekanizmalarını belirler.

Ölçekteki sorular, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak, sağlığını geliştiren davranışlarını ölçer. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin tüm maddeleri olumludur. Ayrıca yukarıda ifade edildiği gibi işaretleme 4 likert tipli ölçek üzerinde yapılır. ‘hiçbir zaman’ yanıtı için 1 ‘bazen’ yanıtı için 2 ‘sık sık’ yanıtı için 3 ‘düzenli olarak’ yanıtı için 4 puan verilir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 48, en yüksek puan 192dir. Ölçeğin alt boyutları farklı madde sayısından oluşmuştur. Alt grupların madde sayıları ve madde numaraları aşağıda gösterilmiştir.

- 1) Kendini gerçekleştirme alt boyutu 13 maddeden oluşur. En düşük puan 13, en yüksek puan 52’dir (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44 ve 48. maddeler).
- 2) Sağlık sorumluluğu alt boyutu 10 maddeden oluşur. En düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46. maddeler).
- 3) Egzersiz alt boyutu 5 maddeden oluşur. En düşük puan 5, en yüksek puan 20’dir (4,13,22,30,38. maddeler).
- 4) Beslenme alt boyutu 6 maddeden oluşur. En düşük puan 6, en yüksek puan 24’tür (1,5,14,19,26, 35. Maddeler).
- 5) Kişiler arası destek ve stres yönetimi alt boyutu 7 maddeden oluşur. En düşük puan 7, en yüksek puan 28’dir (10,18,24,25,31,39,47. maddeler).
- 6) Stres yönetimi alt boyutu 7 maddeden oluşur. En düşük puan 7, en yüksek puan 28’dir (6,14,27,36,40,41,45. maddeler)



Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. Micheal Booth (Sidney-Avustralya) tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ'ı geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001). Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005). Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket, 18-69 yaşları arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan FA ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemiyle yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, AFA= 8.0 MET, OFA = 4.0 MET, Y=3.3 MET olarak harcandığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Örnek Tablo 3.1.'de verilmektedir.

Tablo 1. MET Yöntemiyle FA düzeylerinin belirlenmesi

Fiziksel Aktivite				
Tipi	MET	günde/dk	hf/gün	Toplam
Yürüme	3.3	30	5	495 MET-min/hf
OFA	4.0	40	4	640 MET-min/hf
AFA	8.0	30	3	720 MET-min/hf
Toplam				1855 MET-min/hf

Fiziksel Aktivite düzeyi 3 kategoride belirlenmektedir.

I kategori: İnaktif olanlar : <600 MET-min/hf

II kategori: Minimum Aktif olanlar : >600 – 3000 MET-min/hf

III kategori: HEPA aktif olanlar :<3000 MET-min/hf

Verilerin Analizi

Araştırmada, anket ve ölçek yoluyla toplanan verilerin frekans ve yüzde dağılımları ile tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Elde edilen sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analiziyle belirlenirken tüm istatistiksel işlemler windows altında çalışan SPSS paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.



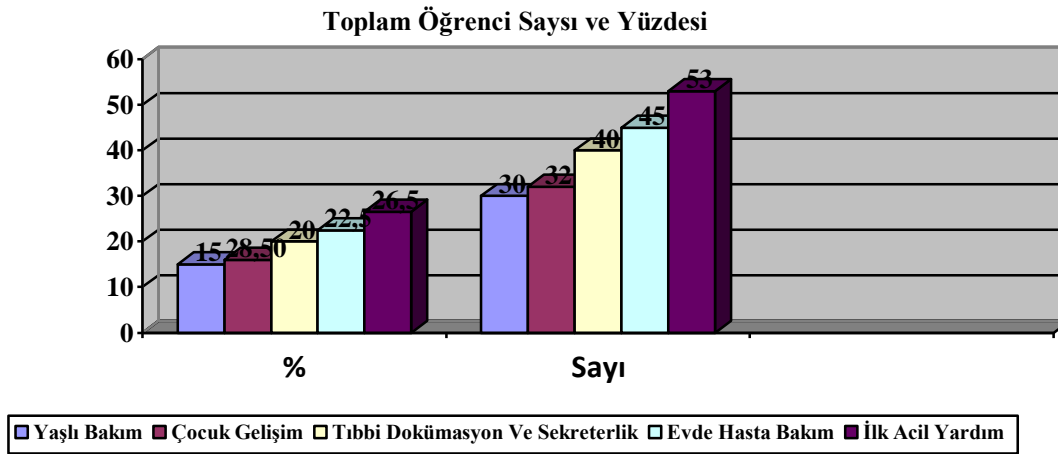
Bulgular

Bu çalışma Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Bölümlerinde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi için dizayn edilmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinden elde edilen verilere tanımlayıcı istatistik yapılmıştır.

Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmanın örnekleminde yer alan Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda yer alan 143 kadın (%71.5) ve 57 (%28.5) erkek olmak üzere toplam 200 öğrenciden oluşmaktadır.

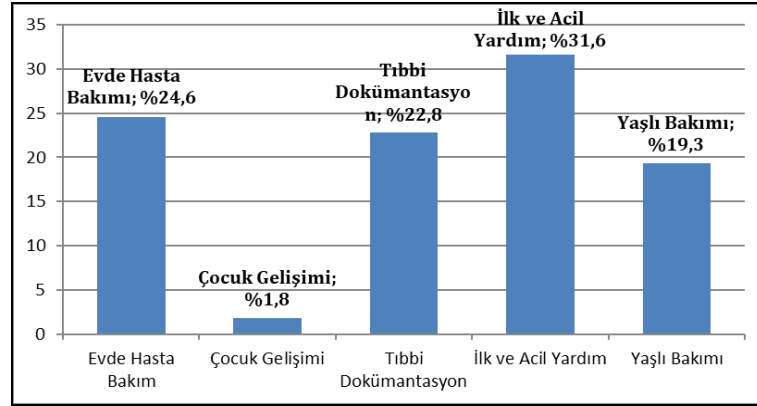
Grafik 1. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda yer alan toplam öğrenci sayısı ve yüzdesi



Grafik 1'de görüldüğü gibi bu çalışmaya 14 erkek, 31 kadın toplam 45 öğrenci Evde Hasta Bakım Programı'ndan, 1 erkek, 31 kadın toplam 32 öğrenci Çocuk Gelişimi Programı'ndan, 13 erkek, 27 kadın toplam 40 öğrenci Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı'ndan, 17 erkek, 36 kadın toplam 53 öğrenci İlk Acil Yardım Programı'ndan ve 11 erkek, 19 kadın toplam 30 öğrenci Yaşlı Bakım Programı'ndan katılmıştır (Grafik 1). Evde Hasta Bakım Programı öğrencileri toplam öğrenci sayısının %22.5'ine, Çocuk Gelişimi Programı %16'sına, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı %20'sine, İlk Acil Yardım Programı % 26.5'ine ve Yaşlı Bakım Programı % 15'ine karşılık gelmektedir.

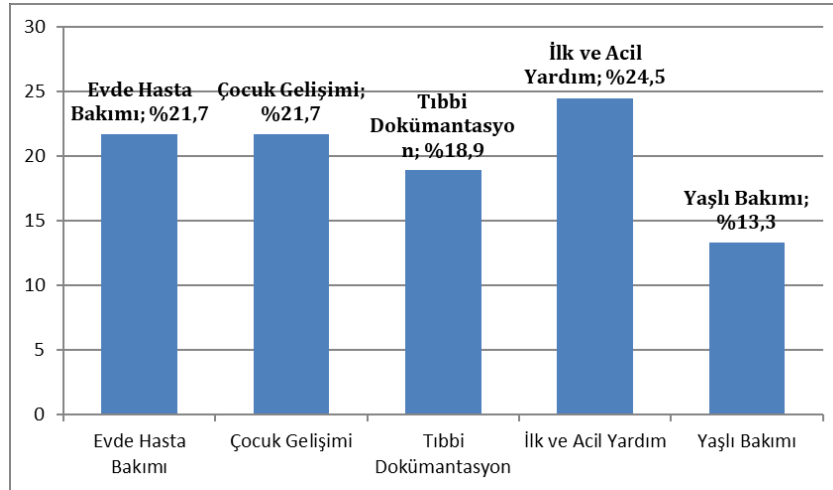


Grafik 2. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu erkek öğrencilerinin frekans tablosu



Grafik 2'de görüldüğü üzere Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda; Evde Hasta Bakım Programı'nda okuyan öğrencilerin %24,6'sını, Çocuk Gelişimi Programı'nın %1,8'ini, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı'nın %22,8'ini, İlk ve Acil Yardım Programı'nın %31,6'sını, Yaşlı Bakım Programı'nın %19,3'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Grafik 3. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu kadın öğrencilerinin frekans tablosu



Grafik 3'e bakıldığında Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda; Evde Hasta Bakım Programı'nda okuyanların %21,7'sini, Çocuk Gelişimi Programı'nın %21,7'sini, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı'nın %18,9'unu, İlk ve Acil Yardım Programı'nın %24,5'ini, Yaşlı Bakım Programı'nın %13,3'ünü kadın öğrenciler oluşturmaktadır.



Çalışmaya katılan öğrencilerin vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	VKI (kg/m ²)
Erkek Öğrenciler (n=57)	19.57±1.31	72.07±9.54	178.72±5.57	21.47±2.39
Kadın Öğrenciler (n=143)	19.26±1.69	55.24±7.92	163.01±5.22	21.18±2.78
Toplam Öğrenci (n=200)	19.35±1.59	63.65±8.73	170.83±5.39	21.32±2.58

VKI: Vücut Kitle İndeksi, kg: kilogram, cm: santimetre, m²:metrekare

Tablo 2’de bakıldığında Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu’nda yer alan erkek öğrencilerin boy ortalaması 178,72 cm olarak bulunurken, kadın öğrencilerin 163,01 cm olarak bulunmuştur. Vücut kitle indekslerine (vki) bakıldığında öğrencilerin 21.32±2.58 kg/m² iken erkek öğrencilerin 21,46 kg/m² olarak bulunurken, kadın öğrencilerin 21,18 kg/m² olarak bulunmuştur.

VKI, vücut kütlesinin (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Yetişkinlerde VKI ile toplam vücut yağı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sağlık otoriteleri, VKI değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır. Bu sınıflamadan yola çıkarak kadın ve erkek öğrencilerinin normal kilolu kategorisinde yer almıştır.

Çalışmaya katılan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 3. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri

	Y (3.3 MET)	OFA (4.0 MET)	AFA (8.0MET)	TOPLAM	
Erkek Öğrenciler (n=57)	2114.61±203.87	128.42±32.4	755.09±273.57	2998.12±169.94	Orta Düzey (600-3000MET-dk/hf)
Kadın Öğrenciler (n=143)	1517.42±192.4.6	166.15±38.7	365.03±178.13	2048.6±136.43	Orta Düzey (600-3000MET-dk/hf)
Toplam Öğrenci (n=200)	1816.01±198.08	147.28±35.5	560.06±225.85	2523.36±153.185	Orta Düzey (600-3000MET-dk/hf)

Tablo 2’de kadın ve erkek sınıf öğretmenlerineait haftalık şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite ile yürüme süreleri yer almaktadır.



Erkeklerin ağır şiddetli fiziksel aktivite süreleri ve yürüme süreleri ile toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların orta şiddetli fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca erkek ve kadın fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda orta düzey bir fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Çalışmaya katılan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 4. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri

	Erkek Öğrenciler (n=57)	Kadın Öğrenciler (n=143)	Toplam Öğrenci (n=200)
Kendini gerçekleştirme	35.98± 6,45	36.60± 6.08	36.29 ± 6.26
Sağlık sorumluluğu	21.93 ± 4.55	22.66 ± 15.78	22.29 ± 10.16
Egzersiz	11.55 ± 3.49	9.25 ± 4.86	10.40 ± 4.17
Beslenme	15.47 ± 3.08	15.73 ± 2.91	15.60 ± 2.99
Kişiler arası destek	20.12 ± 3.84	20.64 ± 3.37	20.38 ± 3.60
Stres yönetimi	17.59 ± 3.79	18.24 ± 5.78	17.91 ± 4.78
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	121.85 ± 19.54	123.14± 29.53	122.49± 22.44

Tablo 4’de kadın ve erkek Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin ait sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanları yer almaktadır.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 122 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192’dir. Buna istinaden alınan puanın ortalama olarak 70 puan daha düşük olduğu görülmektedir.

Kendini gerçekleştirme alt boyutunda en yüksek puan 52 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 36 puan almıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda en yüksek puan 40 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 22 puan almıştır. Egzersiz alt boyutunda en yüksek puan 20 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 10 puan almıştır. Beslenme alt boyutunda en yüksek puan 24 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 15 puan almıştır. Kişiler arası destek alt boyutunda en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 20 puan almıştır. Stres yönetimi alt boyutun en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 17 puan almıştır.

Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmada Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ile fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaç edinilmiştir. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir.



Tablo 5. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin vücut kompozisyonu ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Yaş	Boy	Vücut Ağırlığı	VKI	OFA
Yaş					
Boy	- .801**; p=000				
Vücut Ağırlığı	NS	NS			
VKI	- .517**; p=000	NS			
OFA	NS	.195**; p=006	.198**; p=006	.161*; p=023	

Boy değişkeni ile kilo, vücut kitle indeksi ve orta düzey fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken boy değişkeni ile yaş, kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek, stres yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi, ağır fiziksel aktivite, yürüyüş ve oturma süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Vücut ağırlığı değişkeni ile yaş, boy, vücut kitle indeksi ve orta düzey fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunurken vücut ağırlığı değişkeni ile kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek, stres yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi, ağır fiziksel aktivite, yürüyüş ve oturma süresi değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Vücut kitle indeksi (VKİ) değişkeni ile yaş, boy, kilo ve orta düzey fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken vücut kitle indeksi değişkeni ile kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek, stres yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi, ağır fiziksel aktivite, yürüyüş ve oturma süresi değişkenleri arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>0.05$).

Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlar arasındaki herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Bu çalışmada Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlenmesi ve arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yapılan çalışmada Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerin yaşları incelendiğinde erkek ve kadın öğrencilerin yaşları benzerdir. Boy ve vücut ağırlıkları ele alındığında ise erkeklerin kadınlara göre daha kilolu ve uzun oldukları görülmektedir. Ayrıca buradan yola çıkarak vücut kütle indeksi (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanan VKİ, yetişkinlerde toplam vücut yağı arasında güçlü bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Özkan, 2017). Bu çalışmada öğrencilerin VKİ bakıldığında öğrencilerin 21.32 ± 2.58 kg/m² iken erkek öğrencilerin 21.46 kg/m² olarak bulunurken, kadın öğrencilerin 21.18 kg/m² olarak bulunmuştur. Sağlık otoriteleri, VKİ değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır. Bu sınıflamadan yola çıkarak kadın ve erkek öğrencilerinin normal kilolu kategorisinde yer almıştır. Literatürde bu sonuçları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Özkan ve ark., 2018).



Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin ağır şiddetli fiziksel aktivite süreleri ve yürüme süreleri ile toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların orta şiddetli fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca erkek ve kadın fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda orta düzey bir fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Buda bu çalışmada erkeklerin daha çok şiddetli fiziksel aktiviteyi tercih ettiği ve kadınlara göre daha çok fiziksel aktivitede yer aldığı yorumu yapılabilir.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 122 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192'dir. Buna istinaden alınan puanın ortalama olarak 70 puan daha düşük olduğu görülmektedir. Buda %63.5'e karşılık gelmektedir.

Kendini gerçekleştirme alt boyutunda en yüksek puan 52 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 36 puan almıştır. Buda %69.2'ye karşılık gelmektedir. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda en yüksek puan 40 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 22 puan almıştır. Buda %69.2'ye karşılık gelmektedir. Egzersiz alt boyutunda en yüksek puan 20 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 10 puan almıştır. Buda %50'ye karşılık gelmektedir. Beslenme alt boyutunda en yüksek puan 24 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 15 puan almıştır. Buda %62.5'e karşılık gelmektedir. Kişiler arası destek alt boyutunda en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 20 puan almıştır. Buda %71.4'e karşılık gelmektedir. Stres yönetimi alt boyutun en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 17 puan almıştır. Buda %60.7'ye karşılık gelmektedir. Bu bağlamda en iyi değerler kişiler arası destek alt boyutunda gerçekleşirken, en düşük değerler ise egzersiz alt boyutunda gerçekleşmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını tespit ederek aralarında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada öğrencilerin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çok düşük düzeyde olduğu, beslenme alışkanlıklarının uygun olmadığı saptanmıştır. Bu değişkenler arasında var olan ilişkisinde bir birini etkileyici bir yapıda olması önemlidir. Ayrıca, bu öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yetersiz olduğu ve düzensiz ve yetersiz beslenmenin bireylerde çok sağlık problemi ile karşılaşabilecekleri gerçeğinin yanı sıra bu eksikliklere bağlı olarak, mesleki ve birçok hastalıklara yakalanma risklerine açık olacakları aşikardır. Bu sonuçlar doğrultusunda Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım oranlarının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Özkan (2017) tarafından sınıf öğretmenlerine ve adayları üzerinde yaptığı çalışmada bu sonuçları destekler biçimdedir. Fakat bazı öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda daha yüksek değerler elde edilmiştir (Bozkuş ve ark., 2013; Özkan ve ark., 2013)

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre boy, kilo, vücut kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeylerinin Orta düzey fiziksel aktivite (OFA) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan literatür taramasında Şanlı ve Güzel (2009) tarafından yapılan çalışmasıyla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Yine Genç ve arkadaşları (2011) yapılan bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Tablo 4'de yaş değişkeni ile boy, kilo, vücut kitle indeksi, ve orta düzey fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Arabacı ve Çankaya (2007) yaptıkları bir çalışmada fiziksel aktivite ve yaş arasındaki pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçta bu çalışmanın sonuçlarını destekler biçimdedir. Tablolarda vücut kitle indeksi (VKİ) değişkeni ile yaş, boy, kilo ve orta düzey fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Cihangiroğlu ve Deveci tarafından (2011) dizayn edilen araştırmada öğrencilerin



BKİ'leri ile SYBD ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgularda yapılan bu çalışmayı destekler biçimdedir.

Sağlıklı bir yaşam tarzı için sağlığın geliştirilmesi, insanların kendi sağlıklarına dikkat ederek, sağlıklı yaşamak adına sigara içme, alkol ve madde kullanımı, beslenme davranışları, fiziksel aktivite, şiddet davranışları, cinsel davranışlar, sağlıksız kilo kontrolü, aile ile iletişim sorunları ve stres yönetimi gibi riskli davranışlardan kaçınılması gerekmektedir (Çimen, 2003). Üniversite öğrencilerinin kiloları ve beslenme şekilleri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını farklı şekillerde etkileyebilir.

Öneriler

Hayatımızı düzenlerken sağlıklı yaşam biçimi davranışlarımızın ne kadar önemli olduğu tüm bireyler tarafından bilinmesi gerekmektedir. Çünkü yaşamın daha kaliteli devam ettirebilmesi günlük rutin işleri yapılırken kimseye ihtiyaç duyulmaması önemli bir yaşam felsefesidir. Sağlıklı yaşam biçiminin en önemli unsurlarından biri olan fiziksel aktivite hareketlerini sağlığımıza uygun bir biçimde düzenlenmesi gerekliliği aşikardır. Fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı yaşam biçimi için çok önemlidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemini kavranması ve günlük hayatta uygulama çabaları desteklenmelidir.

Öğrencilerin okullarında mesleki eğitim sürecinde verilen sağlık eğitimi derslerinin davranışa dönüştürme çabalarının desteklenmesi, öğrencilerin daha düşük puan aldıkları (egzersiz, beslenme ve stres yönetimi) alanlara ağırlık verilerek bu alanlarda hizmet içi eğitimlerin yapılması, edinilmiş fiziksel aktivite eğitiminin uygulanması ile ilgili güçlüklerin ve aksaklıkların nereden kaynaklandığını araştıran çalışmalar yapılması ve sonuçlar doğrultusunda girişimlerde bulunulması, egzersiz ile ilgili aktivitelerin uygulanması ve yaygınlaştırılması için planlama ve uygulamaların yapılması, bölümler arasında bulunan ilişkilerin geliştirilmesi için gerekli araştırmaların yapılması önerilmektedir (Özkan, 2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitenin önemini kavramaları için spora teşvik edilmesi fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireyler için önemi düşünüldüğünde yapılan çalışmaların artırılması önerilmektedir. Ayrıca bu çalışma Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu öğrencileri üzerine yapılmış bir çalışmadır. Bundan sonra başka bölümlerin öğrencilerinde de bu tür çalışmaların tekrar yapılması önerilmektedir.

Sorumlu Yazar

Ali ÖZKAN

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE
Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın, TÜRKİYE
Email: aliozkan@bartin.edu.tr



KAYNAKÇA

- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, (20), 1-15.
- Atenz, AA. (2001). A review of empirically based physical activity program for middle aged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 9(1), 38-55.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine and Primary Care*, 6(1):13-21.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in physical education students. *International Journal of Science, Culture, and Sport*, 1(3);49-65.
- Cihangiroğlu Z., Deveci SE. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*; 16(2): 78-83.
- Çimen, S. (2003). 15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul.
- Esin, N. (1999). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin türkçe' ye uyarlanması. *Hemşirelik Bülteni*, 12(45): 87-95.
- Esin, MNÖ. (1997). Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması Ve Geliştirilmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 12: 145- 150.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., & Öz, Ü. (2018). Determination of the Relationship between Healthy Lifestyle Behaviors, Physical Fitness, and Risk Factors of Coronary Heart Diseases in University Students. *Education Sciences*, 8(2), 51.
- Özkan, A. (2017). Sınıf Öğretmenlerinin Ve Adaylarının Enerji Ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in folk dancers. *International Journal of Science, Culture, and Sport*, 1(3); 21-33.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği Ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin



Belirlenmesi.(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Soyuer, F. & Soyuer, A. (2008) Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15(3), 219-224.

Şanlı, E., Güzel AN. (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XIV, 3:23- 32.

Tambağ, H.(2011). Hatay Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi. 47-58

Tuğut, N., Bekar, M. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Algılama Durumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11 (3):17-26.

Türkmen, M., Özkan, A., Kul, M., Bozkuş, T. (2015). Investigation of the relationship: between physical activity levels and healthy lifestyle behaviors of academic staff. Educational Research and Reviews,10(5); 577-581.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., Pender, N. J. (1987). The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. Nursing Research,36(2), 76-81.



Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹ Erdal ZORBA² Yunus Emre ÇİNGÖZ³

¹Konya/TÜRKİYE

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ankara, TÜRKİYE

³Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara, TÜRKİYE

Email aygulcaglayan@hotmail.com erdalzorba@hotmail.com,
yunuscingoz25@gmail.com

Type: Review Article (Received: 09.06.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Araştırmanın amacı, pandemi döneminde egzersiz yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya egzersiz yapan ve yapmayan 18-45 yaş arası 272 kadın, 295 erkek olmak üzere toplam 567 kişi katılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır. Verilerin analizi, SPSS 21 paket program ile Pearson-korelasyon testi ve bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84 tür. Yapılan tüm değerlendirmelerin anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak dikkate alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda Covid 19 salgını sürecinde egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların kadınlardan ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Yaş değişkenine göre; düzenli egzersiz yapanlarda yaşam kalitesi açısından anlamlı bir sonuç yok iken, egzersiz yapmayanlarda genel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutunda istatistiksel açıdan farklılık vardır ($p < 0,05$). Yaş arttıkça genel sağlık ve çevre boyutunda düşüş, sosyal ilişkiler boyutunda ise artış görülmüştür. Sonuç olarak; Covid 19 salgını sürecinde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yaşam kalitesi, Covid 19, Egzersiz



The Effect of Exercise on Quality of Life in the Period of Pandemic (Covid 19)

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to determine whether there is a difference in the quality of life of individuals who exercise and do not exercise during the Covid 19 outbreak period.

Method: A total of 567 people, including 272 females and 295 males between the ages of 18-45, participated in the study during the covid 19 outbreak period. Screening model was used in the research. The personal information form prepared by the researcher and the World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) were used to collect the data. The analysis of the data was done with a computer-aided SPSS 21 package program. Pearson-correlation test and independent sample T test were used. The skewness and kurtosis values of the scale were first examined and it was determined that it showed a normal distribution. The internal consistency coefficient of the scale was found to be 0.84. The significance level of all Results: In the findings obtained from the study, a significant difference was found in the general health and environmental sub-dimensions according to the gender variable of the group who regularly participated in the study during Covid 19 ($p < 0.05$). Considering the averages, the participants who exercise in these sub-dimensions in the Covid 19 process have higher average scores compared to the participants who did not exercise in this period. There is no significant difference in other sub-dimensions. According to the gender variable, no significant difference was found in the scale sub-dimensions of the group exercising regularly ($p < 0.05$). In individuals who did not exercise regularly, a significant difference was found in the physical health sub-dimension ($p < 0.05$). When the averages are taken into consideration, it was determined that male participants had higher mean scores than female participants. When Covid 19 was evaluated according to the age variable of individuals who regularly and did not exercise, no significant difference was found in the scale sub-dimensions of individuals who exercise regularly ($p < 0.05$). In individuals who did not exercise, a significant difference was found in general health, social relations and environmental sub-dimension ($p < 0.05$). It was determined that as the age increases, the general health status decreases, the social relations status increases and the environmental dimension decreases. evaluations was taken as $p < 0.05$.

Discussion: During the 19 outbreak of Covid, there was a statistically significant difference in the quality of life of individuals who did not leave their homes and remained immobile and those who exercised on their own. When the literature is examined; The vast majority of studies support our findings. However, there are studies with different results in terms of age and gender. This difference is thought to be caused by the psychological factors created by the epidemic period in humans.

Conclusion: It was determined that individuals who exercise in the Covid 19 outbreak process have a higher quality of life than those who do not. It is recommended that people exercise in all conditions to improve their quality of life and stabilize their well-being.

Keywords: Quality of life, Covid 19, Exercise



Giriş

COVID-19 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan eyaletinde bir balık pazarında yarasadan insana virüsün bulaşması sonucu ortaya çıkmıştır ve (2019nCoV) olarak adlandırılmıştır (Huang ve ark. 2020). 13 Ocak 2020 tarihinde tanımlanan, koronavirüs (CoV), Mers ve Sars gibi birçok hastalığa neden olan virüs ailesindedir. İnsanların yaşam şartlarının değişmesine sebep olan COVID-19 pandemisi dünya genelinde sağlık, eğitim, sanayi, ulaşım, turizm ve spor gibi birçok alanda ekonomik, sosyal ve ticari alanda birçok sektör üzerinde olumsuz etki meydana gelmiştir. Karantina ve hareketsiz yaşam tarzı bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olmuştur.

İnsan; yaşantı süresince kazandığı davranışlarla hayat döngüsü içinde yer almaktadır (Burgaz Uskan ve Bozkuş 2019). Dünya Sağlık Örgütü; kaliteli bir yaşamı tanımlarken, bireyin içinde bulunduğu kültür, değerler yaşama karşı amaç ve beklentileri doğrultusunda kendisini algıladığı yaşam standardı olarak değerlendirmiştir. Yaşam kalitesi, insanların düzenli bir şekilde gelişme ve değişme göstermesi ile ilişkilidir. Yaşam kalitesi sosyal, ekonomik, kültürel değerlerden etkilenmesi nedeniyle zaman zaman tanımlanması güçtür (Akdemir, 1998).

Sağlıklı bireyler ve yaşam kalitesinden bahsederken, yaşamdan keyif alan, hastalıktan uzak, sosyal yaşamın içinde aktif insanlar akla gelmelidir (Peel vd., 2007). Yaşam kalitesi insanların fonksiyonel oluşunu, bedensel ve ruhsal iyiliğini, güçlü aile bağlarını toplumsal ilişkilerindeki doyumunu en üst düzeye çıkarmaktadır (Testa ve Simonson, 1996). Fiziksel aktivite ise kaliteli bir yaşam için insanlara zindelik vermektedir. Spor postürü düzeltir, iyi bir duruş verir (Karakaya 2009). Sportif etkinliklerde bulunmak insan yaşamını pozitif yönde etkilemekte ve yaşam kalitesini arttırmaktadır (Dalaman 2017; Yaşartürk vd., 2019). İnsanlar hayatını devam ettirirken, spor, sağlık, estetik, macera, eğlence gibi faaliyetlerde bulunarak biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden güçlenmektedir (Türkay ve Aydın 2017). Yaşanılan bu süreçle birlikte spor yapma alışkanlığı, önleyici ve koruyucu sağlık önerilerinin başında gelmektedir. Fiziksel aktivite kas gücünü artıran, insanların psikolojik ve fizyolojik direncine etki eden hareketler bütünüdür (Vural, 2010).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak yeni tip koronavirüs (Covid 19) pandemi süresince değişen yaşam şartları, bireylerin izole bir şekilde kapalı alanlarda olması, hareketsiz bir şekilde zaman geçirme süresinin artması, yaşam kalitelerini etkilemiştir. Egzersiz yapma durumu pandemi sürecinde bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler meydana getirmiştir. Bu araştırmada, pandemi döneminde egzersizin yaşam kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Metot

Araştırma Modeli: Bu araştırma tarama modelindedir.

Katılımcılar: Araştırmaya, covid 19 salgın döneminde, 18-45 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireyler dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Bilgi formu, (WHOQOL-BREF) Dünya Sağlık Örgütü, Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçeği Eser ve arkadaşları 1999 yılında Türkçeye uyarlamış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçek toplamda 27 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar tarafından doldurulan bu ölçek fiziksel sağlık alanı, psikolojik alan,



sosyal ilişkiler alanı ve çevresel alan olmak üzere 4 boyuttan oluşmaktadır (Eser, Fidaner, Fidaner ve ark, 1999).

Verilerin Analizi: Araştırmada Pearson-korelasyon testi ve bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış, araştırmada ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayı 0.84'tür, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Toplam puandaki dağılım, çarpıklık ve basıklık değerlerinde normal dağılımdadır.

Bulgular

Çalışmada elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan grubunun egzersiz durumuna göre T-Testi

Alt Boyutlar	Spor Durumu	N	\bar{X}	Ss.	t	P
Genel Sağlık	Egzersiz Yapanlar	211	7,8023	1,03528	2,149	,032*
	Egzersiz Yapmayanlar	356	7,5337	1,28507		
Fiziksel Sağlık	Egzersiz Yapanlar	211	26,9070	3,54628	1,355	,176
	Egzersiz Yapmayanlar	356	26,2753	5,02284		
Psikolojik	Egzersiz Yapanlar	211	22,7849	2,60571	,103	,918
	Egzersiz Yapmayanlar	356	22,7472	4,07945		
Sosyal İlişkiler	Egzersiz Yapanlar	211	11,0988	1,97546	572	,568
	Egzersiz Yapmayanlar	356	10,9719	2,17180		
Çevre	Egzersiz Yapanlar	211	31,1570	3,49165	2,604	,010*
	Egzersiz Yapmayanlar	356	30,0225	4,56708		

Tablo 1'de Covid 19 süresince araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan grubun cinsiyet değişkenine göre, genel sağlık ve çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında bu alt boyutlarda Covid 19 sürecinde egzersiz yapan katılımcıların ortalama puanlarının Covid 19 süresince egzersiz yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2. Düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan grubun cinsiyete göre t-testi

Egzersiz Durumu	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Düzenli Egzersiz Yapan	Genel Sağlık	Erkek	114	7,7079	1,08923	1,241	,216
		Kadın	97	7,9036	,97047		
	Fiziksel Sağlık	Erkek	114	26,6629	3,84632		



Bireyler		Kadın	97	27,1687	3,19611	,934	,351
		Erkek	114	22,5393	2,80445	1,282	,202
Psikolojik	Kadın	97	23,0482	2,36284	,756		
	Erkek	114	10,9888	1,95107			
Sosyal İlişkiler	Kadın	97	11,2169	2,00638	,828	,409	
	Erkek	114	30,9438	3,62240			
Çevre	Kadın	97	31,3855	3,35258	1,181	,239	
	Erkek	181	7,4656	1,24837			
Genel Sağlık	Kadın	175	7,7234	1,37844	3,009	,003*	
	Erkek	181	26,9389	3,77391			
Fiziksel Sağlık	Kadın	175	24,4255	7,21636	1,163	,236	
	Erkek	181	22,5344	4,22865			
Psikolojik	Kadın	175	23,3404	3,60722	1,627	,106	
	Erkek	181	11,1298	2,26477			
Sosyal İlişkiler	Kadın	175	10,5319	1,83979	,406	,685	
	Erkek	181	29,9389	4,23494			
Çevre	Kadın	175	30,2553	5,43126			
	Erkek	181	29,9389	4,23494			

Tablo 2’de Covid 19 süresince araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre düzenli egzersiz yapan grubun ölçek alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Düzenli egzersiz yapmayan bireylerde ise, fiziksel sağlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan grupların yaş değişkenine göre pearson-korelasyon analizi

Spor Durumu		Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Psikolojik	Sosyal İlişkiler	Çevre	
Düzenli Egzersiz Yapanlar	Yaş	R	,015	-,087	-,018	,084	-,040
		P	,842	,256	,818	,271	,600
		N	172	172	172	172	172
Egzersiz Yapmayanlar	Yaş	R	-,220**	-,014	,005	,163*	-,162*
		P	,003	,853	,946	,030	,031
		N	178	178	178	178	178

Tablo 3’te Covid 19 süresince araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin yaş değişkenine göre pearson-korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre düzenli egzersiz yapan bireylerin ölçek alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Egzersiz yapmayan bireylerde ise, genel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaş arttıkça



genel sađlık durumunun dűřtűđű, sosyal iliřkiler durumunun arttıđı ve evre boyutunun ise dűřtűđű belirlenmiřtir.

Tartışma

Bu bűlűmde elde edilen bulgular literatűr eřliđinde tartıřılmıřtır.

Dűnyada ve Tűrkiye’de covid 19 virűsű nedeniyle birçok insanın hayatını kaybetmekte ya da virűse yakalanarak hastanelerde tedavi gűrmektedir. Bűylesi bir ortamda dűřűndűrűcű olan ise bazı insanlar virűs kaptıkları halde hastalıđı hissetmeden geçirmekte bazı insanlar ise ۆlűme kadar varan tablolarla karřılařmaktadır.

Bilim insanları bu durumun nedenini daha çok bađıřıklık sisteminin gűclű olup olmaması ile açıklamaktadır. Yařam kalitesinin artırılması ve bađıřıklıđın gűclendirilmesinde ise ۆne çıkan dűřűnce egzersiz ve beslenme alıřkanlıklarıdır. Egzersiz kas iskelet sistemini ve insan psikolojisini gűclendirmekte ve bađıřıklık sistemini olumlu yűnde etkilemektedir. Pandemi dűneminde kapalı ortamlarda hareketsiz kalan bireylerin, egzersiz yapması ve egzersizin fizyolojik ve psikolojik faydalarından yararlanması gerekir.

Çalışmamızda elde edilen bulgularda, cinsiyete gűre; Covid 19 sűresince dűzenli egzersiz yapanların genel sağlık evre alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Dűzenli egzersiz yapmayan bireylerde ise, fiziksel sağlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında erkek katılımcıların kadınlara gűre puanları yűksek çıkmıştır. Literatűrde 700 kişinin katıldığı bir araştırmada, erkek ve kadın yetişkinlerde egzersiz ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide cinsiyetler arasında farklı sonuçlara ulaşmıştır. Egzersiz yapan erkeklerin egzersiz yapan kadınlara gűre yaşam kalitesi yűksek çıkmıştır (Genç vd. 2011:145). Salici (2010) alışmasında egzersizin cinsiyete değişkenine gűre istatistiksel açıdan anlamlı fark yaratmadığı sonucunu bildirmiştir. Kangal (2009) űniversite ۆđrencilerinde yaşam kalitesini araştırdığı çalışmada, cinsiyet açısından kadınların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Literatűrde çalışmamızla paralel olan bir çok araştırma bulunmakla birlikte farklı çalışmalarda vardır.

Çalıřmamızda salgın dűneminde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara gűre yařam kalitesinin daha yűksek olduđu tespit edilmiřtir. Literatűr incelendiđinde yapılan bir arařtırmada; fiziksel aktivitenin artması ile genel sađlıđın artması arasında gűclű bir iliřkinin olduđu belirtilmiřtir (Boutelle vd., 2000). ۆlkemizde yapılan bir diđer çalıřmada ise, egzersiz yapan kiřilerin yařam kalitesi dűzeyi yapmayanlardan daha yűksek olduđu saptanmıřtır (Ayhan 2017). Vuillemin ve ark. (2005) arařtırmasında ise, kısa sűreli yapılan egzersizin yařam kalitesi űzerindeki psikolojik etkisinin zayıf olduđunu saptamıřtır. Benzer sonuçlara sahip bir bařka çalıřmada yetersiz dűzeyde yapılan egzersizin sađlıđa olumlu etkisinin olmayacađını bildirmiřtir (Brown vd.2003)

Covid 19 sűresince arařtırmaya dahil olan dűzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin yař deđiřkenine gűre; dűzenli egzersiz yapan bireylerin ۆlek alt boyutlarında anlamlı farklılařma yoktur. Egzersiz yapmayan katılımcılarda, genel sađlık, sosyal iliřkiler, evre boyutlarında istatistiksel açıdan fark vardır. Yař arttıkaa genel sađlık durumunun dűřtűđű, sosyal iliřkiler durumunun arttıđı ve evre boyutunun ise dűřtűđű belirlenmiřtir.

Orta yaş grubunda yer alan bireylerin egzersiz seviyesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, bu yaş grubundaki bireylerde yaşam kalitesi puan ortalamalarında



cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonucun orta yaş grubunda olan katılımcıların fiziksel güçlerinin benzer olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca aynı çalışmada fiziksel aktivite seviyesi artınca yaşam kalitesindeki seviyenin de yükseldiği tespit edilmiştir (Vatansever vd, 2015:71). Farklı bir çalışmada yaş değişkenine göre incelenen yaşam kalitesinde, 23-26 arası katılımcıların yaşam kalitesinin 31 yaş ve üzerinde olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Güllü ve Çiftçi 2016).

Sonuç

Covid 19 salgını sürecinde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Pandemi döneminde egzersiz yapan ve yapmayan bireyler cinsiyetler açısından karşılaştırıldığında erkek katılımcıların kadınlardan daha yüksek bir ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre; düzenli egzersiz yapan bireylerde yaşam kalitesi açısından anlamlı bir sonuç yok iken, egzersiz yapmayanlarda tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaş arttıkça genel sağlık ve çevre boyutunda azalma, sosyal ilişkiler boyutunda ise artış görülmüştür. Fiziksel aktivitenin gerek salgın döneminde gerekse normal dönemlerde yaşam kalitesini artırdığı görülmektedir. Özellikle pandemi dönemi gibi olağanüstü durumlarda fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak, yaşam şartlarına ve hastalık durumuna karşı direnci artırmak adına fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirilmek önerilmektedir.

Sorumlu Yazar

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ- Yunus Emre ÇİNGÖZ

Konya, TÜRKİYE

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Email: aygulcaglayan@hotmail.com yunuscingoz25@gmail.com



KAYNAKÇA

- Akdemir, N., Birol, L. (1998). Dinlenme uyku ve düzensizlikleri- yaşam kalitesi. Akdemir N. Editör, İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı El Kitabı. 1. Baskı, İstanbul, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 18-139.
- Ayhan C. (2017). Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Burgaz Uskan, S., Bozkuş, T. (2019). Eğitimde Oyunun Yeri. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), Aralık, 5(2), 123-131.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000). Associations Between Exercise and Health Behaviors in A Community Sample of Working Adults. *Preventive Medicine*, 30(3), 217-224.
- Brown, D. W., Balluz, L. S., & Heath, G. W. (2003) Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med*, 37(5), 520–528.
- Covid-19 (Sars-Cov Enfeksiyonu) Rehberi. [cited 2020 May 5]. Available from: https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf.
- Dalaman, O., (2017). Investigating Female Pre-Service Preschool Teachers' Attitudes towards Sport. *Educational Research and Reviews*; 12 (24), 1242-1252
- Eser E., Fidaner H., Fidaner C., Yalçın Eser S., Elbi H., Göker E. (1999). WHOQOL -100 ve WHOQOL-Bref 'in Psikometrik Özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(ek2), 23-40
- Genç A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Uçok, K. (2011). Kadın Ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3).
- Güllü, S., Çiftçi, E.G. (2016). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1012-1023.
- Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020;395:497-506. doi:10.1016/S01406736(20)30183-5
- Kangal A. (2009). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karakaya, O. (2009). Türk Müziği Eğitimi Veren Devlet Konservatuvarlarında Koro Eğitimi ve Yönetimi. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Peel, N.M., Bartlett, H.P., Marshall, A.L. (2007). Reliability and validity of WHOQOL-OLD. *Aust J on Ageing*, 26(4), 162–167.
- Salıcı O. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.



Testa, M.A., Simonson, D.C. (1996). Assesment of qualityof-life outcomes. N Engl J Med, 334:835-40.

Turkay, H., AYDIN, AD. (2017). Bir İnceleme: Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Spor Örgütlenmesi. Diyalektolog Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi 16, 179-189

Vatanserver, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., & Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi. 2(2), 63-73.

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M., Hercberg S., Guillemin, F., & Briancon, S. (2005) Leisure Time Physical Activity and Health Related Quality of Life. Preventive Medicine, 41(12), 562– 569

Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Gönülateş, S. (2019). The Investigation of the Relationship between University Students' Levels of Life Quality and Leisure Satisfaction. Universal Journal of Educational Research, 7(3), 739-745.



Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar Hakkında Spor Değişkeniyle Yapılan Çalışmalar

Hasan Ceyhun CAN¹, Murat OZAN²

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE

²Atatürk Üniversitesi, Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum, TÜRKİYE

E-posta: ceyhuncan@istanbul.edu.tr, murat.ozan@atauni.edu.tr

Type: Review Article (Received: 16.03.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu çalışma korunma ihtiyacı olan çocuklar hakkında spor değişkeniyle yapılan çalışmalarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma verilerin toplanmasında literatür tarama tekniği kullanılmıştır. Çalışma ulusal alan yazın ile sınırlandırılmıştır. Hedeflenen örneklem grubu üzerinde yapılmış olan çalışmalara seçilmiş olan anahtar kelimeler aracılığıyla ULAKBİM (Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi) Ulusal Veri Tabanı, Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik ve makalelerin referans listeleri online olarak taranarak ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, korunmaya ihtiyacı olan çocuklar üzerinde çeşitli araştırmalar literatür içerisinde yer almasına rağmen spor değişkenini temel alan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Dezavantajlı gruplar olarak ifade edilen korunma ihtiyacı olan çocukların spor yoluyla rehabilite edilebilmesi ve sporun bu grup üzerine olan etkisinin incelenbilmesi adına farklı değişkenlerde araştırmaların yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar, Spor, Literatür Taraması



Studies With Sports Variable About Children in Need of Protection

Abstract

This study aimed to examine the studies with the variable of sports on children in need of protection. Literature scanning technique was used to literature review. The study was limited to the national literature. The studies on the targeted sample group have been reached by online scanning through using keywords which selected in ULAKBİM (Turkish Academic Network and Information Center), Council of Higher Education Thesis Center, Google Scholar and reference lists of articles. According to the findings obtained, it was seen that although various studies on children in need of protection are included in the literature, studies based on the sports variable are quite limited. In order to be able to rehabilitate children in need of protection, which is expressed as disadvantaged groups, through sports and to examine the effect of sports on this group, it can be suggested to conduct researches in different variables.

Keywords: Children in Need of Protection, Sport, Literature Review



Giriş

Bir toplumun gelecek inşasının temel taşı şüphesiz çocuklardır. Toplumların gelecekleri, çocukların o toplumlar içerisinde ne kadar iyi yetiştikleriyle doğru orantıdadır. Bir başka deyişle yetişmiş bir çocuk o toplumun yansıması konumundadır.

Son yüzyıl içerisinde insan haklarına verilen önemin artmasıyla beraber nitekim çocuk haklarına da gerekli değer verilmeye başlanmıştır. Çocukların hakları yasalar altında güvenceye alınmıştır. Çocukların geleceğini inşa etme görevi, vatandaşı oldukları devletin görev ve sorumluluklarına dâhil edilmiştir.

En geniş anlamıyla çocuk hakları; çocuğun bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlaki bakımlardan özgürlük ve saygınlık içinde, sağlıklı ve normal biçimde gelişebilmesi için hukuk kuralları ile korunan yararlarıdır (Akyüz, 2000). Çocuğun yüksek yararını sağlayabilecek bir örgütlenme oluşturmak çocuk hakları sözleşmesinin zorunlu koşullarındandır. Çocuğun yüksek yararını sağlamak ancak onu bir bütün halinde değerlendirmekle mümkündür. Çocuğun ihtiyaçlarını değerlendirirken fiziksel, duygusal, sosyal, eğitim ve sağlık ihtiyaçları bir bütün olarak değerlendirilmelidir (Yıldırım ve Işıkan, 2018).

Çocuğun bakımındaki belirsizliklerin ve yetersizliklerin varlığı, onu korunmaya muhtaç çocuk konumuna getirmektedir (Gürsoy vd., 2006). Korunma ihtiyacı olan çocuklar kavramı; bedensel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal gelişimi ile kişisel güvenliği tehlikede olan, ihmal veya istismar edilen ya da suç mağduru olan çocuğu ifade etmektedir (Resmi Gazete, 2005). Bu çocuklar devlet himayesine alınmakta ve ailesinden yoksun bir birey olarak, kendisi gibi bireylerin oluşturduğu kalabalık bir ortamda ve belirli sınırlandırmalar içerisinde yaşamak zorunda kalmaktadırlar.

Korunmaya muhtaç çocuklar sorunu tarihin her döneminde var olan bir sosyal sorundur. Her dönemde toplumlar bu sorunu çözebilmek ve çocuklara gerekli koruma ve bakımı sağlayabilmek için farklı yöntemlere başvurmuşlardır (Tuncer ve Erdoğan, 2018). Koruma altında olan çocuklar toplumun hassas kesiminde yer almaktadırlar. Türk kamu yönetiminde özellikle öncelikli politika üretilmesi gereken hassas kesimlerle ilgili faaliyetleri yürüten Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmet Bakanlığı, hizmet sunduğu dezavantajlı bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak, sosyal hayata katılımlarını sağlamak ve bunun için ihtiyaç duydukları bedensel, ruhsal ve psiko-sosyal gelişimlerine katkı sağlamaya yönelik politika geliştirme ve uygulama görevinden sorumludur (Hakan ve Mürvet, 2018). Kamu kuruluşlarının yanı sıra kamuoyunun da bilinçlenerek, hassas bireylerin topluma adapte olmaları, toplum içerisinde diğer insanlarla birlikte sorunsuz ve sağlıklı bir şekilde hareket edebilmeleri adına onlara yardımcı olmaları beklenmektedir.

Bu çalışma korunma ihtiyacı olan çocuklar hakkında spor değişkeniyle yapılan çalışmalarını incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem

Bu araştırmada verilerin toplanmasında literatür tarama tekniği kullanılmıştır. Çalışma ulusal alan yazın ile sınırlandırılmış olup hedeflenen örneklem grubu üzerinde yapılmış olan çalışmalara seçilmiş olan anahtar kelimeler aracılığıyla ULAKBİM (Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi) Ulusal Veri Tabanı, Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik ve makalelerin



referans listeleri online olarak taranarak ulaşılmıştır. Literatür taraması yapılırken ‘sosyal hizmetler’, ‘çocuk esirgeme kurumu’, ‘kurum bakımındaki çocuklar’, ‘yetiştirme yurdunda kalan çocuklar’, ‘koruma altındaki çocuklar’, ‘korunma ihtiyacı olan çocuklar’, ‘dezavantajlı gruplar’ anahtar kelimeleri kullanılarak erişime açık olarak elde edilen çalışmalar -zaman sınırlandırılması olmaksızın- spor değişkeni özelinde incelenmiştir.

Bulgular

Devlet himayesinde kalan çocuklara yönelik çeşitli araştırmalar literatürde yer almaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında, korunma ihtiyacı olan çocuklar hakkında doğrudan sporu temel alarak yapılan oldukça az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Fakat bunun yanında, spor dışındaki bir konu temel alınarak araştırma yapılırken, araştırmanın içerisinde spor değişkeninin görüldüğü kısıtlı sayıda çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda korunma ihtiyacı duyan çocuklar hakkında spor değişkeniyle yapılmış olan çalışmalar aşağıda derlenmiştir.

Tablo 1. Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar Hakkında Spor Değişkeni Barındıran Çalışmalar

Çalışmanın Adı	Yayın Yılı	Yayın Türü	Yazar(lar)
Yetiştirme Yurdunda Kalan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi (Kırşehir ili örneği).	2011	Makale	Karabulut E.O. ve Ulucan H.
Ankara’da Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenler: Ruhsal Belirtiler, Fiziksel Etkinlik Düzeyi ve İlişkili Etmenler	2011	Makale	Karadağ-Çaman Ö. ve Özcebe H.
Çocuk Evinde Kalan Çocukların İlişki Dinamikleri: İzmir Örneği	2013	Yüksek Lisans Tezi	Yıldırım Ş.
Konya İli Yetiştirme Yurtlarında Barınan 14-18 Yaş Grubu Kız ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi	2014	Yüksek Lisans Tezi	Uçar M.
Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum Problemi Olan Erkek Çocukların Uyum Problemlerinin Düzeltmesinde Takım Sporlarından Futbolun Etkisi.	2015	Makale	Alp H. ve Ergül O.K.
Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum ve Davranış Problemi Olan Ergen Kızların Uyum Problemlerinin Azaltılmasında Takım Sporlarından Futbolun Etkisi	2015	Makale	Alp H., Ergül, O.K., Ada, E.N. ve Çamlıyer H.
Yetiştirme Yurdunda Kalan Lise Düzeyinde Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi	2017	Makale	Mızrak O., Biricik S., Belli E.



Yetiştirme Yurtlarında ve Sevgi Evlerinde Yaşayan Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerine Sahip Çocukların Bazı Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi	2018	Doktora Tezi	Cerit E.
Koruma Altında Yetişmiş Bireylerin Görüşleri Doğrultusunda Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi	2020	Makale	Akçalı, P., Can, H.C

Tablo incelendiğinde yalnızca dört adet çalışmanın doğrudan spor değişkeniyle korunma ihtiyacı duyan çocuklara yönelik yapıldığı görülmektedir. Diğer çalışmalar ise adında spor değişkeni barındırmamasına rağmen çalışma içerisinde spor değişkenine yer vermişlerdir.

Karabulut ve Ulucan (2011) tarafından yetiştirme yurdunda kalan 71 adolesan ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda aktif spor yapmanın bireylerin problem çözme becerisini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Karadağ-Çaman ve Özcebe'nin (2011) Ankara'da 4 yetiştirme yurdunda kalan 13-16 yaş arasındaki 176 adolesanla yaptıkları araştırmalarında yetiştirme yurdunda kalan adolesanlar arasında okula giden öğrencilerden kızların % 75' i ve erkek % 83,5' i beden eğitimi derslerine katılım sağladığı belirtilmektedir. Erkeklerin haftada 4 kez spor yaptıkları ve ders dışı spor etkinliklerine katılma düzeyinin %84,4 olduğu kızlarda ise haftada 1 gün spor yapıldığı ve ders dışı etkinliklere katılım oranı % 58,9 olarak verilmektedir. Ayrıca çalışma çıktıları olarak: yetiştirme yurtlarındaki adolesanların ruhsal belirti düzeyi akranlarına göre yüksek çıkmıştır. Sporla uğraşan ergenlerin ruh sağlığı ve sigara, alkol, madde kullanımından kaçınma davranışları daha olumlu bulunduğunu belirtilmiştir.

Yıldırım (2013) yüksek lisans tez çalışmasında, çocuk evinde kalan çocukların yaşlarına göre spor yapma durumuna bakmış ve 12-14 yaş grubunda spor yapma oranının % 77,4 iken 15-18 yaş grubunda bu oranın % 48,7'ye düşmekte olduğunu belirtmiştir. Ayrıca çocuk evlerinde kalan çocukların sportif etkinliklere olan dağılımını incelediğinde, bireysel sporlara katılımın çok az olduğunu bunun yanında futbol başta olmak üzere basketbol ve voleybol gibi takım sporlarının tercih edildiğini belirtmiştir.

Uçar (2014) yüksek lisans tez çalışmasında, yetiştirme yurdunda kalan adolesanlar arasında (özellikle erkekler) inaktivitenin yaygın olduğunu, çalışmaya katılan adolesanların %51.1'inin inaktif, %32.2'sinin orta düzeyde aktif, %16.7'sinin ise aktif olduğunu dolayısıyla adolesanların fiziksel uygunluk düzeylerinin yeterli olmadığı ve sağlık açısından risk taşıdıkları ifade etmiştir.

Alp ve arkadaşlarının (2015) yapmış oldukları çalışmada, yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum ve davranış problemi olan ergen kızların uyum problemlerinin azaltılmasında takım sporlarından futbolun etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgular ışığında, sosyal uyum problemi gösteren kız çocuklarının, sosyal uyum problemlerinin azaldığı ve ergenlik döneminin sorunlarını aşabilmek için daha sağlıklı bir yapıya kavuştuklarının söylenebileceğini ifade etmişlerdir. Yapılan araştırmayla takım sporunun ergen kızların sosyal gelişimlerini desteklediğini belirtmişlerdir.

Alp ve Ergül (2015) yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum problemi olan erkek çocukların uyum problemlerinin düzeltilmesinde takım sporlarından futbolun etkisini araştırmışlardır.



Araştırma sonucunda Takım sporlarından futbolun, çocukların sosyal gelişimlerini desteklediğini tespit etmişlerdir.

Mızrak ve arkadaşlarının (2017) Erzurum Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne bağlı yetiştirme yurtlarında kalan lise düzeyindeki öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların hem anne hem de babalarının yaşıyor olma değişkeninde spora yönelik tutumlarının karşılaştırılmasında; anne-babası hayatta olan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklara rastlamışlardır. Bu sonuca göre; anne-babası hayatta olan öğrencilerin, anne-babası hayatta olmayan öğrencilere oranla spora yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu görüldüğü ifade edilmiştir.

Cerit'in (2018) yapmış olduğu doktora tezinde, haftada 3 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapanların, yapmayanlara göre atılğan saldırganlık puanları yüksek iken yalnızlık puanları ise düşük olduğu söylenebileceğini belirtmiştir. Fiziksel aktivitenin olumlu etkilerinin yanı sıra korunma ihtiyacı duyan çocukların duygusal gelişimlerine de olumlu katkı yaptığını da eklemiştir.

Akçalı ve Can (2020) çalışmalarında, yetiştirme yurdundan ayrılan devletin verdiği iş imkânından faydalanmış olan gençlerin, geçmişinde spor branşlarından herhangi birisinde aktif olarak elde ettikleri kazanımların hayatlarına yansımaları incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların yaşam becerilerinin gelişmesinde sporun katkısı olduğu ortaya koyulmuştur.

Sonuç

Bu çalışma ile detaylı literatür taraması yapılmış ve korunma ihtiyacı duyan çocuklar hakkında spor değişkeniyle yapılan tez ve makale çalışmalarının çok az sayıda olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelemesi sonucunda elde edilen çalışmalar incelendiğinde, korunma ihtiyacı olan çocukları örneklem olarak alan çalışmalar arasında iki adet yüksek lisans ve bir adet de doktora çalışması olmak üzere toplam 3 adet tez çalışması ve 6 adet makaleye erişilmiştir.

Korunma ihtiyacı olan çocuklara yönelik spor değişkeninde oldukça az çalışma bulunmasına rağmen çeşitli çalışmalarda bu çocukların sportif etkinliklere katılım oranları verilmiştir. Bu oranlar ortalama olarak örneklem grubu sayısının, yarısından fazladır (Yıldız, 2004; Kocaoğlu, 2010; Yıldırım ve Işıkhân, 2018; Davulcu ve Mert, 2019). Bir diğer çalışma çıktısında yetiştirme yurdunda kalan bireyler, ileriki yaşamlarında daha çok sportif faaliyetlere katılmak istediklerini belirtmişlerdir (Bayoğlu ve Purutçuoğlu, 2010). Bu durumu açıklar nitelikte Akçalı ve Can (2020) çalışmalarında şu ifadelerle yer vermişlerdir: ‘‘Örnek aldıkları kişileri rol model olarak görmeleri, arkadaşları arasında kendilerini kanıtlayma istekleri, yakınlık gördükleri kişilerin yanında kendilerini güvende hissetme ihtiyaçları, aile, arkadaş ve öğretmenlerinin yönlendirmesi ve son olarak da bağımsız hareket edebilmenin verdiği özgürlük duygusunu hissetmenin hazzı da yine spora başlama sebepleri arasında değerlendirilebilir’’. Bu sonuçlar bize çocukların spora karşı bir talepleri olduğunu göstermektedir

Spor özellikle kişilik gelişimi ve insanın diğer insanlarla etkileşimde çok önemli bir etmendir. Sporun kişilik hayatına katkılarını destekleyecek bazı çalışmalara baktığımız da düzenli



sportif faaliyete katılan çocukların ruhsal uyum düzeyi değerlerinin, sportif faaliyete katılmayan çocukların ruhsal uyum düzeyi değerlerinden daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır (Ersoy, 2010). Sportif faaliyetler ile çocukların olumlu sosyal etki yaşamaları ve şahsiyetlerinin oluşması yönünde pozitif doğrusal bir ilişkinin olduğu (Özçelik, 2007; Akıncı, 2007) ayrıca sosyal uyumlarının yanında iletişim becerilerinde de anlamlı olarak farklılık görüldüğü belirtilmektedir (Türkel, 2010). Spor sayesinde yaşam kalitesinde artış, özgüvenin gelişimi, özgürlük hissi, sosyal çevre oluşturma ve hedeflerini gerçekleştirmede sporun bir basamak olması kişilik özelliklerini oluştururken onlara katkı sağlamıştır denebilir (Akçalı ve Can, 2020). Spora daha fazla süre ayıran ya da spor takımı üyesi olan bireylerde kendisini arkadaşları arasında başarılı hissedenlerin payının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca yakın arkadaşları spor yapanlar, spor için teşvik edilenler ve kaldığı yurt bünyesinde spor olanakları olanlar daha fazla spor yapmaktadırlar (Karadağ-Çaman ve Özcebe, 2011).

Koruma ihtiyacı olan bireylerin spor konusunda teşvik edilmeleri ve yurtlarda spor olanaklarının iyileştirilmesi, ruh sağlığının geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir (Karadağ-Çaman ve Özcebe, 2011). Spor yapmak ayrıca doğal aile ortamından uzak kalmak zorunda kalan bireylerin daha fazla kişilerarası olumlu ilişki tarzları geliştirmesi ve riskli davranışlardan daha az etkilenmesine yarar sağlayabilir (Kırımoğlu vd., 2010). Tüm bunlardan elde edilecek sonuçlar ışığında yetiştirme yurtlarında barınan bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasıyla başlıca önleyici sağlık hizmetlerinin standart hale getirilmesi aynı zamanda spor bilinci ve kültürünün oluşturulması böylece ileri ki yaşlara kadar bu spor bilincinin devam ettirilmesi sağlanabilir (Uçar, 2014).

Bu bireylerin barındıkları alanlarda yapılacak daha fazla fiziksel aktivite ile spora teşvik çalışmaları toplumsal olarak daha başarılı, özgüven sahibi, kontrollü, güçlü karakterli ve gelecekte devlete olan görevlerini hakkıyla yerine getiren bireylerin yetişmesine büyük katkı sağlayacaktır (Akçalı ve Can, 2020). Böylece çocuklar spor sayesinde yaşadıkları dezavantajlardan uzaklaşabilirler. Koruma ihtiyacı duyan bireylere verilecek olan bu imkan onlar için bir nevi hayat gayesi olabilir.

Özetle, araştırmalarında desteklediği gibi spor bireyin kişiliğinin olumlu yönde şekillenmesine ve sosyalleşmesine olanak tanımaktadır. Sosyalleşme bireyi hayata hazırlayacaktır. Yeteri kadar sosyalleşmeyen bireyler bu yoksunluğu toplum tarafından kabul edilmeyen çeşitli madde ve eylemlerde arayacaktır. Bu sebeple, toplum içi sosyalleşme sorunu yaşama potansiyeli bulunan korunma ihtiyacı duyan bireyleri, öncelikli olarak spora yönlendirmenin ve spor yaptıklarında da onları teşvik edecek uygulamaların yaygınlaşması gerekmektedir. Çünkü birey temelli değişim yaşanması sonucunda dolaylı olarak yatırım yapan konumundaki devlet kazanmaktadır. Bir başka deyişle, yalnızca sağlam bir birey topluma fayda sağlayabilir.

Öneriler

Toplumun hassas dokusu olarak nitelendirilebilecek olan kimsesiz çocuklar için rehabilite amaçlı kullanılacak spor ve onun olası etkileri hakkında daha fazla çalışmalar yapılması, çalışma çıktıları üzerine yeni sportif girişimlerde bulunulması ve bu yolla toplum yaşayışında çocukların yaşam kalitelerinin spor yoluyla artırılmaya çalışılması önerilebilir.



Sorumlu Yazar

Hasan Ceyhun CAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, TÜRKİYE

Email: ceyhuncan@istanbul.edu.tr



KAYNAKÇA

Akçalı, P., Can, H.C. (2020). Koruma Altında Yetişmiş Bireylerin Görüşleri Doğrultusunda Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 10-17.

Akıncı, A.Y. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı. *Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi*.

Akyüz, E. (2000). Ulusal ve Uluslararası Hukukta Çocuğun Haklarının ve Güvenliğinin Korunması. Ankara: MEB.

Alp, H., Ergül, O.K. (2015). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum Problemi Olan Erkek Çocukların Uyum Problemlerinin Düzeltilmesinde Takım Sporlarından Futbolun Etkisi. *International Journal Of Human Sciences*, 12(2), 1522-1535.

Alp, H., Ergül, O.K., Ada, E.N., Çamlıyer, H. (2015). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum ve Davranış Problemi Olan Ergen Kızların Uyum Problemlerinin Azaltılmasında Takım Sporlarından Futbolun Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 113-120.

Bayoğlu, A.S., Puruçuoğlu, E. (2010). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin gelecek beklentileri ve sosyal destek algıları. *Kriz Dergisi*, 18 (2), 27-39. Doi: 10.1501

Cerit, E. (2018). Yetiştirme Yurtlarında ve Sevgi Evlerinde Yaşayan Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerine Sahip Çocukların Bazı Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Hitit Üniversitesi.

Çocuk Koruma Kanunu (3.7.2005). Resmi Gazete (sayı:5395). Erişim adresi <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20050715-1.htm>

Davulcu, Ü.Ş., Mert, K. (2019). Çocuk Evleri Sitesinden Birinde Kalan Çocukların Algıladıkları Sosyal Destek ve Gelecek Beklentileri. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16 (3): 210-216 doi:10.5222

Diken, H.İ. (2010). Erken Çocukluk Eğitimi. Ankara: Pegem.

Ersoy, T. (2010). *9 – 11 Yaşlar Arası Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.

Gürsoy, F., Aral, N., Bıçakçı, M.Y. (2006). Yetiştirme Yurdunda Kalan ve Kalmayan Kız Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Journal Of Social Science*, 5 (15), 10-19.

Hakan, A., Mürvet, A. (2018). Kurumsal Bakım ve Rehabilitasyon Sürecinde Sporun Önemi, Kamu ve Sivil Toplum Kuruluşu İşbirliği: Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmet Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Politikalar Gençlik ve Spor Kulübü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 627-644.

Karabulut, E.O., Ulucan, H. (2011). Yetiştirme Yurdunda Kalan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi (Kırşehir ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 12(1): 227-238.

Karadağ-Çaman, Ö., Özcebe, H. (2011). Ankara'da Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenler: Ruhsal Belirtiler, Fiziksel Etkinlik Düzeyi ve İlişkili Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2),



93-103.

Kırımoğlu, H., Çokluk, F.G., Yıldırım, Y. (2010). Yatılı ilköğretim bölge okulu 6., 7.ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Hatay ili örneği, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3:101- 108.

Kocaoğlu, F. (2010). Çocuk ve aile sorunları kapsamında 13-18 yaş grubu çocukların bakım modellerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Afyonkarahisar Üniversitesi.

Mızrak, O., Biricik, S., Belli, E. (2017). Yetiştirme Yurdunda Kalan Lise Düzeyinde Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 56-67.

Özçelik, E. (2007). Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü. *Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi.*

Tuncer, B., Erdoğan, T. (2018). Korunmaya Muhtaç Çocuklar ve Korunmaya Muhtaç Çocuklara Sağlanan Bakım Yöntemleri. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (Ibad), 3(2), 515-527. Doi: 10.21733

Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi.*

Uçar, M. (2014). Konya İli Yetiştirme Yurtlarında Barınan 14-18 Yaş Grubu Kız ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.

Yıldırım, Ş. (2013). Çocuk Evinde Kalan Çocukların İlişki Dinamikleri : İzmir Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara : Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, Ş, Işıkhana, V. (2018). Çocuk Evinde Kalan Çocukların Sosyalleşme Sürecindeki İlişkilerinin Değerlendirilmesi. Toplum ve Sosyal Hizmet, 29(1), 46-70.

Yıldız, M.C. (2004). Öksüz ve Yetimlerin Toplumsal Bütünleşme Problemi: Diyarbakır Yetiştirme Yurdu Uygulaması. Akademik Araştırmalar Dergisi, 21: 163-194.



Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Burcu GÜVENDİ¹ Hasan Ceyhun CAN² Ayşe TÜRKSOY İŞİM³

¹ Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

^{2,3} İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi

Email: burcu.guvendi@istanbul.edu.tr, ceyhuncan@istanbul.edu.tr,
ayse.turks soy@istanbul.edu.tr

Type: Review Article (Received: 16.04.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu araştırmanın amacı, triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi ve zihinsel dayanıklılıklarının ve karar verme stillerinin bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ile dilimize uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından yapılan “Zihinsel Dayanıklılık” ve Deniz (2004) tarafından yapılan “Karar Verme Stilleri” ölçekleri kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmadığı görülen verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, ölçeklerden elde edilen puan ortalamalarına göre; zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven boyutunun, karar verme stilleri ölçeğinde ise dikkatli karar verme boyutunun en yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları millilik, sakatlık ve spor yılı durumları, karar verme stilleri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ise yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, cinsiyet boyutunda anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Sonuç olarak, araştırmamıza katılan triatlon sporcularının karar verme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sakatlık geçirmemiş sporcuların pozisyonlar sırasında zihinsel olarak daha rahat oldukları, spor yılının artması ile sporcuların kendilerine olan güvenlerinin arttığı ancak yaşça küçük olan sporcuların ise karar verirken tecrübesizliğe dayanarak daha panik, kaçınan ya da sorumluluk almama gibi davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Korelasyon analizine bakıldığında da sporcuların güven duyguları arttıkça sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Triatlon, Zihinsel Dayanıklılık, Karar Verme Stilleri



Examination of the Relationship between Mental Toughness and Decision-Making Styles in Triathletes

Abstract

This study aimed to examine the relationship between mental toughness and decision-making styles, and whether mental toughness and decision-making styles differ depending on independent variables in triathletes. We used relational screening method which is one of the quantitative research models in this study. As data collection tools, we used “Personal Information Form,” the “Mental Toughness” scale which was adapted to Turkish by Altıntaş and Koruç (2017) and the “Decision Making Styles” scale which was adapted to Turkish by Deniz (2004). We used descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, standard deviation); Spearman Correlation analysis, Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis tests as means of statistical method to evaluate the data that are not in accordance with normal distribution. According to the mean scale scores, findings of the study state that confidence dimension in mental toughness scale and careful decision-making dimension in decision-making styles scale had the highest scores. Additionally, the study showed significant correlation between sub-dimensions of the mental toughness scale and sub-dimensions of the decision-making styles scales. Mean mental toughness scale scores of participants demonstrate significant difference based on national athlete status, injuries and sports experience, while mean decision-making scale scores demonstrate significant difference in terms of age; although no significant difference regarding gender was found in this study. Examining decision making and mental toughness in triathlon athletes that participated in this study, we can conclude that the athletes that has not suffered from an injury are mentally more relaxed during positions, having more sports experience increases athletes’ self-confidence while younger athletes may behave in panicked, avoidant or irresponsible manners due to their inexperience. Correlation analysis shows that athletes with higher sense of self-confidence tend to make more careful decisions.

Keywords: Triathlon, Mental Toughness, Decision-Making Styles



Giriş

Sporcuların fiziksel kondisyonları ve beceri düzeylerinin birbirine yakın olduğu durumlarda, zihinsel durumun, kazananları kaybedenlerden ayırdığı bilinmektedir (Karageorghis ve Terry, 2017). Başka bir ifade ile zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da hazır olmalarından dolayı kazanma olasılığı yüksek olan sporculardır (Konter, 2003). Zihinsel dayanıklılık için, üst düzey sportif aktivitelerdeki baskılara karşın rakipleriyle baş edebilmek ve mücadeleyi sürdürebilmek amacıyla mental olarak güçlü bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmakta (Connaughton et al., 2008) olup Sheard (2013) ise zihinsel dayanıklılığı sportif başarının temel taşı olarak tanımlamaktadır. Sporcunun potansiyeli, performans karşılık verip veremeyeceği yıkıcı güçlere karşı göstereceği dirence bağlıdır. Zihinsel dayanıklılık, yıkıcı güçlere karşı gösterilen direnci ifade eden ve birçok spor paydaşı tarafınca kullanılan bir terimdir (Karageorghis ve Terry, 2017).

Hayatın her anında karşılaşılabilecek bir olgu olarak karar verme (Yarman ve Ünal, 2015), olası farklı ihtimallerden bir tanesini bilerek tercih etmek anlamını taşır (Sanchez et al., 2009). Karar verme olayı oldukça karmaşık bir süreç içerisinde gerçekleşmektedir. Kişi karar verme durumunda kaldığı zaman alternatif davranış biçimleri belirler, bu alternatifleri değerlendirir ve kendisi için en uygun gördüğü alternatifi seçerek aldığı kararı uygular. Bu süreç teorik olarak herkes için aynı gibi ifade edilse de pratikte her birey için farklı gerçekleşmektedir. Kişinin karar vermeye yaklaşımı bu sürecin nasıl ilerleyeceğini ortaya çıkarır (Kuzgun, 2014). Bu anlamda bireyin bir karar verme durumu ile karşılaştığı zaman sergilediği, öğrenilmiş ve alışkanlık haline gelmiş tepki kalıbına ise karar verme stili adı verilir (Ün, 2010). Spor, içerisinde barındırdığı değişken ortamların varlığı sebebiyle, sporcunun sık sık karar verme süreçleriyle karşı karşıya kaldığı ve karar aşamasında yapmış olduğu tercihlerin başarısını etkilediği etkileşimler bütünü olarak adlandırılabilir.

Bireysel bir spor olan triatlon, sporcunun ulaşabildiği gücü zorlayarak insanüstü bir çaba gerektiren ve farklı yaş gruplarının yapabileceği bir spor dalıdır (Öztürk, 2019). Bu spor dalı, üç farklı disiplini barındıran ve bu disiplinlerin aralık verilmeden gerçekleştirilmesi nedeniyle dayanıklılığın ön plana çıktığı uzun süreli bir spor branşıdır (Saygılı, 2015). Kuralları ve yarışma biçimleri farklı olan üçlü spor dalını içeren triatlon sporunda (Öztürk, 2019) sporcular her bir spor dalında karşılaştıkları zorluklar ya da engeller karşısında farklı karar verme stilleri gösterebilirler. Böylesine zorlu bir branşta triatlon sporcularının başarılı bir sonuç sağlayabilmek adına üst düzey fiziksel performansın yanında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olması önem arz etmektedir. Alan yazında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve karar verme stillerini belirlemeye yönelik ayrı çalışmalar bulunmasına rağmen her iki değişkenin triatlon sporcularında aynı anda kullanıldığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ve karar verme stillerinin cinsiyet, yaş, spor yılı, millilik ve sakatlık geçirme durumlarına göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine yer verilmiştir.



Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan genel tarama modelinden iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir model olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmaya yaş ortalamaları $31,62 \pm 12,53$ olan ve ortalama $12,67 \pm 11,33$ spor yılına sahip 17 kadın 78 erkek olmak üzere toplamda 95 Triatlon sporcusu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Karar Verme Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Altıntaş ve Koruç (2017), Sheard, Golby ve Wersch'in (2009) geliştirdikleri 4'lü likert tipinde (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru) ve 3 alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) ve 14 maddeden oluşan bu ölçeği Türkçe'ye uyarlamışlardır (Altıntaş ve Koruç, 2017).

Karar Verme Stilleri Ölçeği: Deniz (2004), Mann et al., (1998) geliştirdikleri toplam 28 madde ve iki bölümden oluşan ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Ölçek ilk bölümünde, karar vermede özsaygının belirlenmesi alt boyutu ve 6 madde içermektedir. İkinci bölüm ise dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stili alt boyutları ile 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanması; “Doğru (2)”, “Bazen Doğru (1), “Doğru Değil (0)” şeklinde yapılmaktadır (Deniz, 2004). Araştırma kapsamında son bölüm alt boyutları değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri analiz edilirken SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının normalliğini kontrol etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve değerlerin normal dağılıma uygun olmadığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu sonuca göre veriler değerlendirilirken, betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Alt Boyutları Ortalama Puanları

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Ort. ± Sd. Sp.
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	95	3,11±,352
	Devamlılık	95	3,00±,449
	Kontrol	95	2,84±,502
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Panik Karar Verme Stili	95	2,45±2,43



Erteleyici Karar Verme Stili	95	2,53±2,43
Kaçınan Karar Verme Stili	95	2,91±2,63
Dikkatli Karar Verme Stili	95	9,86±2,34

Tablo 1 de ölçek alt boyutları ortalama puanlarına bakıldığında, triatlon sporcularının en yüksek puan ortalamasının zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven boyutunda ve karar verme stilleri ölçeğinde ise dikkatli karar verme boyutunda olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Korelasyon Analizi

Ölçekler	Karar Verme Stilleri Ölçeği				
	Panik Karar Verme Stili	Erteleyici Karar Verme Stili	Kaçınan Karar Verme Stili	Dikkatli Karar Verme Stili	
Devamlılık	r	,130	,110	,203*	,039
	p	,211	,290	,048	,711
	N	95	95	95	95
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	r	,199	,201	,245*	,014
	p	,053	,051	,017	,891
	N	95	95	95	95
Güven	r	-,315**	-,316**	-,227*	,269**
	p	,002	,002	,027	,008
	N	95	95	95	95

Tablo 2 de yer alan spearman korelasyon analizine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan karar verme alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunun ise karar verme ölçeğinin panik, erteleyici ve kaçınan karar verme stilleri ile düşük düzeyde negatif yönde, dikkatli karar verme stili ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	U	p	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Kadın	17	43,12	733,00	-,816	580,000	,415
		Erkek	78	49,06	3827,00			
	Devamlılık	Kadın	17	51,82	881,00	-,641	598,000	,522
		Erkek	78	47,17	3679,00			
	Kontrol	Kadın	17	44,71	760,00	-,551	607,000	,582
		Erkek	78	48,72	3800,00			
Panik Karar Verme Stili	Kadın	17	57,62	979,50	-1,614	499,500	,107	
	Erkek	78	45,90	3580,50				
Erteleyici Karar	Kadın	17	49,59	843,00	-,267	636,000	,789	



Karar Verme Stilleri Ölçeği	Verme Stili	Erkek	78	47,65	3717,00			
	Kaçıngan Karar Verme Stili	Kadın	17	41,71	709,00			
	Dikkatli Karar Verme Stili	Erkek	78	49,37	3851,00	-1,050	556,000	,294
		Kadın	17	41,68	708,50	-1,070	555,500	,285
Erkek	78	49,38	3851,50					

Tablo 3 de cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Millilik Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

		Millilik	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	U	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Evet	11	66,68	733,50	-2,419	256,500	,016
		Hayır	84	45,55	3826,50			
	Devamlılık	Evet	11	47,14	518,50	-,112	452,500	,911
		Hayır	84	48,11	4041,50			
	Kontrol	Evet	11	51,77	569,50	-,489	420,500	,625
		Hayır	84	47,51	3990,50			
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Panik Karar Verme Stili	Evet	11	51,41	565,50	-,443	424,500	,658
		Hayır	84	47,55	3994,50			
	Erteleyici Karar Verme Stili	Evet	11	57,32	630,50	-1,214	359,500	,225
		Hayır	84	46,78	3929,50			
	Kaçıngan Karar Verme Stili	Evet	11	54,82	603,00	-,882	387,000	,378
		Hayır	84	47,11	3957,00			
	Dikkatli Karar Verme Stili	Evet	11	45,05	495,50	-,387	429,500	,698
		Hayır	84	48,39	4064,50			

Tablo 4 de sporcuların millilik durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$), zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır ($p>0.05$). Buna göre sıra ortalamaları dikkate alınarak güven alt boyutu puanları incelendiğinde, milli olan Triatlon sporcularının (66,68) milli olmayan sporculara (45,55) göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Sakatlık Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

		Sakatlık	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	U	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Evet	22	48,09	1058,00	-,018	801,000	,986
		Hayır	73	47,97	3502,00			
	Devamlılık	Evet	22	41,64	916,00	-1,254	663,000	,210
		Hayır	73	49,92	3644,00			
	Kontrol	Evet	22	34,57	760,50	-2,642	507,500	,008
		Hayır	73	52,05	3799,50			
Panik Karar Verme Stili	Evet	22	43,07	947,50	-,973	694,500	,331	
	Hayır	73	49,49	3612,50				



Karar Verme Stilleri Ölçeği	Erteleyici Karar Verme Stili	Evet	22	40,59	893,00	-1,465	640,000	,143
		Hayır	73	50,23	3667,00			
	Kaçınan Karar Verme Stili	Evet	22	46,41	1021,00	-,312	768,000	,755
		Hayır	73	48,48	3539,00			
	Dikkatli Karar Verme Stili	Evet	22	56,30	1238,50	-1,650	620,500	,099
		Hayır	73	45,50	3321,50			

Tablo 5 de sporcuların sakatlık durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.05$), zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven ve devamlılık alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Buna göre sıra ortalamaları dikkate alınarak kontrol alt boyutu puanları incelendiğinde, sakatlanma geçirmemiş olan Triatlon sporcularının (52,05) sakatlık geçirmiş sporculara (34,57) göre daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Spor Yılına Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

	Spor yılı	n	Sıra Ort.	X ²	df	p	U-Testi	
Karar Verme Stilleri Ölçeği	Panik Karar Verme Stili	1-5 yıl	38	56,21	6,369	4	,173	
		6-10 yıl	23	42,76				
		11-15 yıl	8	47,81				
		16-20 yıl	6	44,33				
		21 ve üzeri	20	39,60				
	Erteleyici Karar Verme Stili	1-5 yıl	38	54,39	6,775	4	,148	
		6-10 yıl	23	37,52				
		11-15 yıl	8	39,00				
		16-20 yıl	6	48,25				
		21 ve üzeri	20	51,43				
	Kaçınan Karar Verme Stili	1-5 yıl	38	54,53	4,478	4	,345	
		6-10 yıl	23	43,52				
		11-15 yıl	8	36,50				
		16-20 yıl	6	42,67				
		21 ve üzeri	20	46,95				
	Dikkatli Karar Verme Stili	1-5 yıl	38	47,12	7,184	4	,127	
		6-10 yıl	23	42,20				
		11-15 yıl	8	70,31				
		16-20 yıl	6	54,75				
		21 ve üzeri	20	45,40				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	1-5 yıl	38	37,41	9,905	4	,042	1-5yıl-6-10 yıl
		6-10 yıl	23	52,59				
		11-15 yıl	8	57,31				
		16-20 yıl	6	55,83				
		21 ve üzeri	20	56,78				
	Devamlılık	1-5 yıl	38	52,51	3,668	4	,453	1-5yıl-21 ve üzeri
		6-10 yıl	23	42,24				
		11-15 yıl	8	38,38				
		16-20 yıl	6	42,58				
		21 ve üzeri	20	51,53				
Kontrol	1-5 yıl	38	51,04	1,995	4	,737		



6-10 yıl	23	42,02
11-15 yıl	8	47,19
16-20 yıl	6	43,25
21 ve üzeri	20	50,85

Tablo 6 analiz sonuçlarına göre Triatlon sporcularının spor yıllarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenirken ($p < 0.05$), zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ve karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p > 0.05$). Zihinsel dayanıklılığın güven boyutundaki anlamlı farklılığın 1-5 yıl ile 6-10 yıl arası ve 1-5 yıl ile 21 ve üzeri arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Sporcu Yaşına Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Karar Verme Stilleri Ölçeği Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ort.	X ²	df	p	U-Testi	
Karar Verme Stilleri Ölçeği	15-20 yaş	29	59,91	16,921	4	,002	15-20 yaş - 36 ve üzeri	
	Panik Karar Verme Stili	21-25 yaş	6					67,42
	26-30 yaş	9	52,67					
	31-35 yaş	8	47,81					
	36 ve üzeri	43	36,31					
	Erteleyici Karar Verme Stili	15-20 yaş	29	56,43	10,760	4	,029	15-20 yaş - 36 ve üzeri
		21-25 yaş	6	50,75				
		26-30 yaş	9	54,06				
		31-35 yaş	8	61,00				
		36 ve üzeri	43	38,24				
	Kaçınan Karar Verme Stili	15-20 yaş	29	59,60	11,097	4	,025	15-20 yaş - 36 ve üzeri
		21-25 yaş	6	48,75				
		26-30 yaş	9	56,28				
		31-35 yaş	8	45,88				
		36 ve üzeri	43	38,73				
	Dikkatli Karar Verme Stili	15-20 yaş	29	46,14	5,455	4	,244	
		21-25 yaş	6	50,17				
		26-30 yaş	9	44,06				
		31-35 yaş	8	30,13				
		36 ve üzeri	43	53,10				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	15-20 yaş	29	37,28	7,389	4	,117		
	Güven	21-25 yaş	6					58,50
	26-30 yaş	9	46,94					
	31-35 yaş	8	48,75					
	36 ve üzeri	43	53,85					
	Devamlılık	15-20 yaş	29	52,76	3,205	4	,524	
		21-25 yaş	6	52,58				
		26-30 yaş	9	35,00				
		31-35 yaş	8	48,19				
		36 ve üzeri	43	46,84				
	Kontrol	15-20 yaş	29	59,45	8,120	4	,087	
		21-25 yaş	6	50,08				
		26-30 yaş	9	38,06				



31-35 yaş	8	41,69
36 ve üzeri	43	43,24

Tablo 7 analiz sonuçlarına göre Triatlon sporcularının yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), karar verme stilleri ölçeğinin dikkatli karar verme alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Alt boyutlarda ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın 15-20 yaş ile 36 ve üzeri yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Bu bölümde triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılık ve karar verme stillerinin cinsiyet, yaş, spor yılı, millilik ve sakatlık geçirme durumlarına göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmanın bulguları literatürdeki çeşitli çalışmalarla desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırmada katılımcıların ölçek alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde, en yüksek ortalama puanların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven boyutunda ve karar verme stilleri ölçeğinde dikkatli karar verme alt boyutunda olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılığı belirlemeye yönelik çalışmalar incelendiğinde, çalışma bulgularıyla paralel şekilde Harmancı (2019) güven boyutunda en yüksek puanın görüldüğünü belirtmiştir. Diğer taraftan Akman (2019) ve Güvendi ve arkadaşları (2018a) çalışmalarında en yüksek alt boyut puanının devamlılık boyutunda görüldüğünü belirtmişlerdir. Karar verme stillerini belirlemeye yönelik çalışmalardan Keleş, Altıntaş ve Aşçı (2013), Akpınar ve arkadaşları (2015), Akcan (2016) ve Güvendi, Türksoy, Güçlü (2018b) yapmış oldukları çalışma sonuçlarında dikkatli karar verme stiline en çok tercih edildiği belirtilmiş olup bu da çalışmada elde edilen sonuçla paralellik göstermektedir.

Sporcularının cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık ve karar verme stilleri ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Çalışma bulgularını destekler nitelikte alan yazında, katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel dayanıklılık (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016; Türkoğlu, 2019; Dede 2019) ve karar verme stilleri (Çetinkaya, 2013; Demir-Tekkurşun ve ark., 2018) ölçeğinden alınan ortalama puanları arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar mevcuttur. Diğer taraftan bu araştırmadan farklı olarak zihinsel dayanıklılık (Nicholls et al., 2008; Masum 2014; Juan ve Lopez, 2015; Onan, 2017; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Orhan, 2018; Çetin, 2019; Harmancı, 2019) ve karar verme stilleri (Deryahanoğlu, 2014; Temel, 2015; Kılıoğlu, 2017) ile cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilen çeşitli çalışmalar da vardır.

Araştırma bulgularına göre, triatlon sporcularının millilik olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında güven alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Bu alt boyutta puan ortalamalarının, milli olan triatlon sporcularının lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonuçlarıyla benzer nitelikte, Orhan (2018) da çalışmasında milli sporcuların lehine bir farklılaşma olduğunu belirtmiştir. Bu da çalışma sonuçlarıyla benzer niteliktedir. Diğer taraftan Konter (2015) ve Güvendi ve arkadaşları (2018a) yaptıkları çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ölçeğinde milli olmayanların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Dede (2019) ise araştırmasında zihinsel dayanıklılık ile milli olma durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.



Sporcuların sakatlık durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu alt boyutta puan ortalamalarının, sakatlık geçirmemiş olan triatlon sporcularının lehine yüksek olduğu görülmüştür. Farklı bir ifade ile daha önce sakatlık geçirmiş sporcuların tekrar sakatlanma korkularından kurtulamamış olmaları, üst düzey performans sergilemede çekingen kalmalarına neden olurken sakatlık geçirmemiş sporcuların ise performanslarını sergilerken baskı altında dahi daha rahat ve kontrollü davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Elde edilen bu bulgunun aksine Güvendi ve arkadaşları (2018a) çalışmalarında, güven ve devamlılık alt boyutunda sakatlık geçirmeyenlerin lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Spor yılına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden sporcuların aldıkları puan ortalamalarına göre güven alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın 1-5 yıl ile 6-10 yıl arası ve 1-5 yıl ile 21 yıl ve üzeri arasında olduğu saptanmıştır. Bu farklılığa göre, spor yılı arttıkça sporcuların kendilerine ve yeteneklerine olan güvenlerinin de arttığı söylenebilir. Nicholls et al., (2011), Türkoğlu (2019) ve Harmancı'nın (2019) çalışma sonuçlarına göre katılımcılar arasında spor yapma süresi arttıkça zihinsel dayanıklılık puanlarının da arttığı tespit edilirken Kelecek, Altıntaş ve Aşçı (2013), Demir-Tekkurşun ve arkadaşları (2018) ile Dede (2019) yaptıkları çalışmalarda herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmediklerini belirtmişlerdir.

Araştırmada triatlon sporcularının yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Alanyazın incelendiğinde spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirten çalışmalara (Connaughton et al., 2008; Nicholls et al., 2008; Nicholls et al., 2011; Yardımcı ve ark., 2017; Onan, 2017; Yıldız, 2017; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Harmancı, 2019) ve zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmayan çalışmalara (Demir-Tekkurşun ve ark., 2018; Kayhan ve ark., 2018; Türkoğlu, 2019) rastlanılmaktadır. Diğer taraftan bu araştırmada, dikkatli karar verme stili haricinde diğer alt boyutlar ile sporcuların yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın 15-20 yaş ile 36 ve üzeri yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaşça küçük olan sporcuların yaşça büyük olan sporculara göre performans anında karar verirken daha panik, kaçınan ve erteleyici kararlar verdikleri bunun yanında yaşça büyük olan sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür. Benzer şekilde, Akcan (2016) da çalışmasında, yaşça büyük olanlarla dikkatli karar verme stili boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yerebatan (2019) çalışmasında, yaşça küçük katılımcıların panik ve kaçınan karar verme stiline daha meyilli oldukları saptanmıştır. Aktaş (2014), çalışmasında yaşça küçük olan katılımcıların ise panik karar verme yöntemine daha meyilli olduklarını, yaşı yüksek katılımcıların ise kaçınan karar verme ve dikkatli karar verme stillerini tercih ettiklerini belirtmiştir. Göral (2014) ise çalışmasında, yaş değişkeni ve karar verme arasında anlamlı farklılık bulunmadığını ifade etmiştir.

Korelasyon analizine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutunun karar verme stilleri ölçeğinin kaçınan karar verme alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. O halde daha kontrollü ve konsantrasyonu yüksek sporcularının daha kaçınan karar verdikleri söylenebilir. Bu durum, kazanma odaklı sporcuların hata yapmamak adına bazı kararlarda kaçınan davranabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Çalışmamızda bir başka bulgu olarak, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunun ise karar verme ölçeğinin panik, erteleyici ve kaçınan karar verme stilleri ile düşük düzeyde negatif yönde, dikkatli karar verme stili ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, sportif yeteneklerine güvenen,



rakiplerinden iyi olduğuna inanan sporcuların daha dikkatli karar verdikleri kendine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu; ancak yeteneklerine olan inançları düşük olan sporcuların ise çeşitli pozisyonlarda karar verirken panik, erteleyici ya da kaçınan davrandıkları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde; Güvendi, Türksoy, Güçlü (2018b) tarafından Amerikan futbolcularının imgeleme ve karar verme stillerini incelendiği çalışmada, imgelemenin karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Selvi (2018) ise futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın tüm alt karar verme stilleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güvendi (2018) psikolojik performans stratejileri puanları arttıkça sporcuların karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanlarının arttığını, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puanlarının ise düştüğünü ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık ve karar verme stili ölçeğini birlikte ele alan çalışmalara çok rastlanmazken zihinsel dayanıklılık ve karar vermenin farklı konularla birlikte çalışıldığı araştırmalara görülmüştür. Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017) yaptıkları çalışmada Amerikan futbolu sporcularında, sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Güvendi ve arkadaşları (2018a) ise yaptıkları çalışmada güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının artması ile sporda cesaret düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Aktaş (2019) ise takım sporu ile uğraşan sporcuların sportif kendine güvenleri ile mental dayanıklılık ölçeğinin güven ve bağlılık alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, araştırmamıza katılan triatlon sporcularının karar verme ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, ancak sakatlık geçirmemiş sporcuların pozisyonlar sırasında zihinsel olarak daha rahat oldukları, spor yılının artması ile sporcuların kendilerine olan güvenlerinin arttığı ancak yaşça küçük olan sporcuların ise karar verirken tecrübesizliğe dayanarak daha panik, kaçınan ya da sorumluluk almama gibi davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Korelasyon analizine bakıldığında da sporcuların güven duyguları arttıkça sporcuların daha dikkatli karar verdikleri görülmüştür.

Öneriler

Triatlon branşına yeni başlamış ve bu branşı ileride en iyi şekilde temsil edecek sporcuların aldıkları her türlü kararlar desteklenerek kararlarının sorumluluklarını almaları ve kendilerine olan güvenlerinin artması sağlanmalıdır. Ayrıca özellikle uzun süreli konsantrasyon ve dayanıklılık gerektiren triatlon gibi bir branşta başarının sadece güçlü fiziksel özellikler ile olmadığı, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların doğru zamanda doğru yerde verdiği kararlar ile de başarıya ulaşma şansının arttığı düşünülebilir.

Sorumlu Yazar

Hasan Ceyhun CAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, TÜRKİYE

Email: ceyhuncan@istanbul.edu.tr



KAYNAKÇA

- Akcan, İ. O. (2016). *Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S.Ş., Akpınar, S. (2015). Üniversitede Okuyan Hokey Sporcularının Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9, 92-99.
- Aktaş, Ö. (2019). Takım sporu ile uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Altıntaş, A., Koruç, B.K. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26: 83-95.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (2), 152-167. doi: 10.1080/1612197X.2015.1121509
- Çetin, S. (2019). *Zihinsel Dayanıklılık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme: Bedensel Engeli Olan ve Olmayan Sporcular Üzerine Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi)*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çetinkaya, E. (2013). *Atış branşlarında yarışmalara katılan üst seviye atış sporcularının karar verme becerilerinin performansla olan etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demir-Tekkurşun, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *Cbü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1),176-191.
- Deniz, M.E. (2004). Investigation of the relation between decision self-esteem, decision making style and problem solving skill of the university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 4, 15, 23-35.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Göral, K. (2014). *Futbol Antrenörlerinin Yeterlilikleri, Karar Verme Stratejileri Ve Takım Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Abant İzzet Baysal



Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Güvendi, B. (2018). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Güvendi, B., Türksoy-Işım, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018a). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*. 4 (2), 70–78.

Güvendi, B., Türksoy-Işım, A., Güçlü, M. (2018b). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.

Harmancı, F. (2019). *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerinde Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Juan, M.V.T., Lopez, A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*. 6(3), 22.

Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2017). *Spor Psikolojisi (Erdal Demir, çev. Edt.)*. Ankara: Nobel.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.

Kayhan, R.F., Aydoğan, H., Hacıcaferoğlu, S., Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.

Kelecek, S., Altıntaş, A., Aşçı, F.H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.

Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (Tohm) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-89.

Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül.

Konter, E. (2015). Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine göre cesaret profilleri. *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, 20-22 Kasım, Ankara.

Kuzgun, Y. (2014). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel.

Masum, R.A. (2014). Mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.

Nicholls, A.R., Levy, A.R., Polman, R.C., Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*.

Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R., Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.



Onan, M. (2017). *Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, S. (2019). *Türk Milli Takımında Yer Alan Triatloncuların Triatlon Sporuna Başlama Nedenleri ve Beklentileri (Yüksek Lisans Tezi)*. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

Sanchez, A.C.J., Calvo, A.L., Bunuel, P.S., Godoy, S.J.I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicologia del Deporte*, 18, 369-373.

Saygılı, B. (2015). *Yarışan Erkek Triatletlerin Maksimal Kuvvet Çalışmalarının Performanslarına Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Selvi, S. (2018). Farklı Klasmandaki futbol hakemlerinde şiddet eğilimi, psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeyi: Türkiye açısından bir inceleme. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Hove, East Sussex: Routledge.

Sheard, M., Golby, J., Wersch, A.V. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25,186-193.

Temel, V. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri ve Öfke Tarzları (Doktora Tezi)*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

Ün, E. (2010). Satranç eğitiminin, problem çözme yaklaşımları, karar verme ve düşünme stillerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B., Gülşen, D.B.A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.

Yardımcı, A., Sadık, R., Kardaş, N.T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.

Yarman, B.S.B., Ünal, A.C. (2015). *Stratejik Karar Verme Boyutunda Bilgi Toplama- İşleme Amaçlı Karar Destek Sistemleri*. Nobel.

Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi.



Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.

Yerebatan, Z. (2019). *Basketbol Klasman Hakemlerinin Karar Verme Stilleri Ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor, Ankara.



Modifiye Edilmiş Oyunlarla Tasarlanan Tenis Liginin Tenisçilerin Gelişimine Etkisi

Halit ŞAR¹, Selami YÜKSEK², Vedat AYAN²

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, TÜRKİYE

² Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

Email: halit_sar@hotmail.com, selami.yuksekk@ktu.edu.tr, vayan61@gmail.com

Type: Review Article (Received: 08.05.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu çalışma, modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis liginin farklı demografik özellikteki ve düzeydeki tenisçilerin gelişimine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma, Trabzon ilinde yapılmış olup, farklı demografik özellikteki ve düzeydeki katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Modifiye edilmiş bir lig tarzında dizayn edilmiş müsabakalardan oluşan çalışma, katılımcıların bireysel beceri seviyelerine göre tasarlanmıştır. Çalışmada literatür araştırmasının ardından modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis liginin oyun formatının ve ligin sürecinin katılımcılara olan etkilerini anlamak amacı ile yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Tenis oyuncularının bakış açısıyla modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis ligi oyun formatının ve ligin kendilerine olan katkılarını anlamaya dönük 2 soru hazırlanmış ve 10 tenis oyuncusunun katılımıyla pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze, telefon ve elektronik sistem üzerinden görüşülen katılımcılara görüşme formu doldurtulmuştur. Görüşlerin tamamı elektronik olarak kayıt altına alınmıştır. Çalışma sonucunda toplanan veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu süreçte ilk olarak veriler kodlanmış ve sonra birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulduktan sonra bu temalar açıklanmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak lig katılımcıları, modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis liginin teknik-taktik, fiziksel, sosyal, duygusal-mental ve yaygınlık anlamında kendilerine katkı sağladığını bildirmişlerdir.

Anahtar kelimeler: Oyun, Tenis, Eğitim, Spor.



The Impact of the Tennis League, Designed With Modified Games, on the Development of Tennis Players

Abstract

This study was conducted to examine the effects of the Tennis League, designed with modified games, on the development of tennis players at different demographics and levels. The study was conducted in Trabzon province and participants of different demographics and levels were included in the study. The study, which consisted of competitions designed in a modified League style, was designed according to the individual skill levels of the participants. In the study, a semi-structured interview form was created to understand the effects of the game format of the Academy Tennis League and the process of the league on the participants, which was designed with modified games after literature research. Designed with modified games from the perspective of tennis players, 2 questions were prepared to understand the Tennis League game format and the league's contribution to them and a pilot application was carried out with the participation of 10 tennis players. The participants who were interviewed face-to-face, via telephone and electronic system filled out an interview form. All views are electronically recorded. The data collected as a result of the study was analyzed by content analysis method. In this process, first the data is encoded and then the themes are created by combining the related codes together to explain these themes. As a result, league participants reported that the Tennis League, designed with modified games, contributes to them in terms of technical-tactical, physical, social, emotional - mental and prevalence.

Keywords: Game, Tennis, Education, Sports.



Giriş

Spor; belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Aksoy, 2009). Başka bir tanımda ise spor, bireyin belirli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitelerini, motorik kabiliyetlerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belli kurallar dahilinde yarıştırmasını hedefleyen biyolojik, pedagojik ve sosyal bir çabadır (Salahoğlu, 2010).

Oyun, insanlığın var oluşundan beri sürdürdüğü, yaşamla beraber başlayan, farklılaşarak ve gelişerek devam eden, farklı ilgi ve gereksinimlerin en doyurucu kaynaklarından biridir (Tuğrul, 2010). Oyun sözcüğünün birçok tanımı yapılmıştır. RogerCaillios (1958), “Oyun ve insanlar” adlı kitabında oyunu şöyle tanımlamıştır: “Oyun, serbestçe kabul edilen fakat bağlayıcı olan kurallara göre belli bir yer ve zaman süreci içinde devam ettirilen, gerilim ve eğlence duygularını kapsayan, gerçek hayattan farklı olduğu bilinciyle yapılan gönüllü hareket ya da faaliyettir.” (aktaran: Kıldan, 2001). Costikyan’a (2002) göre oyun, katılımcıların belli bir amaç doğrultusunda belli yapılarıdaki kaynakları yönetmek için kararlar verdikleri sanatsal bir üründür.

Son zamanlarda spor kendine yeni bakış açıları geliştirmiştir. Bir yandan popüler boş zaman aktivitesi ve milyonlarca insanın boş zamanlarını değerlendirdiği bir etkinlik olurken; diğer yandan, önemli ölçüde gelir kaynakları sağlayan çaba haline gelmiştir. İnsanlardaki bu yaşam biçimi değişimi fiziksel, zihinsel, psikolojik ve biyomotorik özelliklerin gelişimine de katkı sağlamıştır. İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları spor aktivitelerinden birisi de tenistir. Tenis hızlı bir biçimde gelişerek popüler spor dalları arasında yerini almıştır. Gerçekleştirilen turnuvalarda oynamanın verdiği hazzı ve mutluluğu tatmak için insanlar tenise daha çok zaman ayırmaya başlamışlardır. Tenise artan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşme, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini de beraberinde getirmektedir (Gül, 2008).

Yapılan bir sporu oyunlaştırarak yapmak kişiyi daha mutlu ve keyifli kılmaktadır. Oyun eşliğindeki faaliyetler yapılan branşı daha cazip ve istendik hale getirebilmektedir. Oyun eşliğinde öğrenilen spor o alandaki eğitim sürecini de hızlandırmaktadır. İnsanın özündeki temel isteklerden biri de “oyun oynama isteği”dir. Oyun bütün kültürlerin kaynağını oluşturan, insanla var olan ve insana soyut düşünme kabiliyetini kazandırmanın yanında, insanı özgürleştiren yaratıcı bir eylemdir. Schiller oyun ile insanı özdeşleştirir, aynı zamanda oyunu insan olabilmenin ön koşulu sayar: “İnsan, sözcüğün tam anlamıyla, insan olduğu yerde oynar ve o, ancak oyun oynadığı yerde tam insandır” İfadesini dile getirir (Schiller, 1990).

Tenis, düzgün ve sert zemin üzerinde raket denen bir araç ile üzeri keçeyle kaplanmış bir topa vurularak, sahanın ortasında bulunan 91 cm yüksekliğindeki bir filenin üzerinden aşırılarak oynanan bir oyundur (URL-1, 2018). Başka bir tanımda ise tenis, bir ağ ile ikiye bölünmüş, kort sahasında raket ile oynanan bir oyundur. Kortun iki yanlarında 1,37 m büyüklüğündeki alanlar çiftler maçı için kullanılır. Tenis topu çevresi 6.35 veya 6,66 cm dir. Tenis topu ağırlığıysa 56.7 ile 58.50 gr arasında değişir. Yapılan müsabakalar tekler, çiftler veya karışık kategorilerde oynanır. Tenis maçında bir seti alabilmek için 6 oyun, bir oyunu alabilmek içinse 4 sayı alabilmek mecburidir. Teniste sayılar ise 15, 30, 40 ve oyun diye sayılır(Şahin, 2005).

Tenis, doğası gereği tüm motor becerilerin gelişimine olanak sağlayan ve bu becerilerden yarışma ortamında etkilenen bir spor dalıdır. Ayrıca her seviyeden oyuncunun kapasitesi



doğrultusunda bir performans sergilemesine olanak sağlaması, tenisi gittikçe popülerleşen bir spor dalı yapmış, her kesime hitap etmesini sağlamıştır. Oyunlaştırılarak yapılan aktiviteler yapılan spor branşını daha etkili kılmakta, sporculara daha çok keyif vermekte ve sporcuların gelişimini hızlandırmaktadır. Bu anlamda; farklı demografik özellikteki ve düzeydeki tenis oyuncularının birbiriyle kıyasıya mücadele edebilmesine olanak sağlayan oyun kuralları modifiye edilmiş, kuralları esnetilmiş bir müsabaka organizasyonunun, katılımcıların tenis algısına ve gelişimlerine olan katkısı incelenmeye ve araştırılmaya değer bulunmuştur. Dolayısıyla bu çalışma modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis liginin farklı demografik özellikteki ve düzeydeki tenisçilerin gelişimlerine etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, nitel araştırma yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmada örneklem oluşturulurken amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Araştırma grubu

Araştırma Trabzon ilinde yürütülmüştür. Araştırma grubu; farklı demografik özellikteki ve düzeydeki 16-66 yaş aralığında 47'si erkek, 8'i kadın toplam 55 rekreatif anlamda tenis oynayan bireylerin gönüllü katılımları ile oluşturulmuştur.

Tenis Oyun Formatı ve Ligin Oluşturulması

Sporcular, tenis geçmişleri göz önünde bulundurularak gruplara ayrıldı. Trabzon ilindeki tüm tenis severleri cinsiyet, tenis düzeyi ve yaş farkı gözetmeksizin bir araya getirip birbirleri ile keyifli ve adil ölçüde mücadele edebilmeleri için "Akademi Tenis Ligi" oluşturuldu. Akademi Tenis Ligi çerçevesinde oynanacak oyunların kuralları, normal tenis oyun kurallarından çok farklı olarak dizayn edildi.

Öncelikle turnuvaya katılmak istediğini beyan edip sporcu taahhünamesini gönüllü olarak imzalayan oyuncular tenis teknik düzeyleri ve tenis geçmişleri göz önünde bulundurularak gruplara ayrıldı.

Oluşturulan Gruplar

1. Grup: Antrenörler, sporcular ve tenis teknik düzeyleri yüksek olan katılımcıların bulunduğu grup. (0 Handikap).

2. Grup: Tenis geçmişleri 7-10 yıl olan ve tenis teknik düzeyleri iyi olan katılımcıların bulunduğu grup (15 Handikap).

3.Grup: Tenis geçmişleri 3-6 yıl olan, tenis teknik düzeyleri ortalama denilebilecek düzeyde olan katılımcıların bulunduğu grup (30 Handikap).



4.Grup: Tenis geçmişleri 1-3 yıl olan, tenis teknik düzeyleri başlangıç düzeyinde olan katılımcıların bulunduğu grup (40 Handikap).

Oyun Formatı:

Tüm katılımcıların birbirleri ile müsabaka yapabilmelerini sağlayabilmek amacıyla müsabakalar tek devreli lig usulüne göre ve her oyuncu rakibiyle lig boyunca 1 maç yapabilecek format uygulandı. Müsabakalar, kazanılmış iki set üzerinden ve setler de kazanılmış 6 oyun üzerinden oynanarak belirlendi. Oyunlarda 40-40 beraberlik durumunda karar puanı uygulaması, setteki oyunlar 6-6 beraberlik durumunda tie-break seti (7 puan üzerinden) oynanıp seti kazanan, setlerin 1-1 olması durumunda ise; süper tie-break (10 puan üzerinden) uygulaması ile müsabakayı kazanan oyuncu belirlendi.

Farklı gruptaki oyuncuların müsabakaya başlama esnasındaki puanlama sistemi aşağıdaki şekilde dizayn edildi.

1. gruptaki bir oyuncu 2. gruptan bir oyuncu ile oynuyor ise 1. gruptaki oyuncu her oyuna (0-15) geride,
3. gruptan bir oyuncu ile oynuyorsa (0-30) oyuna geride,
4. gruptan bir oyuncu ile oynuyorsa (0-40) oyuna geride başladı.

7 Sayılık Set Tie-break Oyununda:

1. gruptaki oyuncu 2. gruptan bir oyuncu ile oynuyorsa (0-2) sayı geride,
3. gruptan bir oyuncu ile oynuyorsa (0-3) sayı geride,
4. Gruptan bir oyuncu ile oynuyorsa (0-5) sayı geriden başladı.

10 Sayılık Süper Tie-break Oyununda İse;

1. gruptaki bir oyuncu 2. gruptan bir oyuncu ile oynuyor ise; (0-3) sayı geriden başladı.
3. gruptan biri ile oynuyor ise; (0-5) ve
4. gruptan biri ile oynuyor ise (0-7) puan geriden başladı.

Yani aradaki basamak sayısına göre handikap puanları uygulandı. Aynı grupta bulunan oyuncularında handikap puan uygulaması yapılmadı.

Katılımcıların daha fazla müsabaka oynamasını teşvik edebilmek amacıyla, müsabakalar sonunda kazanan ve kaybeden oyuncuların puanlama sistemi ise;

1. Müsabakasını 2-0 kazanan oyuncu 4 puan, kaybeden oyuncu 1 puan
2. Müsabakasını 2-1 kazanan oyuncu 3 puan, kaybeden oyuncu 2 puan alır

şeklinde dizayn edildi. Müsabakasını oynamak isteyen oyuncular sadece katılımcıların bulunduğu iletişim amaçlı WhatsApp grubu üzerinden irtibata geçip müsabakalarını istedikleri yer ve zamanda oynamasını ve müsabaka sonucunu bu sosyal medya üzerinden fotoğrafla belgeleyerek atmaları istendi. Her müsabakanın sonucu bilgisayara işlenerek puan sistemi oluşturuldu.



Ligin bu ilk bölümüne 04.11.2016 tarihinde 61 katılımcı ile başlandı ancak, devam eden süreçte farklı sebeplerden dolayı 6 katılımcının ligiden çekilmesi ile 55 katılımcı ile 30.04.2017 tarihine kadar toplam 477 müsabaka ile tamamlandı. Bu tarihe kadar oynanan ve alınan puanlar baz alınarak puanlamada en iyi ilk 16 da bulunan oyunculara "Altın Lig" ve sıralamada 17-32. sıralarda bulunan oyunculara ise; "Gümüş Lig" tek devreli lig formatı ile oynanan iki farklı grup oluşturuldu. Altın lig 106 müsabaka ile tamamlandı. Ardından Altın Ligde ilk sekiz içerisinde yer alan oyunculara Altın Lig Bordo Grup, 9-16. sıralarda yer alan oyunculara Altın Lig Mavi Grup oluşturuldu. Altın Lig Bordo Grupta 23 müsabaka, Altın Lig Mavi Grupta 25 müsabaka oynandı. Gümüş Lig oyuncularına ise Gümüş Lig Sarı Grup ve Gümüş Lig Yeşil Grup oluşturuldu. Gümüş Lig Sarı Grupta 22 müsabaka, Gümüş Lig Yeşil Grupta 17 müsabaka oynandı. Katılımcıların başlangıçta belirlenen handikap düzeyleri aynı kalmak koşuluyla bu liglerde de toplam 87 müsabaka oynandı.

Ligin son aşamasında Altın ve gümüş liglerinde alınan toplam puan sıralamasında ilk 8'e giren oyuncuların katılımları ile oluşturulan 16 kişilik "En İyiler" bölümü de eliminasyon yöntemi ile oynanan 16 ve toplamda 686 müsabaka ile dünyada bir ilk olarak literatüre geçti ve 27.05.2017 tarihinde lig sonlandırıldı. Ligin sonunda 55 katılımcıya bu ligin oyun formatının ve ligin kendilerine olan katkıları ile ilgili düşüncelerini yazmaları istendi.

Lig sonunda katılımcıların ifadeleri doğrultusunda; sosyal, teknik-taktik, fiziksel, duygusal-mental ve yaygınlık kazanımlar başlıkları altında temalar oluşturuldu. Katılımcıların ifadeleri yukarıda belirtilen uygun temalar altında toplanarak, Akademi Tenis Liginin katılımcılara sağladığı katkılar analiz edildi.

Verilerin Toplanması

Çalışmada modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis liginin oyun formatının ve ligin sürecinin katılımcılara olan etkilerini anlamak amacı ile yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Tenis oyuncularının bakış açısıyla akademi tenis liginin oyun formatını ve ligin kendilerine olan katkılarını anlamaya dönük 2 soru hazırlanmış ve 10 tenis oyuncusu ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Görüşme formunda katılımcılara: "Modifiye edilmiş tenis oyunları ile dizayn edilen akademi tenis liginin formatının katılımcılara olumlu veya olumsuz etkileri nelerdir? Modifiye edilmiş tenis oyunları ile dizayn edilen akademi tenis liginin sürecinin katılımcıların gelişimlerine olumlu veya olumsuz etkileri nelerdir?" soruları yöneltilmiştir. Uygulama sonucuna herhangi bir sorun yaşanmadığı tespit edildiğinden 2 soru ve demografik bilgileri kapsayan görüşme formu oluşturulmuş, bir alan uzmanından da görüş alınarak form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışma sonucunda toplanan veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu analizlerle veriler derin bir işleme tabi tutularak açıklanmaya, verilerin ifade ettiği gerçekler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu süreçte ilk olarak veriler kodlanmış, sonra birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuş, ardından da oluşturulan bu temalar açıklanmaya çalışılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2016). Çalışmada, verilerin analizleri ile yorumlanması işleminde öncelikle kodlama ve ayıklama işlemi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcıların her birine ayrı kodlar verilmiştir. Kodlamanın ardından aşamalara göre sınıflandırmalar yapılmıştır. Toplanan



verilerden Akademi Tenis Ligi katılımcılarının oyun formatının ve ligin kendilerine olan katkılarına ulaşılmış ve kodların ifade ettiği temalar bulunmuştur. Son aşamada veriler kullanılarak, tanımlama ve bulguların yorumlanması yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Akademi Tenis Ligine Katılan Oyuncuların Cinsiyet Faktörüne Göre Frekans Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Erkek	47	85,5
Kadın	8	14,5
Toplam	55	100,0

Akademi tenis ligine katılan oyuncuların cinsiyet faktörüne göre dağılımları tespit edildi (Tablo 1).

Tablo 2. Akademi Tenis Ligine Katılan Oyuncuların Yaş Aralıklarına Göre Frekans Dağılımları

Yaş Aralıkları	n	%
15-34 Yaş arası	13	23,6
35-49 Yaş arası	32	58,2
50 ve yukarı	10	18,2
Toplam	55	100,0

Akademi Tenis Ligine katılan oyuncuların yaş aralıklarına göre frekans dağılımları tespit edildi (Tablo 2).

Tablo 3. Akademi Tenis Ligine Katılan Oyuncuların Eğitim Düzeylerine Göre Frekans Dağılımları

Eğitim Düzeyi	n	%
Lisans	17	30,9



Doktora	16	29,1
Yüksek lisans	10	18,2
Lise	8	14,5
Ön lisans	3	5,5
Ortaokul	1	1,8
Toplam	55	100,0

Akademi tenis ligine katılan oyuncuların eğitim düzeylerine göre frekans dağılımları incelendi (Tablo 3).

Tablo 4. Akademi Tenis Ligine Katılan Oyuncuların Mesleklerine Göre Frekans Dağılımları

Meslek	n	%
Akademisyen	16	29,1
Mühendis	9	16,4
Öğretmen	5	9,1
Esnaf	5	9,1
Öğrenci	4	7,3
Yönetici	4	7,3
Doktor	3	5,5
Serbest Meslek	2	3,6
Antrenör	2	3,6
Sağlıkçı	2	3,6
Turizmci	1	1,8
Mali Müşavir	1	1,8



Ekonomist	1	1,8
Toplam	55	100,0

Akademi tenis ligine katılan oyuncuların mesleklerine göre frekans dağılımları incelendi (Tablo 4).

Tablo 5. Akademi Tenis Ligine Katılan Oyuncuların Gelir Düzeylerine Göre Frekans Dağılımları

Gelir Düzeyi	n	%
1000-2000tl	8	14,5
2500-4000tl	14	25,5
4500-6000tl	14	25,5
6000-8000tl	9	16,4
8000tl ve yukarı	10	18,2
Toplam	55	100,0

Akademi tenis ligine katılan oyuncuların gelir düzeylerine göre frekans dağılımları incelendi (Tablo 5).

Tablo 6. Akademi Tenis Ligine Katılan Oyuncuların Tenis Düzeylerine Göre Oluşturulan Gruplara Göre Frekans Dağılımları

Tenis Düzeyine Göre Gruplar	n	%
I. Grup (0 Handikap)	4	7,3
II. Grup (15 Handikap)	9	16,4
III. Grup (30 Handikap)	22	40
IV. Grup (40 Handikap)	20	36,4
Toplam	55	100,0



Akademi Tenis Liginde oynayan oyuncuların tenis teknik seviyelerine göre oluşturulan grupların dağılımı tespit edildi (Tablo 6).

Tablo 7. Modifiye Edilmiş Oyunlarla Tasarlanan Akademi Tenis Ligi Oyuncularının LigOyun FormatınaİlişkinOlumluGörüşleri

İfadeler	Kodlar	f	%	
Handikap sayesinde üst ve alt gruplardaki her seviye ve farklı kişiler ile daha eşit ve rahat oynama imkânı buldum	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15,16,17,18,19,20,21,22,24,25,28,31,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54	ERKEK	38	80,9
		KADIN	8	100
		TOPLAM	46	83,63
Bu format tenisçi sayısında artışa, farklı yaş, cinsiyet, meslek ve statüdeki tenisçilerle tanışmama imkân sağladı	1,3,7,8,9,11,15,16,17,20,21,23,24,25,27,28,35,39,40,41,43,45,46,47,48,49,51,52,53,54,55	ERKEK	27	57,4
		KADIN	4	50
		TOPLAM	31	56,36
Çok fazla müsabaka yapma imkânı sağladı	5,6,7,10,15,17,18,20,24,26,27,28,29,31, 33,34,35,40,43,48,50	ERKEK	19	40,4
		KADIN	2	25,0
		TOPLAM	21	38,18
Farklı stildeki oyuncular ile oynama fırsatı sundu	2,4,15,19,24,29,34,35,37,40,43,45,47,50,52,53	ERKEK	14	29,8
		KADIN	2	25,0
		TOPLAM	16	29,1
Alt seviyedeki oyuncular için geliştirici, eğitici ve öğretici süreç sağladı	3,7,19,23,25,27,29,32,34,36,39,46,48, 54,55	ERKEK	13	27,7
		KADIN	2	25,0
		TOPLAM	15	27,27
Üst seviyedeki oyuncular için dikkat ve motive ediciydi	10,19,21,25,26,30,32,43,47,48,51,53,54	ERKEK	12	25,5
		KADIN	1	12,5
		TOPLAM	13	23,63
Tecrübem, cesaretim ve kendime güvenim arttı	3,5, 7,11,16,21,22,37,39,40,41,42,46,	ERKEK	11	23,4
		KADIN	2	25,0
		TOPLAM	13	23,63
Kurallar her düzeyde oyuncunun	6,14,23,26,35,47,51,53,54	ERKEK	9	19,1



oyunda kalmasını sağladı		TOPLAM	9	16,36
Handikap maçın kazananının önceden bilinme ihtimalini azalttı, heyecanı arttırdı	3,6,34,43,44,49,54	ERKEK	7	14,9
		TOPLAM	7	12,72
Format veteran tenisçiler için çok ideal	36	ERKEK	1	2,1
		TOPLAM	1	1,81
Oyun formatının tenisi sevme konusunda ciddi olumlu yanları oldu	42	ERKEK	1	2,1
		TOPLAM	1	1,81
Tenise başlamak için iyi bir fırsat sundu	44	ERKEK	1	2,1
		TOPLAM	1	1,81

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının lig oyun formatına ilişkin olumlu görüşleri incelendi (Tablo 7).

Modifiye oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının lig oyun formatına ilişkin görüşlerinin bir kısmı doğrudan alıntılarla sunulmuştur. Bu değerlendirmelerinin bazıları şöyledir:

“Teniste farklı yaş, cinsiyet ve düzeydeki oyuncuların uygun koşullarda birlikte oynaması ile sporun zevkli, heyecanlı ve eğlenceli yapılabileceği güvenini sağlamıştır(K49).

“Tüm oyuncular için değişik seviyelerde oyuncularla oynama şansı bulmaları oyuncular için büyük şanstır.” (K19).

“Yeni başlayanların iyi oyuncularla oynayıp oyununu geliştirdiğini de düşünüyorum.” (K32).

“Handikap sistemi tabii ki eleştirilebilir ve kulağa çok farklı geliyor. Ama oyunda kalma, konsantrasyonu devamlı yüksek tutmayı sağlaması ve her seviyeden oyuncuları bir şekilde beraber oynatabildiği için önemli bir proje bence. Alkışlanmalı diye düşünüyorum.” (K51).

“Daha tecrübeli tenisçilerle daha adaletli maçlar yapabildim.” (K2).

“...benden iyi veya daha kötü oyuncularla handikap sistemi sayesinde yakın puanlı maçlar yapıp oyunumu daha hızlı geliştiriyorum.” (K15).

“Farklı stildeki insanlarla oynadım. Tenis oyunum ilerledi ve gelişti.” (K4).



“Yeni tenis oyuncuları ile tanışma ve sosyalleşme...”(K11).

“Çok faydalı bir lig. Trabzon şehrinin özlediği lig formatına ulaştığını düşünüyorum. (K35).

Tablo 8. Modifiye Edilmiş Oyunlarla Tasarlanan Akademi Tenis Ligi Oyuncularının Lig Oyun Formatına İlişkin Olumsuz Görüşleri

İfadeler	Kodlar	f	%
1 Üst seviyeler için sıkıcı ve dezavantajlı	3,4,25,33	4	7,27
2 Handikap üst sıradakilerin stresini artırıyor	21,51,53	3	5,45
3 40handikapın yanlış olduğunu düşünüyorum, üç grup olup otuz handikap olmasından yanayım	21,51,53	3	5,45
4 Bazı oyuncuların yanlış gruba yazıldığını düşünüyorum	8,21,34	3	5,45
5 Çok fazla maç yapan kişinin üst sıralarda olması yanlış	34,46	2	3,63
6 Çekişme artınca tartışma yaşanması	3,14	2	3,63
7 Maç saatlerinin ve yerinin önceden belirlenmemesi	6,9	2	3,63
8 Format gereği bazı oyuncular gerçek oyununu yansıtamadı	24,54	2	3,63
9 Bazı rakiplerin aşırı hırsını hissetmek stresi artırıyor	23,38	2	3,63
10 Karar puanı olması stresi artırıyor	21	1	1,81
11 Alt grupların handikaplı başlaması oyun kalitesini etkiliyor	13	1	1,81
12 Seviye farkı bazen motivasyon kırıcı olabiliyor	23	1	1,81
13 Turnuva başladıktan sonra kural değişimi	3	1	1,81
14 Bazı maç tekliflerinin cevapsız kalması	9	1	1,81
15 Geride olan alt grup oyuncuları için konsantrasyon eksikliğine yol açıyor	26	1	1,81
16 İyi oyuncuların alt grupla oynaması onlara katkı sağlamadı	27	1	1,81
17 Üst gruptakiler alt gruptakilerle korkulu oynadı	48	1	1,81
18 Oyun tarzları görüldükten sonra gruplar tekrar düzenlenebilirdi	8	1	1,81
19 Alt grup oyuncularının handikap ile üst gruptakileri yenmesi olumlu etki yapmıyor	46	1	1,81
20 Zaman zaman gruplaşmanın olması olumsuzdu	47	1	1,81



Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının lig oyun formatına ilişkin olumsuz görüşleri incelendi (Tablo 8).

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının lig oyun formatına ilişkin olumsuz görüşlerinin bir kısmı doğrudan alıntılarla sunulmuştur. Bu değerlendirmelerinin bazıları şöyledir:

“Belki üst seviyeler için bize handikap vermeleri onlar için olumsuz olabilir.” (K4).

“Belki tek istisna 1. ve 4.grupta oluşan 0-40 handikap biraz acımasız.Ama dönüp baktığınızda bu maçların %80 i 1. grup oyuncuları tarafından kazanılmış fakat ne kadar zevk aldılar ona da bakmak lazım.” (K51).

“Farklı gruplar arasındaki averajlı puanla başlamak kişilerin..., stres altında oynamasına neden olmakta...” (K46).

“Oyuncuların hangi handikapla başlayacağına,diğer bir deyişle hangi düzeyde olduklarına kendilerinin karar vermesi veya karar verenlerin yanlış gruba katmaları.” (K 21).

Tablo 9. Modifiye Edilmiş Oyunlarla Tasarlanan Akademi Tenis Ligi Oyuncularının Level Düzeylerine Göre Ligin Kendilerine Katkıları ile İlgili Olumlu Görüşleri

K	İfadeler	I.	II.	III.	IV.
		LEVEL N:4	LEVEL N:9	LEVEL N:22	LEVEL N:20
Teknik- Taktik	Tenis ligini bir eğitim ligi olarak görüyorum, maçlar sayesinde tenis oyunumu geliştirdim	4 %100	6 %66,7	12 %54,5	11 %55
	Maç yaptıkça taktik ve stratejik anlamda oyunum gelişti	1 %25	3 %33,3	6 %27,3	7 %35
Fiziksel	Lig sayesinde daha çok tenis oynadım ve bu durum fit bir vücuda sahip olmama imkân sağladı	1 %25	3 %33,3	9 %40,9	6 %30
	Düzenli spor yapmaya başladım, bu durum sağlıklı ve zinde olmamı sağladı	1 %25	3 %33,3	5 %22,7	2 %10
Sosyal Kazanım	Bu lig tenis oynayan birçok insanı bir araya getirdi, sosyalleşmeyi arttırdı	2 %50	8 %88,9	15 %68,2	18 %90
	Tenis dışında vakit geçirebileceğimiz dostluklar edindim	1 %25	-	3 %13,6	2 %10
	Sportmenlik ve arkadaşlık duygusu gelişti	2 %50	1 %11,1	-	1 %5



	Sorumluluk ve empati duygum gelişti	1 %25	-	1 %4,5	-
	Maç yapmak zihinsel yorgunluğumu azalttı ve psikolojik olarak daha da rahatlattı	2 %50	-	5 %22,7	5 %25
Duygusal-Mental	Tenisi çok fazla sevdim ve bağlandım	1 %25	1 %11,1	6 %27,3	-
	Maç esnasında olumsuz duygularımı tolere etmeyi, kriz yönetimini öğrendim	1 %25	-	3 %13,6	4 %20
Yaygınlık	Lige başladıktan sonra çocuğumu da tenise başlatmaya karar verdim	1 %25	-	1 %4,5	-
	Tenisin her yaşta oynanabileceğini öğrendim	-	-	-	1 %5

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının level düzeylerine göre ligin kendilerine katkıları ile ilgili olumlu görüşleri incelendi (Tablo 9).

Tablo 10. Modifiye Edilmiş Oyunlarla Tasarlanan Akademi Tenis Ligi Oyuncularının Ligin Kendilerine Katkıları ile İlgili Olumsuz Görüşleri

	İfadeler	Kodlar	f	%
1	Kişisel sakatlıklarımın dolayı yeterli maç yapamamak ve yeni insanlar tanıyamamak	11,19,46,55	4	7,27
2	Sosyal grubun zaman zaman seviye problemi	11,54	2	3,63
3	Rekabet ortamını içselleştiremeyen katılımcılar	11	1	1,81
4	Turnuvaya katılıp yeterli ilgiyi göstermeyenler	11	1	1,81
5	Bazı oyuncular kazanma hırısından dolayı tekniğini bozuyor	18	1	1,81
6	Puan stresi ağır basınca vuruşlarım bozuldu	21	1	1,81
7	Zayıf rakiplere karşı yavaş oynamaya çalıştım ve gerçek oyunumu çoğu kez oynayamadım	21	1	1,81
8	Çok iyi tenisçiler kendini geliştirememiş olabilir	42	1	1,81

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının ligin kendilerine katkıları ile ilgili olumsuz görüşleri incelendi (Tablo 10).



Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının ligin kendilerine katkılarına ilişkin olumsuz görüşlerinin bir kısmı doğrudan alıntılarla sunulmuştur. Bu değerlendirmelerinin bazıları şöyledir:

“Kişisel sebeplerle (sakatlık) fazla müsabaka oynayamadığımdan hem tenis seviyesi hem de yeni tenis oyuncuları tanıma olanağından faydalanamadım.”(K11).

“Zayıf rakiplerde ise karşı tarafı rencide etmemek için kolay toplar atmaya, alabileceği toplar atmaya çalışınca gerçek oyunumu çoğu kez oynayamamış oldum.”(K21).

Tartışma

Bu çalışma; modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis liginin farklı demografik özellikteki ve düzeydeki tenisçilerin gelişimine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis liginin farklı demografik özellikteki ve düzeydeki katılımcıların gelişimleri üzerinde belirgin bir fark oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir.

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi 47 si erkek, 8'i kadın olmak üzere toplam 55 kişinin katılımıyla yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve gelir düzeylerine ait tanımlayıcı özellikleri incelendi. Katılımcıların büyük oranda erkeklerden (%85), lisans ve üstü eğitim düzeyinde ve bu dağılıma uygun gelir ve meslek dağılımına sahip oldukları tespit edildi (Tablo 1-5).

Koca (2006), Türk toplumunda erkek çocukların, erkekliklerini geliştirebilmeleri için aileler tarafından spora teşvik edilirken, kız çocukların ise bedenlerini ve kadınsı özelliklerini korumaları için özellikle kuvvet gerektiren ağır yarışma sporlarından uzak tutulduklarını, bu yüzden kızların spora katılımının erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Yüksel (2015), eğitim düzeyi ekseninde spor yapma oranının, yapılan ve arzulanan sporların ve spor yapma amaçlarının farklılıklarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi arttıkça yüzme, yürüyüş, fitness, step-aerobik, futbol, voleybol, basketbol, koşu gibi branşlara duyulan arzunun azaldığını; Uzakdoğu sporları, binicilik, kayak, tenis, bisiklet, okçuluk, atıcılık, dağcılık, masa tenisi paraşüt, dalış gibi branşların ise daha çok arzulandığını tespit etmiştir. Ayrıca çalışmada, tenis sporu yapanların büyük çoğunluğunun en az lisans mezunu düzeyinde olduğu rapor edilmiştir.

Gündoğdu (2017), Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentilerini araştırdığı çalışmasında, elit spora başlamada cinsiyet, yaş ve gelir faktörlerinin etkili olmadığını, tenise başlamada eğitim durumu ve icra edilen mesleğin etkili olduğunu rapor etmiştir.

Bourdieu'ye göre (1984), kültürel bir pratik olan spor ile eğitim düzeyi arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bourdieu'nün Fransa'da yapmış olduğu ampirik araştırmanın sonuçlarına göre, eğitim düzeyi düşük olan işçi sınıfının ilgisini boks, futbol, rugby ve vücut geliştirme çekerken, eğitim düzeyi biraz daha yüksek olan orta sınıfın ilgisini tenis ve kayak sporlarının çektiği görülmektedir. Golf sporunu ise, eğitim düzeyi en yüksek olan üst tabakanın yaptığı görülmektedir.

XXI. Yüzyılın başında İskoçya'da yapılan bir araştırmada gelir, eğitim düzeyi, meslek gibi faktörler açısından toplumun üst tabakasını oluşturanların daha çok golf, koşu/jogging, dağcılık, badminton, tenis, squash, yoga, kayak, hokey, yelken, rugby, masa tenisi, curling,



kriket gibi branşlara yönelirken, eğitim düzeyi düşük olan toplumun alt tabakasının ise, futbol, dans, bilardo, balık tutma, buz pateni/buz hokeyi, judo, yürüyüş gibi branşlara yöneldiği görülmektedir (Jarvie 2007, 302-303).

Özdemir ve arkadaşları (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yapamadıkları fakat imkân olsa yapmayı arzu ettikleri sporlar arasında binicilik, kayak, tenis, dalış, dağcılık, buz pateni gibi sporların olması araştırma sonuçlarımız ile benzer nitelik taşımaktadır.

Ergül (2014), ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin tenis sporuyla ilgili farkındalık düzeyine etki eden faktörleri incelenmiş ve Sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve gelir durumu arttıkça farkındalık düzeyinin de arttığını, ayrıca ailesinde spor yapan, yakın çevresinde tenis oynayan bireylerin olduğu öğrencilerde farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis liginde oynayan oyuncuların tenis teknik seviyeleri tespit edildi (Tablo 6). Ardından oyuncuların lig oyun formatı ve lig sürecinin kendilerine olan katkıları ile ilgili görüşleri alındı.

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının lig oyun formatına ilişkin olumlu görüşleri incelendiğinde; handikap sayesinde üst ve alt gruptaki her seviye ve farklı kişiler ile daha eşit ve rahat oynama imkânı buldum (f=46) (%83,63) ifadesi en yüksek frekansa sahip görüştür. Katılımcılar ifadeye göre oyun formatının daha adil olduğunu, oyun formatının tüm katılımcılarla oynama imkânı sunduğunu, kendilerinden güçlü ve farklı seviyedeki partnerler ile daha eşit ve rahat oynama fırsatı yakaladıklarını ifade etmişlerdir. Bu format tenisçi sayısında artışa, farklı yaş, cinsiyet, meslek ve statüdeki tenisçilerle tanışmama imkân sağladı (f=31) (%56,36) en yüksek ikinci frekansa sahip görüştür. Katılımcılar ifadeye göre bu oyun formatı sayesinde tenisin daha çok kişiye ve alana yayıldığını, tenisi sevip başlayan kişilerin sayısında artış olduğunu, farklı demografik özelliklerde birçok yeni tenis partneri bulduklarını, farklı insanlar tanıyıp kaynaşma imkânı bulduklarını ifade etmişlerdir.

Kaman, Gündüz ve Gevat (2017), elit tenis oyuncuları ile yaptığı araştırmasında, kadın ve erkek sporcuların spora katılım motivasyonlarını etkileyen en önemli motivasyonel faktörün “beceri gelişimi” olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmada tenis sporcularının katılım motivasyonlarında arkadaşlık, başarı statüsü, beceri gelişimi, eğlence, fiziksel uygunluk, hareket, takım üyeliği ve yarışma faktörlerinin etkili olduğunu ve yaşa göre farklılık gösterebildiği rapor edilmiştir.

Katılımcılarımız oyunlar sırasında çok fazla müsabaka yapma imkânı bulduklarını ifade etmişlerdir (f=21) (%38,18). Katılımcılar ifadeye göre oyun formatının kendilerini maç yapmaya teşvik ettiğini, format sayesinde birçok partnerle oynama fırsatı bulunduğundan daha çok müsabaka yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar, farklı stildeki oyuncular ile oynama fırsatı bulduklarını bildirmişlerdir (f=16) (%29,1). Katılımcılar oyun formatı sayesinde daha önceden oynama imkânı bulamadığı veya oynamak isteyip de oynayamadığı kendinden farklı oynayan farklı stildeki oyuncularla oynama imkânı yakaladıklarını ifade etmişlerdir. Alt seviyedeki oyuncular için geliştirici, eğitici ve öğretici süreç sağladı (f=15) (%27,27). Alt seviye oyuncular handikap sayesinde üst seviye oyuncular ile sürekli oynayarak kendilerini geliştirdiklerinden bu ifadeyi daha çok üst seviye oyuncular kullanmıştır. Üst seviyedeki oyuncular için dikkat ve motive ediciydi (f=13) (%23,63). Katılımcılar oyun formatı nedeniyle üst seviye oyuncularının daha temkinli, her zaman dikkatini üst seviyede



tutmaları gerektiğini, bu durumunda üst grup oyuncularını maçta daha motive ettiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılarımız ligin tecrübe, cesaret ve güven sağladığını ifade etmişlerdir (f=13) (%23,63). Oyun formatı sayesinde çok iyi tenisçilerle oynamaya çekinen kişiler artık üst düzey tenisçilerle daha cesurca maçlar yapmışlardır. Bu durum tecrübelerinin ve kendilerine olan güvenlerinin artmasına imkân sağlamıştır. Kurallar her düzeyde oyuncunun oyunda kalmasını sağladı (f=9) (%16,36). Katılımcılar format sayesinde her oyuncunun oyunda kalabildiğini, üst grup ile oynanan maçlara direndiklerini, oyundan kopmayıp sonuna kadar oyun içinde kalabildiklerini ifade etmişlerdir. Handikap maçın kazananının önceden bilinme ihtimalini azalttı, heyecanı arttırdı (f=7) (%12,72). Katılımcılar önceden maçın kazananının hemen hemen belli olacağı maçların artık bu format sayesinde ortadan kalktığını, maçlarda üstün tarafın olmadığını, denk mücadelelerin olduğunu ifade etmişlerdir. Format veteran tenisçiler için çok ideal (f=1) (%1,81), oyun formatının tenisi sevme konusunda ciddi olumlu yanları oldu (f=1) (%1,81), tenise başlamak için ideal fırsat sundu (f=1) (%1,81), katılımcılardan birer kişi bu fikirleri ifade etmişlerdir.

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının lig oyun formatına ilişkin olumsuz görüşleri incelendiğinde ağırlıklı olarak; üst seviyeler için sıkıcı ve dezavantajlı (f=4) %7,27. Katılımcıların belli bir kısmı handikabın üst grup için dezavantaj olduğunu, bu durumun oyundan sıkılmalarına ve gerilemelerine neden olduğunu ifade etmişlerdir. Handikap üst sıradakilerin stresini artırıyor (f=3) %5,45. Bazı katılımcılara göre handikap farkı ile oyuna geride başlamak üst seviye oyuncularının strese kapılmalarına neden oluyor. Kırk handikabın yanlış olduğunu düşünüyorum, üç grup olup otuz handikap olmasından yanayım (f=3) %5,45. Katılımcılar kırk sıfır oyuna geride başlamanın üst grup için biraz acımasız olduğunu, otuz handikabın daha ideal olacağını ifade etmişlerdir. Bazı oyuncuların yanlış gruba yazıldığını düşünüyorum (f=3) %5,45. Katılımcıların bazıları seviyelere göre grupları bölerken bazı kişilerin yanlış grupta olduklarını ifade etmişlerdir. Çok fazla maç yapan kişinin üst sıralarda olması yanlış (f=2) %3,63. Katılımcılar ligde maç sayısına göre puan topladıklarından ve çok maç yapıp çok puan toplayanın üst sıralarda olmasının yanlış olduğunu ifade etmişlerdir. Çekişme artınca tartışma yaşanması (f=2) %3,63. Katılımcılar format gereği maçların çekişmeli geçmesinden dolayı yaşanan bazı tartışmaların olumsuzluk yarattığını ifade etmişlerdir. Maç saatlerinin ve yerinin önceden belirlenmemesi (f=2) %3,63. Katılımcılar maç yapacak kişilerin maç saat ve yerlerini oynayacak kişilerin rastgele belirlemesinin yanlış olduğunu, maçların saat ve yerlerinin önceden planlanmış olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Format gereği bazı oyuncular gerçek oyununu yansıtamadı (f=2) %3,63. Katılımcılar handikap olması nedeniyle bazı oyuncuların normal oyunlarını oynamaya çekindiklerini ifade etmişlerdir. Bazı rakiplerin aşırı hırsını hissetmek stresi artırıyor (f=2) %3,63. Katılımcılar bazı oyuncuların aşırı hırslı olmasının stres yarattığını ifade etmişlerdir, görüşlerine yer vermişlerdir.

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının level düzeylerine göre ligin kendilerine katkıları ile ilgili olumlu görüşleri incelendiğinde; Teknik-Taktik gelişim açısından bakıldığında çalışmaya katılan katılımcıların (f=33) %60'ı tenis ligini bir eğitim ligi olarak görüyorum, maçlar sayesinde tenis oyunumu geliştirdim ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=4,%100), (II.level=6,%66,7), (III.level=12,%54,5), (IV.level=11,%55) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının tamamı, II.level oyuncularının üçte ikisi, III. ve IV.level oyuncularının ise yarısından fazlası bu ifadeyi kullanmıştır. I. ve II.level oyuncuları alt grup ile oynarken eğitim yaptırıyormuş gibi oynadıklarından dolayı bu ifadeyi kullanmışlardır. III. ve IV. level oyuncuları ise I. ve II.



leveldeki oyuncuların kendileriyle eğitim yapıyor gibi oynadıklarından yarısından fazlası bu ifadeyi kullanmışlardır. Ayrıca katılımcıların (f=17) %30,90'ı maç yaptıkça taktik ve stratejik anlamda oyunum gelişti ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=3,%33,3), (III.level=6,%27,3), (IV.level=7,%35) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının dörtte biri, II., III. ve IV.level oyuncularının ise üçte ikisi bu ifadeyi kullanmıştır. I. level oyuncuları üst düzey olduğu için bu ifadeye pek önem vermezken, II. III. ve IV. level oyuncuları her oyuna karşı taktik ve strateji geliştirmek durumunda kaldığından kendilerini bu anlamda geliştirmişler ve bu ifadeyi kullanmışlardır.

Tuzcuoğlu (2006), taktiksel oyunlarla tasarlanmış bir tenis eğitiminin tenis gelişimine etkilerini araştırdığı çalışmasında, taktiksel oyunlarla tenis eğitimi alan sporcuların, geleneksel yöntemlerle tenis eğitimi alan sporculara göre maç performanslarında daha yüksek gelişim olduğunu rapor etmiştir.

Şirin (2008), ortaokullu kız öğrenciler ile yaptığı çalışmasında, sporcuların spora katılım güdülerini dışsal güdülerden çok “Becerilerimi geliştirmek”, “Yeni beceriler öğrenmek”, “Takımda olmak”, “Kazanmayı sevmek”, “Hareketi sevmek” ve “İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak” gibi içsel güdülerden oluştuğunu ifade etmiştir.

Fiziksel gelişim açısından bakıldığında çalışmaya katılan katılımcıların (f=19) %34,5'i lig sayesinde daha çok tenis oynadım ve bu durum fit bir vücuda sahip olmama imkân sağladı ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=3,%33,3), (III.level=9,%40,9), (IV.level=6,%30) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının bir tanesi, II. ve III.level oyuncularının üçte ikisi, IV.level oyuncularının ise yarısına yakını bu ifadeyi kullanmıştır. Lig sayesinde III. ve IV. level oyuncuları tenise yeni başlamalarının verdiği heyecanla daha çok tenis maçı oynamışlardır ve kendilerini geliştirmişlerdir. Bu yüzden bu ifadeyi I. ve II. level oyuncularına oranla daha çok kullanmışlardır. Ayrıca katılımcıların (f=11) %20'si düzenli spor yapmaya başladım, bu durum sağlıklı ve zinde olmamı sağladı ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=3,%33,3), (III.level=5,%22,7), (IV.level=2,%10) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının bir tanesi, II.level oyuncularının üçte ikisi, III.level oyuncularının dörtte birine yakını, IV.level oyuncularının ise ikisi bu ifadeyi kullanmıştır.

Stern ve diğ. (1990), yaptıkları çalışmada çocukların spor yapmaktaki motivasyonlarının becerilerini geliştirmek, iyi vakit geçirmek, daha güçlü ve sağlıklı olmak, kazanmak ve popüler olmak olduğunu bildirmişlerdir.

Sosyal kazanım açısından bakıldığında çalışmaya katılan katılımcıların (f=43) %78,2'si bu lig tenis oynayan birçok insanı bir araya getirdi, sosyalleşmeyi arttırdı ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=2,%50), (II.level=8,%88,9), (III.level=15,%68,2), (IV.level=18,%90) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının yarısı, III.level oyuncularının üçte ikisi, II. ve III.level oyuncularının tamamına yakını bu ifadeyi kullanmıştır. Bu lig sayesinde birçok insan yeni kişilerle tanışmış, tenis oynamış, bir arada zaman geçirmiştir. Bundan dolayı hemen hemen tüm level seviye oyuncularının tamamına yakını bu ifadeyi kullanmıştır. Ayrıca katılımcıların (f=6) %10,9'u tenis dışında vakit geçirebileceğimiz dostluklar edindim ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=0,%), (III.level=3,%13,6), (IV.level=2,%10) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. II.level oyuncuları bu ifadeyi kullanmazken, I.level=1, III.level=3,



IV.level=2 katılımcı bu ifadeyi kullanmıştır. Katılımcıların (f=4) %7,2'si sportmenlik ve arkadaşlık duygusu gelişti ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=2,%50), (II.level=1,%11,1), (III.level=0,%0), (IV.level=1,%5) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının yarısı, II. ve IV. level oyuncularının birer tanesi bu ifadeyi kullanırken, III.level oyuncularının ise hiçbiri bu ifadeyi kullanmamıştır. Katılımcıların (f=2) %3,6'sı ise sorumluluk ve empati duygum gelişti ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=0,%0), (III.level=1,%4,5), (IV.level=0,%0) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I. ve III.level oyuncularından birer kişi bu ifadeyi kullanırken II. ve IV.level oyuncularının hiçbiri bu ifadeyi kullanmamıştır.

Küçük ve Koç (2015), çalışmasında sporun, sorumluluk, iş birliği eğilimi ve düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak kişinin sosyalleşmesine yardımcı olduğunu ve bireyin sosyal yaşamı içerisinde, psiko-sosyal gelişimini desteleyerek bunu hızlandırmasına yardımcı olan faktörlerin başında sporun yer aldığını bildirmiştir.

Küçük ve Acet (2002), başlangıçta kişisel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetlerin, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başardığını bildirmiştir.

Duygusal-Mental gelişim açısından bakıldığında çalışmaya katılan katılımcıların (f=12) %21,8'i maç yapmak zihinsel yorgunluğunu azalttı ve psikolojik olarak daha da rahatlattı ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=2,%50), (II.level=0,%0), (III.level=5,%22,7), (IV.level=5,%25) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I.level oyuncularının yarısı, III. ve IV.level oyuncularının dörtte birine yakını bu ifadeyi kullanırken, II.level oyuncularının hiçbiri bu ifadeyi kullanmamıştır. Bu ifadeyi kullanan I., III., IV. level oyuncuları streslerini ve mental yorgunlukları maçlar sayesinde üzerlerinden attıklarından bu ifadeyi kullanmışken, II. level oyuncuları ise kendilerine mental olarak katkı sağlamadığı görüşünde olduklarından bu ifadeyi kullanmamışlardır. Katılımcıların (f=8) %14,5'i tenisi çok fazla sevdim ve bağlandım ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=1,%11,1), (III.level=6,%27,3), (IV.level=0,%0) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I. ve II. level oyuncularının birer kişisi, III. level oyuncularının üçte ikisine yakını bu ifadeyi kullanırken IV.level oyuncuları bu ifadeyi kullanmamıştır. Bakıldığında katılımcılardan en çok III. level oyuncularının diğer level oyuncularına göre tenisi daha çok sevip bağlandıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların (f=8) %14,5'i maç esnasında olumsuz duygularımı tölere etmeyi, kriz yönetimini öğrendim ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=0,%0), (III.level=3,%13,6), (IV.level=4,%20) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I. level oyuncularının bir kişisi, III. level oyuncularının üç kişisi, IV. level oyuncularının dört kişisi bu ifadeyi kullanırken II. level oyuncularının hiçbiri bu ifadeyi kullanmamıştır. Alt grup oyuncuları maç yaptıkça zamanla olumsuz duygularını kontrol edebildiklerinden dolayı üst grup oyuncularına göre bu ifadeyi daha çok kullanmışlardır.

Spor günümüz insanının psikolojik ve sosyal problemlerine stresten uzak yeni bir ortam oluşturarak çözüm sunmaktadır (SlutzkyandSimpkins, 2009). Tenis oyunu bireyleri psikolojik olarak rahatlatabilmekte, streslerini kontrol edebilmelerini sağlamaktadır. Tenis, her yaştaki birey için faydalı bir spordur. Tenise düzenli katılmak kaygıyı yönetmeyi, stresle başa çıkabilmeyi, koordinasyonu, kemik sağlığını, kardiovasküler ve metabolik gelişimi, zihinsel ve fiziksel gelişimi sağlar (GroppelandDiNubile, 2009).



Yanar, Kırandı ve Can (2017), üniversiteli badminton ve tenis sporcuları ile yaptıkları çalışmada, tenis sporcularının kimlik gelişiminin badminton oyuncularından daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Tenis sporu kişilik gelişimi yanında bireylerin diğer bazı gelişimleri üzerinde de faydalıdır. Erol (2014), otizmlili bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında, tenis uygulamalarının otizmlili bireylerin sosyal yeterlilik kurma düzeylerinde olumlu bir değişiklik olduğunu, en çok ise göz teması kurma, öz güven, odaklanma, akran ilişkileri ve sosyalleşme düzeylerinde olumlu bir değişiklik olduğunu bildirmiştir.

Yaygınlık açısından bakıldığında çalışmaya katılan katılımcıların (f=2) %3,6'sı lige başladıktan sonra çocuğunu da tenise başlatmaya karar verdim ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=1,%25), (II.level=0,%0), (III.level=1,%4,5), (IV.level=0,%0) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. I. ve III. level oyuncularından birer kişi bu ifadeyi kullanırken II. ve IV. level oyuncularının hiçbiri bu ifadeyi kullanmamıştır. Katılımcıların (f=1) %1,81'i tenisin her yaşta oynanabileceğini öğrendim ifadesini kullanmıştır. Level düzeylerine bakıldığında (I.level=0,%0), (II.level=0,%0), (III.level=0,%0), (IV.level=1,%5) oranında katılımcılar bunu ifade etmişlerdir. Sadece IV. level oyuncularından bir kişi bunu ifade ederken, diğer level oyuncuları bu ifadeyi kullanmamıştır.

Yıldırım ve Sunay (2009), Türkiye'de tenis sporu ile uğraşan ve profesyonel anlamda ilerlemek için çalışan sporcuların tenis sporuna başlama nedenleri ve bu spor dalından beklentilerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, sporcuların tenis sporuna yönelmelerinin en önemli nedenleri olarak; Tenis sporunu sevmeye, başarı kazanmaktan zevk alma ve mutluluğu bu sporda yakalamak olduğunu bildirmişlerdir.

Modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan akademi tenis ligi oyuncularının ligin kendilerine katkılarına ilişkin olumsuz görüşleri incelendiğinde ağırlıklı olarak; kişisel sakatlıklarından dolayı yeterli maç yapamamak ve yeni insanlar tanıyamamak (f=4) %7,27. Katılımcıların bazıları yaşadıkları sakatlıklardan dolayı lige fazla zaman ayıramadıklarından bunu ifade etmişlerdir. Sosyal grubun zaman zaman seviye problemi (f=2) %3,63. Katılımcılar sosyal ağ üzerinden yaşadıkları tatsız sohbetler nedeniyle bunu ifade etmişlerdir, görüşleri öne çıkmaktadır.

Çalışmamızda da görüldüğü gibi spor bireyleri teknik-taktik, fiziksel, mental, psikolojik, sosyal gelişim gibi çoğu parametre yönünden geliştirmektedir. Yapılan bazı araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir(Göksu, Yüksek ve Ölmez, 2018; Ölmez, Ayan, Yüksek, Öztaş ve Civil, 2018; Ölmez, Yüksek, Üçüncü ve Ayan, 2017; Yüksek, Akpınar, Ayan ve Ölmez, 2017). Günümüzde spor, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir ve bundan dolayı sporun bireylere kazandırdıklarını sadece fiziksel anlamda düşünmek imkânsız hale gelmiştir. Sporun kişilere kazandırdıklarını; fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak bir bütün olarak ele almamız gerekmektedir (Ekinci ve diğ., 2014; Yarımkaya ve diğ., 2014). Bir başka çalışmada ise; yapılan bilimsel çalışmalar spora katılımının sadece fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerine değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal fayda ve kazanımlar için de olumlu etkilerini belirtmişlerdir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012).

Sonuç

Spor, geçmişten günümüze bireylere teknik-taktik, fiziksel, mental, psikolojik, sosyal gelişim anlamlarında birçok kazanımlar sağlamaktadır. Bu kazanımları çoğu kez birbirinden



aydırmamak, bir bütün olarak bunları ele almak gerekir. Çalışmamızda da görüldüğü gibi sonuç olarak, modifiye edilmiş oyunlarla tasarlanan tenis liginin, teknik-taktik, fiziksel, sosyal, duygusal-mental ve yaygınlık anlamında katılımcılara katkı sağladığı ifade edilebilir.

Yazar Notu: Bu çalışma 2018 Haziran ayında yayınlanan Yüksek Lisans tezinden üretilmiş ve 19- 21 Eylül 2019 tarihinde, 2. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Gürcistan/Batum'da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar

Halit ŞAR

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, TÜRKİYE

Email: halit_sar@hotmail.com



KAYNAKÇA

- Aksoy, A. (2009). Spor Yapıları: Olimpiyat Stadyumları. 4. Kayseri.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bourdieu Pierre (1984). *Distinction-A Social Critique of the Judgement of Taste*. Translate: Richard Nice, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press
- Costikyan, G. (2002). I Have No Words & I Must Design: Toward a Critical Vocabulary for Games. In F. Mäyrä (Ed.), *Computer Games and Digital Cultures Conference* (pp. 9–33). Tampere: Tampere University Press.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Ergül M.A. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin tenis sporuna yönelik farkındalık düzeylerine etki eden faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol Z. (2014). Otizmde tenis uygulamalarının sosyal yeterlilik üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göksu, Ö. C., Yüksek, S., & Ölmez, C. (2018). The Investigation of the Motor Skills of "U" Categories Soccer Players Who Have Recreative Involvement in Other Sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 10-17.
- Groppe, J., & DiNubile, N. (2009). Tennis: For the health of it! *The Physician and Sports Medicine*, 37(2), 40-50.
- Gül M. (2008). Tenis müsabakalarındaki sayıya götüren taktik oyun stratejilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Gündoğdu S. (2017). Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri (Diyarbakır örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jarvie Grant (2007). *Sport, Culture and Society: An Introduction*. London and New York: Routledge.
- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Sportmetre*, 15(2), 65-72.
- Kıldan, A. O. (2001). Oyunun Çocukların Gelişim Özelliklerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Koca C. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri*. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 81-99.
- Küçük V. ve Acet, M. (2002). Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. *DPÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 369-375.
- Küçük, V., & Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10).



Ölmez, C., Ayan, V., Yüksek, S., Öztaş, M., & Civil, T. (2018). 11-13 yaş erkek taekwondo sporcularının somatotip yapıları ve performans özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-13.

Ölmez, C., Yüksek, S., Üçüncü, M., & Ayan, V. (2017). 8-12 yaş çocuklarda bazı antropometrik özellikler ile 50 metre serbest stil yüzme performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 9(3), 95-100.

Özdemir A., Gürbüz B. ve Karaküçük M. (2008, Ekim). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif İhtiyaçlarının ve Tercihlerinin Belirlenmesi. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Bolu.

Salahoğlu, H. (2010). Spor Turizminde Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesi: Antalya'daki Futbol Kampları Üzerine Bir Araştırma. 13. Ankara.

Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (6), 123-135.

Schiller. (1990). *İnsanın Estetik Eğitimi Üzerine Bir Dizi Mektup*, Çeviren: Melahat Özgü. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.

Stern, H. P., Bradley, R. H., Prince, M. T., & Stroh, S. E. (1990). Young children in recreational sports: participation motivation. *Clinical Pediatrics*, 29(2), 89-94.

Şahin, H. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Şirin EF (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Spor metre, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-7.

Tuğrul, B. (2010). Oyun temelli öğrenme. R. Zembat (Ed.), *Okul öncesinde özel öğretim yöntemleri* içinde (s. 35-76). Ankara: Anı Yayıncılık.

Tuzcuoğlu S. (2006). Taktik oyun yaklaşımının tenis öğretimi üzerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretimi Anabilim Dalı, Bolu.

URL-1, http://www.teniscilinic.com.tr/trt_2_5.asp. 15.06.2018.

Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Yusuf, C. A. N. (2017). Tenis ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.

Yarımkaya, E., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12-14 years old students on their serving ability in volleyball. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 242-250.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Cilt 10). Ankara: Seçkin Yayınevi.



Yıldırım, Y., Sunay, H., Demirkan, E., Koz, M., Arslan, C., Ersöz, G., ... & Özdemir, G. (2009). Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3) 103-109.

Yüksek, S., Akpınar, E. G., Ayan, V., & Ölmez, C. (2017). 14-16 yaş yüzücülerde antropometrik özellikler ile 50 metre sırtüstü stil yüzme performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 13-26.

Yüksel M. (2015). Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansımaları. *TheJournal of AcademicSocialScienceStudies*, 31, 149-165.



Türk-Hindistan Çalışmaları: Spor Bilimleri ve Diğer Alanlar ile İlgili Bazı İncelemeler

Pınar YAPRAK

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

Email: pinaryaprak@gazi.edu.tr

Type: Report Article (Received: 17.05.2020 – Accepted: 13.06.2020)

Öz

Türkiye ve Hindistan arasında, hem bilimsel hem de diğer toplumsal alanlardaki etkileşim ve ortak çalışmalar görece potansiyelinin çok altında gerçekleşmektedir. Ülkelerarası ilişkilerde doğrudan ve daha etkin bir etkileşim yerine, sıklıkla Türkiye’de Hindistan’a, Hindistan’da da Türkiye’ye dair dolaylı kaynaklardan elde edilen bilgilerin belirleyiciliği söz konusu olabilmektedir. Türk-Hindistan Çalışmalarına araştırmacı ve uygulayıcıların ilgisini çekecek üretimler azdır. Bu çalışmanın amacı, 2019 yılının ilk yarısında bilimsel çalışmalar yürütmek üzere kısa dönem görev yaptığım Hindistan’daki spor ve diğer bazı alanlara ilişkin birtakım çalışmalarım, deneyim ve gözlemlerim hakkında ilgili alanyazın eşliğinde bir rapor sunmaktır. Ayrıca, bu yazı tasnifi ve analizi devam etmekte olan Türk-Hindistan araştırmalarımız hakkında bir ön bilgilendirmeyi de içermektedir. Yazıda öncelikle, kısaca Hindistan’ın (siyasi, coğrafi, kültürel, vb) birtakım nitelikleri ve Türkiye ile ilişkileri vurgulanmış, daha sonra çeşitli kurumlardaki çalışmalarımız, etkileşimlerimiz ve etkinliklerimiz açıklanmış, son olarak ülkenin spor organizasyon yapısı, festivaller, oyun, fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor ile ilgili birtakım özelliklerine değinilmiştir. Bu çalışma, söz konusu görevlendirme ve bunlarla birlikte artan ve çeşitlenen etkileşimler, çalışmalar ve girişimler, Hindistan ile ilgili Batı veya sömürgeci merkezli olmayan bilgi birikimine katkı sağlaması, ülkeler arası paylaşımların ve ilişkilerin daha doğrudan gelişimine fırsat oluşturması, bölgesel ortaklıkların, gerçekliklerin ve yaklaşımların ifade edildiği bilimsel ve diğer üretimlere ivme kazandırması bakımından önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Kültür Çalışmaları, Kültür Mirası, Uluslararası İlişkiler, Spor Kültürü, Spor Politikaları



Turkic-India Studies: Some Investigations regarding Sport Sciences and other Fields

Abstract

Interactions and collaborations between Turkiye and India regarding both science and other fields relatively fall behind its potential. Instead of direct and impactful transnational relationships, information stem from indirect resources being determinant might well be often the case in point. Productions to draw researchers' and practitioners' attention to the Turkic-India studies are scarce. The purpose of this paper is, along with relative literature, to provide some insights about the activities, experiences and observations regarding sports and other fields in India that I practiced mostly during my short term visiting with the aim of scientific interactions in the first half of 2019. Moreover, this paper includes the briefing about our Turkic-India researches on progress. First, in short, some of the qualities of India (historical, political, cultural, etc) and their relations with Turkiye emphasized, and then, information regarding our studies, interactions and activities in several institutions explained, and finally the country's sports organization structure, some of the features regarding festivals, games, physical activity, education and sport and beyond physical activity and sports addressed. This study, concerned engagements, and the improved and diversified related interactions, works and initiatives have importance in terms of contributing to the decolonized non-westcentric fund of knowledge, and giving acceleration to the development of productions in science and in other fields in which regional partnerships, realities and perspectives were expressed.

Keywords: Cultural Studies, Cultural Heritage, International Relationships, Sports Culture, Sports Politics



Giriş

Hindistan, zengin çeşitlilikte kültürel mirasa sahip Dünyanın en eski medeniyetlerinden birisidir. Hindistan, ülkeye özgü güçlü doğal kaynaklar arasında bulunan zengin bitki örtüsüne dayalı çeşitli (tarım, kimyasal ve Ayurveda gibi antik tıp, vb) üretim faaliyetlerinin yanı sıra tarihi yapıları, yoga, Bollywood gibi uluslararasılaşmış kültürel üretimleri, kalabalık nüfusu ve uzaya giden birkaç ülkeden biri olarak teknolojik başarılarıyla da adını duyurmuştur.

T.C. Dış İşleri Bakanlığına göre “Türkiye, Hindistan’ı büyüyen ekonomisi, geniş pazarı, askeri gücü, uzay ve bilişim teknolojisindeki üstünlüğü, sahip olduğu zengin insan kaynağı, köklü tarihi ve kültürel mirasıyla küresel bir güç olma yolunda emin adımlarla ilerleyen dost bir ülke olarak görmektedir” (Dışişleri Bakanlığı, 2019). Hindistan (ilerleyen bölümlerde özetle belirttiğimiz) Türk tarihi ile ortak bazı tarihi figürlere ilişkin mirasa da ev sahipliği yapmaktadır. Babür İmparatorluğunun (M.S. 1526-1858) 300 yıldan fazla hüküm sürdüğü Hindistan, yaklaşık 200 yıl İngiltere ve diğer bazı sömürge güçlerinin idaresine tabi olduktan sonra 1947’de bağımsızlığını kazanmıştır.

Günümüzde Hint-Türk etkileşiminin sınırlılığı dikkat çekse de; Türk Tarih Kurumunun, bu sınırlı çalışmalar arasında yer alan bazı bilim insanlarının da dâhil olduğu, “Türkiye Hindistan İlişkileri” üzerine sempozyumlar düzenlediği ve 2019 yılında da böyle bir toplantı hazırlıkları bulunduğu bilinmektedir.

Türk-Hint ilişkilerinin çok eski bir tarihi ve belirli bir siyasi geçmişi bulunmakla birlikte bu ilişkiler Hindistan’ın bağımsızlaşmasından 2000 yılına kadar beklenen düzeye ulaşamadığı bildirilmiştir. Bununla birlikte, 20. yüzyılın sonlarına doğru (ve 2000’lerin ilk yıllarında) -örneğin 1980’li yıllarda Turgut Özal ve Kenan Evren’in, sonrasında Bülent Ecevit’in Hindistan ziyaretleri ve Hindistan yetkililerince gerçekleştirilen iadeyi ziyaretler ile- Türkiye ile Hindistan ilişkilerinin ivme kazandığı ve taraflar arasında görece olumlu temasların yoğunlaştığı izlenebilmiştir (Malkoç, 2017). Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ve diğer Cumhurbaşkanı, Başbakan ve bakanlıklar düzeyinde temaslar, NATO, BRICS benzeri toplantılar dâhil karşılıklı ziyaretler 2008’den sonra da gerçekleşmiştir (Dışişleri Bakanlığı, 2019). Bu süreçte Keşmir hatta İsrail tartışmaları gündeme gelse de; Malkoç (2017)’un aktarımına göre, Hindistan ile Türkiye arasında Keşmir, Pakistan, Kıbrıs hatta “bir Batı bloğu ülkesi olarak Türkiye” bağlamında zaman zaman “soğuk havalarn” geçmişte de estiği anlaşılmaktadır (Malkoç, 2017, İpekçi 1968). Bunlardan başka, belki siyasi liderler içinde Hindistan’da en uzun süre (13 Kasım 1960-22 Şubat 1963) bulunan Alparslan Türkeş’tir. Türkeş, Delhi’de Türkiye’nin Hindistan Büyükelçiliğindeki bu zorunlu süreci ardından siyasete atılmıştır; ancak, Türkeş’in, döneme ilişkin önemli tarihsel kayıtlar olan, Türkiye’de demokratik bir yürütme için Delhi’den oluşturduğu tepkiler gibi Türk siyasetine ilişkin etkileşimleri dışında, Hindistan deneyimi pek bilinmemektedir.

Özetle, tarihsel karşılaştırmalarla siyasi alandaki gelişmeler, yerinde etkileşimlerimiz ve medya içerikleri incelendiğinde, tüm kültürel yakınlıklar, ortak tarih ve çıkarlara rağmen bölgesel gelişimin ivmesini yavaşlatabilecek kışkırtılan İslamafobi, dini ve milli hassasiyetler (vb) üzerinden her iki ülkenin ve bölgenin istikrarsız bir sürece veya bağlamlara sürüklenibildikleri gözlenmiştir. İletişimin geliştirilmesi ve toplumsal bağlamların daha iyi anlaşılması, yakın ve doğrudan temaslar bu süreçlerin daha iyi yönetilmesine hizmet edebilir.

Malkoç (2017) “iyimser bir yaklaşım içinde Türkiye ile Hindistan’ın ilişkilerinin gelecekte geliştirilmesi açısından geçmişin dinamikleri tarafından da desteklenen güçlü bir potansiyelin bulunduğu ileri sürülebilir” ifadesi yerinde gözlemlerimle de doğrulayabileceğim bir tespittir.



Diğer bir deyişle, bu çalışma(lar) da görece böyle bir tespite dayalı, Türk-Hindistan araştırmalarının ve ilişkilerinin potansiyelince gerçekleşemediğinin anlaşılmasıyla başlatılmıştır; bu bağlamda, bu çalışma(larımız) aynı zamanda var olan güçlü potansiyelin bir göstergesi sayılabilir.

Bu çalışmanın amacı, 2019 yılının ilk yarısında bilimsel çalışmalar yürütmek üzere kısa dönem görev yaptığım Hindistan'daki spor ve diğer bazı alanlara ilişkin birtakım çalışmalarım, deneyim ve gözlemlerim hakkında ilgili alanyazın eşliğinde bir rapor sunmaktır. Makalenin organizasyonu hakkında detaylar materyal ve yöntem başlığı altında sunulmuştur.

Materyal ve Yöntem

Bu makalede, spor sosyolojisi ve spor bilimleri alanında daha kapsamlı etnografik bir çalışmanın, “Türk Hindistan Çalışmaları” girişiminin ilk içerikleri sunulmaktadır. Bu bağlamda bu yazı, 2019 yılının ilk yarısında davetli konuşmacı olarak bulunduğum, bundan sonra (2547 sayılı Yükseköğretim Kanunu'nun 39. maddesinde öngörülen Yurtiçinde ve Yurtdışında geçici görevlendirme esaslarını düzenleyen yönetmeliğe göre) bilimsel etkileşimlerde bulunmak, toplantılara katılmak, inceleme, araştırma ve uygulama yapmak üzere üç aydan kısa bir dönem ücretli izinli ziyaretçi öğretim üyesi olarak görev yaptığım, en son ise Ekim 2019 tarihinde yine davetli konuşmacı olarak bulunduğum Hindistan'daki spor ve diğer bazı alanlara ilişkin deneyim ve gözlemlerim hakkında (görevlendirme yükümlülükleri uyarınca) rapor niteliğinde bir içerik sağlama amacı da gütmektedir. Bu makale ayrıca, tasnifi ve analizi devam etmekte olan ilgili araştırmalarımız hakkında bir ön bilgilendirmeyi de içermektedir. Bunlardan önce, Hindistan kökenli bilim insanlarıyla etkileşimlerimiz geçmişte Batı ülkelerinde gerçekleştirilen uluslararası toplantılarda (daha az sayıda), daha özgün olarak BRICS toplantılarında ve en çok da Hindistan dâhil Asya (“Asean”) bölgesi organizasyonları aracılığıyla da olmuştu; bunlar spor sosyolojisi, sosyoloji gibi bilim alanında yönetim-düzenleme kurulu üyesi gibi katkılarımla bulunduğu bilimsel etkinliklerdir.

Ayrıca, bu çalışma yurtdışı görevlendirme yönetmeliği gerekliliklerini sağlamak üzere hazırlanan ve öncü sunumları yapılmış olan bu içerik 02-06 Ekim 2019 tarihlerinde Gazi Üniversitesinde gerçekleştirilen Natural 2019 Kongresinde, Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleşen sporla ilgili oturumda sunulmuştur.

Yazıda öncelikle Hindistan'ı hiç bilmeyen araştırmacılara ve olası bir çalışma için ziyaret etmeyi düşünenlere yardımcı olabilecek kısaca ülkenin siyasi, coğrafi, kültürel birtakım özellikleri vurgulanmış, daha sonra görev kapsamında gerçekleştirilen çalışmalara, spor organizasyon yapısı, festivaller, oyun, fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor ile ilgili birtakım içeriklere değinilmiştir.

Takip eden bölümde, örneğin bilim insanları için araştırma ortamının anlaşılması, konu ve planların geliştirilmesinde faydalı olabilecek Hindistan'ın siyasi ve coğrafi özellikleri ve deneyimlendiği kadarıyla güncel yaşam koşulları hakkında bazı pratik bilgilerden bahsedilmiştir. Ancak, özellikle burada öncelikle, Türkiye ile ilgili de yabancı olmadığımız bir duruma işaret etmek gerekir; Hindistan'a ilişkin sömürgeci yaklaşımlarla veya Batı-merkezli bir dille ele alınan literatürün yanı sıra, Hindistan medyasında işaret edilen Hindistan ile ilgili uluslararası yanlış paylaşımların, bilgi kirliliğinin, ülkeyi karalama kampanyaların



varlığı söz konusudur. Bu hususun varlığını onaylayan literatür okumalarım ve bazı kişisel uluslararası deneyimlerim de bulunmakta ve bu gibi durumlar Hindistan'daki bazı birebir görüşmelerde de dile getirilmektedir. Burada paylaşılan literatür bilgisiyle sunulan deneyimler de bu çerçevede amacının ötesinde ve yanılığılı değerlendirmelere hizmet etmemesi için eleştirel bir okuma yapmak önemlidir.

Tarihi, siyasi ve kültürel özellikler ve yaşam koşulları

Tarihi-Siyasi Özellikler

Bazı resmi kaynaklar Hint tarihini İ.Ö. 2500'lerden itibaren, Güney Asya'nın Batı kısımlarında Mezopotamya, Mısır, Çin, Hindistan'dan oluşan dört antik şehir medeniyetine ev sahipliği yaptığı bildirilen Hint Vadisinden veya Hint Vadisi (diğer adıyla Harappan) Medeniyeti'nden başlatmaktadır ([KnowIndia, 2019](#)). Hindistan Türk tarihiyle ortak bazı tarihi figürlere ve bunlara ilişkin mirasa da ev sahipliği yapmaktadır; M.Ö. 326'da Büyük İskender, 1. yy.'da İslam'ın yükselişi, M.S. 1398'de Timur, Cengiz Kağan, Babür ve Ekber Şah, Gülbeden Begüm Sultan, Şah Cihan ve Hint kültür ve politika tarihinde en güçlü ve refah içinde bulunduğu dönemler arasında sayılan Moğol (Babür) İmparatorluğu dönemi ([KnowIndia, 2019](#), Şahin, 2014, 2016, Karagözoğlu ve Vij, 2013) bunlar arasındadır. Yine, bunlara ilişkin günümüzde hala Hint turizmini destekleyen yapıların bulunduğu özellikle Delhi-Agra (Tac Mahal)-Jaipur'u içeren "Altın Üçgen" olarak adlandırılan bölgeler bu mirasın en çok vücut bulduğu yerler arasındadır. Delhi, bu bağlamda önemli bir uğrak noktası ve aynı zamanda Hindistan'ın başkentidir.

Tarihteki 16 büyük Türk İmparatorluğuna işaret eden Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı forundaki 16 yıldızdan biri Babür İmparatorluğu (M.S. 1526-1858)'nu simgelemektedir. Bâbürlüler Hindistan'da Türk ve İslâm tarihçiliğinin gelişimi açısından büyük önem arz etmektedir (Konukçu 2019). Edebi alanda da adından söz ettiren bir hükümdar olan Babür Şah, ince bir üslupla kaleme aldığı Türkçe'nin önde gelen şaheserleri arasında yer alan Babürnâme isimli hatıratın yazarıdır (Şahin 2016). Edebi geleneği devam ettiren çocuklarından kızı Gülbeden'in kaleme aldığı Hümâyunnâme de kendi devriyle ilgili önemli bir eserdir (Konukçu 1991, Gazi Zahireddin, 2006, Şahin 2016). Bir Babür Hükümdarı olan Cihangir'in yine kendi hayatını anlattığı eser olan Tüzük-i Cihângîrî de döneme ilişkin eserler arasındadır (Kortel, 2012). Babür Şah'ın aynı zamanda günümüz Hindistan'ının insanları tarafından hoşgörü mimarı olarak anılan torunu Ekber Şah da Hindistan'da çok önemli ve olumlu etkiler bırakmıştır; Tac Mahal'in bulunduğu Agra şehri yanında Sikandra adlı yerleşim yerinde türbesi bulunmaktadır. Güncelliğini koruyan ve dönem dönem kızıştırılan kimlik temelli çatışmaların etkileri düşünüldüğünde çeşitli kimliklerin bir arada esenliği çabasında hoşgörü ve bilgelik gibi yaklaşımları değerli kılan liderliğin bölgedeki önemi daha iyi anlaşılabilir. Babürlerle ilgili söz konusu isim ve eserler aracılığıyla, Konukçu (1991,1991a, 1994, 1998, 2019) ve Akün (1991)'ün ilgili Ansiklopedi maddelerinden ve çeşitli araştırma makalelerinden (Şahin 2014, 2016, Karagözoğlu ve Vij, 2013) bazı ileri okumalar yapılabilir.

Babür İmparatorluğu ardından, "bilgi arayışında" Çin'in, "ticaret amacıyla" Portekiz'in ve "kolonilerini kurmak üzere" Fransa'nın "ziyaretleri" yanı sıra, (özellikle bazı yönetimler süresince kültürel zenginlik ve çeşitliliğin hâkim olduğu bir politikanın izlendiği Babür İmparatorluğundan daha kısa bir süre de olsa) en son İngiltere, bağımsızlığın elde edilmesine kadar siyasi-idari otoritesiyle nüfuz ederek yaklaşık 200 yıl boyunca ülkeyi yönetmiştir ([KnowIndia, 2019a](#)). Örneğin kısa dönem görev yaptığım Pondicherry, yerel adıyla



Puducherry, sömürge döneminde Flemenk, Portekiz, Fransız ve İngiliz sömürgecilere maruz kalmakla birlikte en son 1950-60'larda Fransa ve Hindistan arasındaki birlik anlaşmasına kadar -İngilizlerin de işbirliğiyle- daha çok Fransız sömürgecilerin yönetiminde ve etkisinde kalmıştır. Hala da Fransız kültürü ve nüfusu yanı sıra -gözlem ve görüşmelerimize göre- buranın ülkedeki en çok yabancı nüfus hareketlilik oranının yerleşik ya da dönemsel olarak bulunduğu ve daha sakin sayılabilecek bölgelerin başında geldiğini söyleyebiliriz. Bu anlamda, ülkenin nüfus çeşitliliği ve yoğunluğu bulunan Mumbai ve Delhi'den sonra gelen üç büyük ilden ikisi (Chennai ve Bengaluru) Puducherry'ye de en yakın iller arasındadır. İki ülkenin ilk beş büyük ili düşünülerek Mumbai-İstanbul, Delhi-Ankara, Chennai-Bursa gibi kabaca bir benzetme yapılabilir; oldukça derin farklılara rağmen bu bağlamda gözlemlediğim benzerlikler, belki başka bir yazıda ortaya konabilir.

Türkiye, 15 Ağustos 1947 tarihinde "bağımsızlığını kazanan Hindistan'ı hemen tanımış ve iki ülke arasında diplomatik ilişki kurulmuştur; Hindistan 26 Ocak 1950 tarihinde kabul ettiği Anayasa ile bugünkü Hindistan Cumhuriyeti'ne dönüşmüştür". Federal devlet yapısına sahip olan Hindistan, 29 Eyalet ile 7 Birlik Toprağından oluşmaktadır (T.C. Dışişleri Bakanlığı, 2019, Encyclopaedia Britannica, 2019).

Hint Anayasasında 22 farklı dil resmi dil olarak tanınmaktadır. Resmi ve ulusal olan yazışmalarda da Hintçe ve yaygın biçimde İngilizce kullanılmaktadır. "Başlıca dilleri arasında Urduca, Marati, Malayalam, Tamil, Bengali, Telugu, Kannada, Kaşmiri, Gujarati, Punjabi, Assamca bulunmaktadır" (T.C. Dış İşleri Bakanlığı 2019). Görüşme yaptığım yerel bir sanatçıya göre Hindistan'da her eyalet kendine has dili ile tanınmakla birlikte (örneğin Tamil Nadu'da Tamil dili), ülkede konuşulan yerel dil sayısı 120'nin, T.C. Dış İşleri Bakanlığı (2019)'na göre 200'ün üzerindedir (2019). Konuşma dilinde, devam etmekte olan araştırmalarımıza da dâhil ettiğimiz, Türkçe ile birçok ortak kelime kullanımına ve özgün yerel dilsel kullanımlara rastlanmıştır.

Coğrafi ve Mevsimsel Özellikler

Ülke, kuzeyde dağcılık, yamaç paraşütü, bisiklet turları, helikopterli kayak ve "bungee jumping" (cambridge çevrimiçi sözlüğüne göre "yüksekçe yerden elastik bir halata bağlı olarak atlamak ve geri zıplamak, atlama sporu") dahil, çeşitli doğa sporlarına ev sahipliği yapan soğuk ve serin Himalaya tepelerinden güneyde tropikal yağmur ormanlarına, 32,87,263 km²'lik oldukça geniş bir coğrafi alana yayılan Dünyanın 7. en büyük ülkesidir (Kuzeyden Güneye 3,214 km, Doğudan Batıya 2,933 km, adalarla birlikte toplam sahil şeridi 7,516.6 km uzunluğundadır). Çevreleyen dağlar ve denizler ülkeyi diğer Asya ülkelerinden belirgin biçimde ayırmakta, doğuda Bengal Körfezi Batıda Umman Denizi güneye doğru Hint Okyanusuna uzanmaktadır (National Portal of India, 2019).

Ülkenin iklimi tropikal muson olarak sınıflandırılabilir. Kuzey Hindistan'ın önemli bir kısmı tropikal bölgenin ötesinde yer alsa da ülkenin geri kalanı tropikal iklimin görece yüksek sıcaklık ve yağışsız kış etkisi altındadır (National Portal of India 2019).

Dört mevsimi ve ilgili ayları Türkiye ve Avrupa genelinden oldukça farklıdır: Görece en rahat sıcaklıkların olduğu (benim Ocak ayında deneyimlediğim yaklaşık gece 19, gündüz en çok 23 santigrat derece) ve seyahat için tavsiye edilen Hindistan'ın kış mevsimi Aralık-Şubat aylarındadır; bu dönem Türkiye'nin bahar mevsimi gibidir. Havaların özellikle güneyde sıcak hassasiyeti olan ziyaretçileri rahatsız edebilecek derecede ısındığı yaz mevsimi Mart-Haziran aylarını kapsamaktadır; Şubattan sonra sıcaklık giderek artmaya devam eder. Haziran-Eylül ayları daha da sıcak Güney-Batı muson sezonu ile Ekim-Kasım ayları post muson sezonu



özellikle Güney bölgeleri ziyaret için daha az tercih edilen ve giderek yağışlı olabilen dönemlerdir.

Bununla birlikte, kişisel deneyimime göre, 2019 yılı Ekim ayı bir haftadan az Lucknow ziyaretimde yaklaşık 29 santigrat derecede yağışsız havaya kıyasla, Güneyde okyanus kıyısında Mart-Mayıs aylarında hissedilen sıcaklık daha zorlu idi; Güney’de günlük işlerin organizasyonunda güneş ve hava sıcaklığının gün içindeki değişen durumu göz önünde bulundurulmaktaydı; örneğin sabah güneşi yükselmeden, sıcak basmadan ya da gün batımı civarı ve sonrası meyve-sebze benzeri pazarları görülür, düzenli fiziksel aktiviteye, spora ve oyuna katılımlar da sıklıkla bu saatlerde organize edilirdi.

Ulaşım ve Konaklama

Türkiye’den Hindistan’a havayolu ile Ankara ve İstanbul çıkışlı doğrudan daha sıklıkla Delhi’ye; ya da Dubai, Umman, Bahreyn gibi havalimanlarından aktarmalı çeşitli şehirlere uçuşlar gerçekleştirilmektedir. Ülke içinde çok sayıda parçalı bagaj ile ikinci sınıf uzun tren seyahati güvenlik riskleri içerebilmektedir. Kuzeyden Güneye bir seyahat için birinci sınıf tren biletleri, uçuş biletleriyle yaklaşık maliyette olmakta birlikte bagaj, ulaşım ve program kısıtları gibi durumlar seçimde belirleyici olabilmektedir. Ayrıca, ülkede özellikle bulunduğum bazı şehirlerde tren veya otobüsle şehirlerarası ve şehir içi yalnız seyahat etmem, hatta bazı şehirlerde gündüz de olsa yalnız yürümem riskli bulunmuş, böyle durumlarda (Hindistan’da bulunduğum sürece genellikle) daima güvenlik amacıyla yerel bir ekip veya ekip üyesi eşlik etmiştir.

Yemek ve Su

Yemeklerde sıklıkla kullanılan baharatlar Türkiye’de özellikle Karadeniz-Marmara-Ege-Akdeniz mutfağına kıyasla alışılmışın ötesinde bir yoğunlukta, acılıkta ve çeşitliliktedir ve daha belirgin kullanılan koku-tat olarak da farklıdır. Hindu kültürünün de etkisiyle vejetaryen diyet ülkede önemli ölçüde benimsenmiştir. Seyahatlerde ve ülkede sıklıkla baharatlı soslu pilav ve yerel yemekler eşliğinde Türk damak tadına daha yakın olan lavaş-yufka benzeri “çapati, rodi” gibi adları bulunan yöresel ekmekler sunulmaktadır. Yine söz konusu yoğun baharatlı yemekler arasında “Paneer (peynir)” ve (yoğurtlu pilav benzeri) yoğurt ile yapılanların Türk damak tadına daha yakın olduğu söylenebilir; Türk ziyaretçiler için yoğurtlu prinç, mümkünse “baharatsız” isteyebileceğiniz ancak yine de bir ölçüde baharatlı sunulacak olan “Paneer” içerikli yiyecekler, sıkça sunulan acı baharatlı yemeklere göre veya bunların ardından daha rahatlatıcı veya daha az yorucu olabilir. Uluslararası yemekleri tüketmek yerine yerel yemeklerini yanında taşıyabilen, özel diyet uygulayanlar için oldukça sıcak hava durumunda bunların sağlıklı saklanmasına imkan verecek bir seyahat ve konaklama organizasyonu olup olmadığına dikkat etmek gerekmektedir. Kendi yemeğini yapma şansı bulunan Türk ziyaretçiler için özellikle uygun sebzeler bulunmaktadır. Kısaca iklimle de ilişkili olarak sebze-meyve bolluğuna karşın et-süt tedariki-tüketimi duruma göre riskli olabilmektedir.

Sağlık, ulaşım, beslenme gibi ihtiyaçlara erişim bakımından sosyal devlet çizgisinde, Avrupa ülkelerine göre çok daha ucuz (veya Türkiye ile benzer) satın alım seçeneklerinin bulunabildiği bir ülke olmakla birlikte, kontrol ve standartların çok daha düşük, farklı ya da belirsiz olduğu durumların varlığı özellikle farklı alışkanlıklara, “flora ve bünyeye” sahip ziyaretçiler için sağlık riskleri teşkil etmesi açısından bilinmelidir. Örneğin, buraya seyahat ederken mümkünse bir telefonla ulaşabileceğiniz sağlık hizmetlerinin bilgisini hazırda bulundurmamak hayati önemde olabilir. Seyahat öncesi danıştığım bir kültür çalışmacısı bu



bağlamda tarafıma özellikle tatlılar gibi belirli yiyeceklerin tüketimi ardından (turist) besin zehirlenmesi görece sık rastlanan bir durum olduğunu bildirdiğinden, genellikle uzak durduğum halde Delhi’de bir kurum ziyareti sırasında çok ısrar edildiği için kıramayıp gerçekleştirdiğim bir sütlü tatlı tüketimim ardından besin zehirlenmesi yaşamıştım. Çikolata olarak da istenilen çeşit bulunamayabildiğinden tatlı diyeti bakımından hazırlıklı gidilmesinde fayda olabilir.

Hindistan’da su kirliliği en önemli sorunların başında gelmektedir. Devlet ve yerel yönetimlerin birçok çabasına rağmen hala güvenli içme suyu temini ve sürekliliğinin sağlanmasında sorunlar yaşanmaktadır. Bu konuda su kirliliği ve yetersizliğine yol açan hızlı nüfus artışı, artan sulama talebi, endüstriyel tüketim ile su kalitesinin kötüleşmesi gibi nedenler öne çıkarılmaktadır (Sharma&Yadav, 2017, Bhardwaj, 2005). Ayrıca, Hindistan’daki su kalitesiyle ilgili birtakım platformlar ve göstergeler oluşturulmuştur (Open Government Data Platform India, 2019). Dolayısıyla, Hindistan seyahat öncesi sık karşılaşılan tavsiyelerden birisi de “çeşme suyu içmeyin, kapalı su alın”dır. Bu veriler ışığında, aksi bilinmedikçe gündelik hayatta örneğin, dış fırçalarken, yiyecek ve bulaşıkları yıkarken dâhil çeşme suyu kullanmamak en güvenli seçim olabilir. Damacana ile içme suyunu adrese teslim sunan firmalar olmayabildiği gibi (kendiniz marketten almanız gerekebilir), firma sayısı da Türkiye’ye kıyasla sınırlıdır; örneğin kullandığım marketlerde iki bazen üç farklı firmanın damacana suyu bulunurken sıklıkla bu tek firmaya inmiş ve değişimlerde ek işlem gerekmiştir.

Hindistan’da yaşamla ilgili öne çıkan diğer bir husus da hayvanlarla etkileşimdir. Sadece hâkim dini gerekliliklerin bir sonucu olarak ineklerin değil, aynı zamanda (şahit olduğum kadarıyla) köpeklerin ve Agra ve özellikle Jaipur merkezindeki maymunların da “özgüveni” dikkat çekicidir; sadece bu bile insandan hayvana ve hayvandan insana olası tehditler veya insan-hayvan dostluk bağları hakkında pek çok şey anlatabilir. Örneğin bu konuda, hem yerel hem dönemsal ziyaretçilerin, toplumun doğal üyesi “bekçi-sokak köpekleriyle” iletişim için özel çaba gösterdikleri, buna rağmen (genellikle gece) köpeklerin ısırabildikleri, elde yiyecek taşınması gibi belirli durumlarda maymunların saldırabildiği gibi yaşantılar gözlenen ve paylaşılanlar arasındadır.

Burada, Hindistan ile etkileşimi teşvik etmek ve sürdürülebilir kılmak gibi saiklerle yaşam koşullarına değinmeye çalıştım. Bununla birlikte, burada sunulanlar sınırlı ve kısmen göreceli bilgilerdir. Ancak, göreceli de olsa bu bilgiler belirli ölçüde ortamın anlaşılmasında faydalı olabilir.

Sınırlayıcı durumların analizi için gündelik yaşamı etkileyen çeşitli faktörlerin veya birtakım özelliklerin bir arada düşünülmesi (kesişimselliğin analizi) yol gösterici olacaktır. Örneğin, (a) adrese teslim alışverişin yaygın olmaması, (b) trafiğin ters yönden akması, yolların kalitesi ve kalabalıklığı dolayısıyla şahsi araç kullanmada zorluklar, (c) gündüz çok yüksek hava sıcaklığı ve gece ise güvenlik sorunları birleştiğinde özellikle belirli (örneğin yalnız, taşıma aracı veya eşlik eden meslektaş, ev sahibi vb biri bulunmayan, kaynakları sınırlı ve güneş ve ısı hassasiyeti bulunan) ziyaretçiler için oldukça sınırlayıcı etkide olabilmektedir.

Türk-Hindistan Spor ve Toplum Bilim Çalışmaları

Burada ve takip eden başlıklarda, ziyaretçi öğretim üyesi olarak bulunduğum sürelerde Hindistan’da spor bilimleri alanında ve bağlantılı diğer alanlarda gerçekleştirdiğimiz bazı çalışmalar genel hatlarıyla tanıtılacak ve Hindistan spor alanına ilişkin birtakım bilgiler sunulacaktır. Kısa dönem görevlendirme öncesi 2019 Ocak ayında Tiruchirappalli, Tamil



Nadu'da "National College" in düzenlediği bir konferansta (Yaprak 2019) ve görevlendirme sonrası da Lucknow Üniversitesinin bir uluslararası toplantısında (Yaprak 2019a) konuşma yapmak üzere davet edilmişim; bu davetlerle bağlantılı incelemelerimin, diğer birçok hususun yanında, Hindistan'la ilgili araştırma potansiyelleri hakkındaki edinimlerimde oldukça etkili olduğunu söyleyebilirim.

İlk davetli konuşma ziyareti sırasında oluşan araştırma fikirleri üzerine devamında kısa dönem ziyaretçi öğretim üyesi olarak bulunduğum süre içinde özetle, ortak bilimsel çalışmaların planlarının veya alt yapılarının geliştirilip hazırlanması, bölümler arası ve mümkünse daha kapsamlı olası akademik protokollerin geliştirilmesi, öğretim elemanları arasında ve öğrencilerin gelişimi için ders, konferans veya seminer gibi düzenlerde mümkün olan akademik aktivitelerin tasarlanması gibi etkinliklerin gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir.

Öncelikle, (taşınmalar ve seyahat süreleri dahil yaklaşık) 1 Mart-10 Mayıs tarihleri arasında çeşitli disiplinlerarası araştırma planları üzerinde çalışılmış ve bu ve gelecekteki çalışmalara temel teşkil edebilecek katkıları nedeniyle araştırmalardan birinin uygulaması önceliklendirilerek literatür tarama ve ilk veri toplama aşaması tamamlanmıştır (ayrıca, spor politikaları, kadın çalışmaları gibi diğer bazı araştırmalarla ilgili etkileşimler gerçekleştirilmiş ve literatür taraması da yapılmıştır).

Önceliklendirilen çalışmanın amacı, Pondiçeri'deki (ve Hindistan'daki) rekreasyon, fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spor ile ilgili somut olmayan kültürel mirasın araştırılmasıdır. Etnografik yaklaşımlar kullanılan araştırmada şu ve benzeri sorulara yanıtlar aranmaktadır: Pondy'de (ve Hindistan'da), miras kalan ve yeni nesillere aktarılan rekreasyon ve fiziksel aktivite vd. ile ilgili geleneksel unsurlar veya yaşayan dışavurumlar (vb.) nelerdir? Çok sayıda kültüre (Türk idaresi ve sömürge dönemleri dahil) ev sahipliği yapan Hindistan'da bu çeşitli kültürlerin kesişimi, söz konusu fiziksel kültürel etkinliklerde nasıl bulunmaktadır (kültür ne ölçüde değişmeden kalmış veya örneğin sömürgeciler tarafından etkilenmiş, kontrol edilmiş, değiştirilmiştir)? Bu kültürel unsurlar, uygulamalar ve bunlara eklenen manalar nelerdir ve bunların analizi ile beden eğitimi, rekreasyon ve spor alanlarının başarısına ("excellence in sportscience") nasıl katkıda bulunulabilir? Çalışma bağlamını sunduğum Dr. R. Ram Mohan Singh ile birlikte literatür taraması, çeşitli ziyaretler, gözlemler, katılımcı uygulamalar, ön görüşmelerin bir bölümü gerçekleştirilmiş bazı notlar, fotoğraf ve video içerikli kayıtlar tutulmuştur.

Söz konusu alanda ve Hindistan sportif kültür mirasına ilişkin uluslararası literatürde analizlere rastlamak oldukça zordur. Hindistan sporunun sosyo-kültürel ve politik analizine ilişkin genel olarak ısrarlı taramalar ile çok sınırlı sayıda yayın bulunmaktadır; bunlar genel olarak kitap biçiminde yayınlar olup kriket üzerinden sömürge güçleriyle etkileşimlerin analizleridir (James 1963, Guttmann 1994, Backles & Stoddart, 1994, Secharan, 2006, Hussain, 2012). Yine, özellikle Batıda popüler olan diğer bir alan, yoga üzerine az sayıda sosyo-kültürel, tarihi, eleştirel analize rastlanmaktadır (Connolly, 2007, Samuel 2008, Alter 2004, Michelis 2005, Baier, Maas, Preisendanz, 2018, Singleton 2010, Madsen 2013). Bu bağlamda, örneğin, Alter (1992, 2013)'in antropolojik çalışmaları Batı için popüler olan bu sporların ötesinde ve derinlemesine kültürel analizleri bakımından farklılaşmaktadır. Diğer taraftan bu içerik ve analizler de diğer çalışmalar gibi Hint-Türk-müslüman etkileşimine ilişkin bilgiler veya kayıtlar bakımından oldukça sınırlı ve dolaylıdır; örneğin, Alter Hint güreşinden, diğer yazarlar sömürgeleştirmenin etkilerinden (kriket ile) bahsederken, Türklerle ortak geleneksel spor mirasları olması bakımından güreş ve polo bağlamı ele alınmamaktadır; esasında hemen hemen bu tüm sporda kültür çalışmaları kaynağında Türk varlığındansa



Moğol bahsi bazen geçmektedir. Bu Hindistan ziyaretlerim ve paylaşımlarım ardından uluslararası literatürde Hindistan ve spor üzerine yeni bazı yayınlar yapıldığı da gözlenmiştir (Ponsford, 2019). Daha çok uluslararası “anaakım” bilimsel dergilerde pek bulunmayan ancak örneğin Hindistan sokaklarında canlı yaşamakta olan ya da kongrelerde yer alan Hindistan beden eğitimi ve spor kültürü ve deneyimine ilişkin köklü yerel (yeniden-) üretimler bulunmaktadır.

Kültür mirasına yönelik bazı mekânlarla ilgili erişim ve kayıtlar için özel izinler de gerektiğinden imkânların sınırlı olduğu durumlar için görece zorlu bir saha araştırması olduğu söylenebilir. Bu bağlamda da bu ön çalışmalarla ortaya konulanlar gelecek araştırmalar ve araştırmacılar için ön açıcı niteliktedir. Popüler yaklaşımlarla Hindistan’a özgü kültürel içerikler, festivaller (KnowIndia, 2019) ve sporlar (örneğin Türkiye’deki okullarda en yaygın 4 takım sporu kadar ülkede yaygın olan, aynı zamanda Nepal, Bangladeş, Sri Lanka, Japonya ve Pakistan’da da popüler olduğu bildirilen milli sporları Kabaddi) gibi birtakım içeriklere özellikle Hindistan’ı tanıtan internet sitelerinden (Sports in India, 2019) görece erişmek mümkündür. Hatta popüler kültür örnekleri bağlamında, Türkiye’de yayımlanan Hint dizileri ve filmleri de mevcuttur. Ancak, araştırmalarım ve yerinde gözlemlerime dayalı, günümüzde yaygın ve genellikle İngilizce sunulan popüler kültürel içeriklerin, bazı analitik ve stratejik içeriklerde de olduğu gibi, adeta buzdağının görünen kısmı gibi sınırlı ve Hint-Türk bağını kurdurmakta yetersiz olduklarını söyleyebilirim. Örneğin, sadece Tamil Nadu bölgesinde oynanan sokak oyunlarının listesi, internette sıklıkla ulaşılabilen Hindistan geneline ilişkin listelerden çok daha kabarıktır ve bu içerikler tam olarak detaylandırılmamıştır. Burada bu hususlara işaret etmeye çalışmakla birlikte bu tür verilerin yer aldığı daha detaylı içerikler sağlayan söz konusu araştırmamız bu yayın tarihi itibarıyla devam etmektedir.

Kurumsal Ziyaretler, Katılımlar ve Toplantılar

Bu kısımda spor, bilim, eğitim gibi çeşitli alanlarda, disiplinlerde ve kurumlarda gerçekleştirilen etkileşimlerin kısa bir özeti sunulmuştur. Kısa dönem ziyaret bağlamında Hindistan’daki üniversitelerin programlarının yapısı ve içerikleri incelenmiş, beden eğitimi ve spor alanında lisans düzeyindeki yapısal bazı farklılıklar nedeniyle Pondicherry Üniversitesi ile öncelikle lisansüstü eğitim-öğretim programlarında ve personel hareketliliği bağlamında ortaklık anlaşması, lisans düzeyinde ise (yaz-kış kampı benzeri) olası farklı anlaşmalar üzerinde çalışılmıştır. Bu süreçte, öğrencilere ve meslektaşlara çeşitli platformlarda Gazi Üniversitesi’nde ve Türkiye’de bulunan programlar hakkında bilgiler verilmiş, bu bağlamda ortaklık anlaşması niyetini beyan eden başka Hindistan üniversiteleri de olmuştur.

Bundan başka, Pondicherry Üniversitesinde farklı disiplinlerde (genellikle yine ilgi alanımda, örneğin kadın çalışmaları, sosyal hizmet bölümünde çocuk istismarı hakkında) doktora tez savunmalarına ve akademik toplantılarına katılarak hem içerik hem usuller hakkında etkileşimler sağlanmıştır. Katıldığım doktora savunmaları kalabalık sınıfta ve konferans salonunda, ilgili jüri üyeleri ve danışmanın ve komisyon başkanının doktora öğrencisini, konusunu ve jüri üyelerini dinleyicilere bir konferans sunumundaki gibi detaylı ve disiplinli tanıtımlarıyla başlamış, doktora öğrencisinin tezini İngilizce sunumu ve ilgili ve kalabalık salondan gelen çok sayıda soruya yanıtları ardından öğrencinin başarılı bulunmasıyla tamamlanan ritüeller gerçekleşmiştir. Yine, bu tür toplantıların bazen klimasız salonda yapılması alışık olmayan katılımcılar için daha zor olabilir. Savunma sonrası doktora öğrencisine, birinde benim de dahil olduğum ve ailesinin de bulunduğu samimi bir ortamda sınırlı bir grup bilim insanıyla akademik olasılıkların da konuşulduğu etkileşim ortamı sağlanmıştır.



Ayrıca, rekreasyon, beden eğitimi ve spor, bilim, eğitim gibi çeşitli alanlarda disiplinlerarası ve kurumlararası çeşitli toplantılara kimi davetli katılım ve ziyaretler gerçekleştirilmiş, deneyim paylaşımı vb temaslarda bulunulmuştur. Örneğin, şehirde farklı yaklaşımlar uygulanan yerli okullarda; özgün uygulamalarıyla tanınan bir ilköğretim okulunda, başka bir ilk-orta-lise ve görece hayat boyu devam eden okulda ve özel eğitim okullarında, kimine birden fazla ziyaretlerle incelemeler yapılmış, birtakım etkinlikler gerçekleştirilmiş ve bunlara katılım sağlanmıştır. Örneğin, Uluslararası Down Sendrom gününde özel eğitim kurumunda birlikte etkinlik gerçekleştirilmiş, diğer okulların bazı tesislerini ziyaretin yanı sıra sezon sonu etkinliklerindeki ritüellerini gözlemleme imkânı bulunmuştur.

Şehirde gerçekleştirilen diğer bazı spor etkinliklerine (örn. badminton, basketbol ve kriket şampiyonaları, özel olimpiyatlar etkinlikleri, kriket kulübü tesisleri ve antrenmanları), Hint veya bazı Batı kültürlerle ortaklaşa unsurlar taşıyan festivallere, engelli bireylerle ilgili etkinliklere katılım gösterilmiştir. Hint kültürünün parçası olan seremonik etkinliklerin ve protokollere bağlılığın (Cannadine 2002) gözlemlendiği bu ziyaretlerde, amaçlarımıza yönelik besleyici olsa da ilgili sürede izin alamadığımızdan kayıt yapamadığımız bazı özel kurum “ön ziyaretleri/gözlemleri” de gerçekleştirilmiştir. Pondicherry bu bağlamda hem uluslararası hem yerli, hem tüm Dünyaya açık hem de kapalı bir sistem özelliklerini taşıyan Auroville, Ashram gibi (manevi topluluk, eğitim, spor, yoga, üyelerinin yaşamlarının bütünü ile ilgili oldukça disiplinli uygulamalarıyla dikkat çeken) bir takım kurumlara ev sahipliği yapmaktadır.

Görevlendirme süresi içinde, kültür mirası üzerine araştırma amaçlarımıza yönelik edinimler hedeflenerek yoga için ulusal hizmet şeması koordinatörü tarafından oluşturulan yoganın temelleri üzerine bir yoğunlaştırılmış uygulamalı sertifika programına katılarak tamamlanmıştır (bu konuda hazırlanan bazı içerikler söz konusu araştırmanın yayınlarında detaylandırılacaktır). Yine örneğin, Bangalore Üniversitesinde lisans ve lisansüstü öğrenciler ve meslektaşlarla kamp yapılarak bu şehirdeki en büyük spor karşılaşmalarına sahne olan stadyumda yetkililerle, spor alanındaki kadın liderlerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, aşağıda bilgisini sunduğum “Sports Authority of India”nın Bangalore tesisleri gezilmiş, burada çalışan akademisyen ve uzmanlardan yerinde bilgi alınarak programları, tesis ve çalışmaları incelenmiştir.

Hindistan Spor Başkanlığı (The Sports Authority of India, SAI)

Hindistan Spor Başkanlığı (The Sports Authority of India, SAI), kamu yararına oluşumların yetkilendirilmesini sağlayan “Kurumlar Yasası 1860”a bağlı olarak Hindistan Devleti Spor Dairesinin 1-1/83/SAI numaralı kararıyla 25 Ocak 1984’te, kararda detaylandırılan sporların ve oyunların geliştirilmesi amacıyla kurulmuştur. SAI’ya kuruluşunda ayrıca, 1982’de Delhi’de gerçekleştirilen IX. Asya Oyunları için inşa edilen ve yenilenen Delhi’deki çeşitli stadyum ve tesislerin Gençlik İşleri ve Spor Bakanlığı adına bakımı ve kullanımı sorumluluğu yüklenmiştir. Bu tesisler Jawaharlal Nehru Spor Tesisleri, Indira Gandhi Spor Tesisleri, Major Dhyan Chand Milli Stadyumu, Dr. Shyam Prasad Mookherjee Yüzme Havuzu Tesisleri ve Dr. Karni Singh Shooting Ranges’dır (SAI, 2019).

SAI organizasyon şemasının en tepesinde üç birim bulunmaktadır; bunlar (a) (tüm idari işlerin yürütüldüğü) başkanlık ofisi, (b) bölgesel merkezler (kurumun amaçlarını gerçekleştirmek üzere çeşitli illerde SAI merkezleri bulunmaktadır) ve (c) akademik birimdir. Bangalore’da incelemelerde bulunduğumuz tesisler de bu merkezlerden birisidir ve içinde akademik birimleri de barındırmaktadır.



SAI'nın hedeflerine yönelik bütünleşik bir yaklaşım benimsemek amacıyla Milli Beden Eğitimi ve Spor Enstitüleri (National Institutes of Physical Education & Sports, SNIPES – Netaji Subhas National Institute of Sports, Patiala dahil) ile Gwalior ve Thiruvananthapuram'da bulunan beden eğitimi yüksek öğrenim kurumları (The Lakshmbai National College of Physical Education, LNCPE) 1 Mayıs 1987'de birleştirilerek SAI'nin akademik kanadını oluşturmuşlardır. Zamanla, 1995'te LNCPE Gwalior'un ve 2011'de de NIS Patiala'nın, spor kamplarının gerçekleştirilmesi gibi akademik olmayan iş yüküyle meşgul olmaları gibi nedenlerle beklenen performansa ulaşamadığı gibi gerekçelerle, yine SNIPES'in izinde yeni akademik yapılanmalara gidilmiştir (https://sportsauthorityofindia.nic.in/index1.asp?ls_id=513, Press Information Bureau Government of India Ministry of Youth Affairs and Sports, 2011). Bununla birlikte, Hindistan'da katıldığım bilimsel toplantılarda bazı araştırmacılar, spor alanında milli kurumsallaşma ile birlikte halk sağlığındaki iyileşmelerin paralel olarak geliştiğini iddia eden veya gösteren içerikler sunmaktadır.

Sonuç

Burada, Hindistan ile etkileşimi potansiyelince gelişimine katkıda bulunmak ve sürdürülebilir kılmak gibi niyetlerle hem spor hem de çeşitli bilim alanlarından bilgilere, gözlemlere, deneyimlere ve yaşam koşullarına değinmeye çalıştım. Bununla birlikte, burada (özellikle güncel yaşam koşulları gibi) sunulanlar sınırlı ve kısmen göreceli bilgilerdir. Ancak, göreceli de olsa bu bilgiler örneğin bir araştırmacı için kolaylaştırıcı biçimde, belirli ölçüde ortamın anlaşılmasında faydalı olabilir. Ulusal ve uluslararası araştırma ağlarının kudretinin yanı sıra akademik olmayan alanlardaki başarılar, sadece ilgili alandaki kalkınmanın değil yine güçlü araştırma ortamının da belirleyicileri arasında sayılmaktadır (ORPHEUS, 2012). Burada ana hatlarını sunduğum görevlendirmelerle ilişkili her iki ülkeden hem disiplinlerarası bilim insanları hemde bilim camiası dışından ilgililer arasında doğrudan (örneğin tarafımdan talep edilen paylaşım ve kolaylaştırıcılıklar gibi) ya da dolaylı (kendi aralarında etkileşimlerin artması gibi), bizzat dâhil olduğum ve olmadığım etkileşimlerin sayısında artış ve çeşitlenme gözlenmiştir.

Çeşitli alanlarda (örneğin Türk Tarih Kurumu toplantıları, 1953 yılında meclis heyetlerinin yaklaşık 1 aylık karşılıklı ziyaretleri, Cumhurbaşkanlığı, Başbakanlık ve Bakanlık düzeyinde gerçekleşen NATO, BRICS gibi toplantılarda ve spor federasyonlarının etkinliklerinde düzenli temaslar gibi), görece sınırlı ve bir ölçüde sürekliliği olan ilişkiler bulunmakla birlikte; bu çalışmalarımızın hem benzer kapsamlı toplumsal hedefler içeren hem de bildiğimiz kadarıyla özellikle “Türk-Hint Spor Çalışmaları” üzerine ilk ve görece kalıcı sayılabilecek bir girişimi oluşturduğunu söyleyebiliriz. Ancak, Türk-Hint siyasi dönemseller ilişkilerinde izlenen ivme değişiklikleri gibi bu etkileşimlerin de tam olarak potansiyeline ulaşmasına, başta temas kişi ve kurumlarının gücü ve uluslararasılaşma kapasitesi, sürdürülebilirlik koşulları, stratejik müdahaleler dâhil pek çok faktör etki etmektedir.

Bu yazıda bu sebeple, örneğin, nitelikli etkileşimi teşvik etmek, geliştirmek ve sürdürülebilir kılmak üzere, sık karşılaştığım soruları da göz önünde bulundurarak, araştırma ortamına etki edebilecek birtakım yaşam koşullarına özellikle yer verilmiştir. Tarfıma ulaştırılan bazı soruların yanıtları yanında bilinmesinin faydalı olabileceği düşünülerek derlenen birtakım siyasi-kültürel bağlam ve araştırma süreçleri raporu faydalanıcılar açısından, örneğin Hindistan çalışmalarına başlangıç yapmak isteyen ya da orada bulunmayı planlayan



araştırmacılar için -sınırlayıcı veya değil- koşullara hazırlıklı olmalarında, hatta araştırma konu ve planlarını hazırlamada faydalı olabilir.

Zira farklı alanlarda yaygın yanlış sömürgeci yaklaşımların varlığında, hem Türkiye hem Hindistan hakkında bilinmeyenler veya yanlış bilinenler, ülkelerin yapısı, değerleri, tarihi, yaklaşımları, vb üzerine vaka vaka örnekler vererek gerçekleştirdiğim birçok etkileşimim, bu tür ana akım bilgilerin dahi paylaşımlarına olan ihtiyacın göstergesi niteliğinde deneyimler olmuştur. Bu bağlamda, olumlu gelişmeler de sözkonusudur. Örneğin, girişimlerimiz Hindistan bilim camiasında da modern yatınlıklara bir alternatif olarak Hindistan spor kültürü üzerine bilimsel etkinliklerin ivme kazanmasında rol oynamıştır; en son 5-6 Haziran 2020’de Auro Üniversitesinin davetli konuşmacısı olduğum “Hindistan’da Spor Kültürü” üzerine Webiner’de paylaşılan, araştırmamız için derlenmiş olan kimi Hindistan oyun ve spor kültür mirasına dair içerikleri, bazı yerel katılımcılar dahi uzun süredir görmediklerini ve özlediklerini dile getirmiştir. Burada Türk-Hint ortak kültürel unsurların ve kültürel eleştirel çalışmaların önemi gibi hususlar da vurgulanmıştır.

Her biri özgün, güçlü ve stratejik öneme sahip Türk ve Hint toplumunun toplumsal ve bilimsel gelişmelerin, bölgesel huzurun ve dünya barışının sağlanmasında önemli rolleri bulunmaktadır. Bu roller etkileşimin artması, alanların yakınlaşması ve ilişkilerin sağlamlaştırılmasıyla daha iyi başarılabilir.

Teşekkür: Kısa dönem ziyaretçi öğretim üyesi olarak görevlendirilmemin izinleriyle gerçekleştiği Gazi Üniversitesi’ne ve Pondicherry Üniversitesi’ne, bu yönde ve çalışmalarımıza doğrudan ve dolaylı katkısı bulunan başta Dr. Ram Mohan Singh ve Pondicherry Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü olmak üzere tüm meslektaşlara, öğrencilere, kişilere ve kurumlara teşekkür ederim.

Sorumlu Yazar

Pınar YAPRAK

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

Email: pinaryaprak@gmail.com



REFERENCES

- Akün, Ö.F. (1991). Babürname. TDV İslam Ansiklopedisi, CIV.
- Alter, J.S. (1992). *The Wrestler's Body: Identity and Ideology in North India*. Berkeley: University of California Press.
- Alter, J.S. (2004). *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*. NJ: Princeton University Press.
- Alter, J.S. (2013). Seks, Askesis, and the Athletic Perfection of the Soul: Physical Philosophy in the Ancient Mediterranean and South Asia. In: eds: Geoffrey Samuel, Jay Johnston. *Religion and the Subtle Body in Asia and the West: Between Mind and Body*. NY: Routledge.
- Backles, H., Stoddart, B. (Eds.) (1994). *Liberation Cricket: West Indies Cricket Culture*. Manchester: Manchester University Press.
- Baier, K., Maas, P.A., Preisendanz, K. (Eds.) (2018). *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Göttingen: Vienna University Press.
- Bhardwaj, R.M. (2005). Water Quality Monitoring in India: Achievements And Constraints. UN Statistics. IWG-Env, International Work Session on Water Statistics, Vienna, June 20-22 2005. https://unstats.un.org/unsd/environment/envpdf/pap_wasess5a2india.pdf den erişilmiştir.
- Cannadine, D. (2002). *Ornamentalism: How the British Saw Their Empire*. New York: Oxford University Press.
- Connolly, P. (2007). *Student's Guide to the History and Philosophy of Yoga*. Sheffield: Equinox Publishing Limited.
- Dışişleri Bakanlığı (2019). <http://www.mfa.gov.tr/turkiye-hindistan-siyasi-iliskileri.tr.mfa>'den erişilmiştir. Erişim Tarihi: Eylül-Ekim 2019.
- Encyclopaedia Britannica. (2019). India. <https://www.britannica.com/place/India>'den erişilmiştir.
- Guttman, A. (1994). *Games & Empires: Modern Sports and Cultural Imperialism*. NY: Columbia University Press.
- Hussain, S. (2012). Forms of Predation: Tiger and Markhor Hunting in Colonial Governance. *Modern Asian Studies* 46 (5): 1212–1238. doi:10.1017/S0026749X12000054.
- James, J.L.R. (1963). *Beyond a Boundary*. London: Stanley Paul-Hutchinson.
- Karagözoğlu, B., VİJ, R. (2013). Ekber'in Veziri Birbâl'in Öğretici Hikâyeleri. *Hikmet Yurdu, Ocak – Haziran 2013/1,6(11):425-431*.
- KnowIndia (2019). People and Life Style. <https://knowindia.gov.in/culture-and-heritage/festivals.php>'den erişilmiştir.
- KnowIndia (2019a). Ancient History. <https://knowindia.gov.in/culture-and-heritage/ancient-history.php>'den erişilmiştir.
- Konukçu, E. (1991). Babür. TDV İslam Ansiklopedisi, CIV.



- Konukçu, E. (1991a). Babürlüler. TDV İslam Ansiklopedisi, CIV.
- Konukçu, E. (2019). Bâbürlüler: "Hindistan'daki Temürlüler". <https://www.tarihtarih.com/?Syf=26&Syz=380537&/B%C3%A2b%C3%BCr%C3%BCler:-Hindistandaki-Tem%C3%BCr%C3%BCler-/-Prof.-Dr.-Enver-Konuk%C3%A7u'den-erişilmiştir>. Erişim Tarihi: Aralık 2019.
- Konukçu, E. (1998). Hümayun. TDV İslam Ansiklopedisi, CXVIII.
- Konukçu, E. (1994). TDV İslam Ansiklopedisi, Ekber Şah, CX.
- Kortel, S.H. (2012). Tüzük-i Cihângîrî. TDV İslam Ansiklopedisi, 42. Cilt, s.9.
- Madsen, B. (2013). Why Yoga: A Cultural History of Yoga. MadZen Press.
- Michelis E.A. (2005) History of Modern Yoga - Patanjali and Western Esotericism. London: Continuum Int. Publishing.
- National Portal of India (2019). India at a Glance. <https://www.india.gov.in/india-glance/profile>'den erişilmiştir.
- Open Government Data Platform India (2019). WaterQuality. <https://data.gov.in/dataset-group-name/water-quality>'den erişilmiştir. Erişim Tarihi: Ekim 2019.
- ORPHEUS (2012). Avrupa'da Biotıp ve Sağlık Bilimlerinde PhD Eğitim Standartları. (Çev. Ayça Sayı vd.). https://www.orpheus-med.org/images/stories/documents/ORPHEUS-AMSE-WFME_tur.pdf'den erişilmiştir. Erişim Tarihi Aralık 2019.
- Ponsford, M. (2019). Photographic report age and the colonialim aginary. Sport in Society, 22(1):160-184, DOI: 10.1080/17430437.2017.1329115, <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1329115>.
- Press Information Bureau Government of India Ministry of Youth Affairs and Sports (2011). Sports Minister Announces Demerger of National Institute of Sports, Patiala From Sports Authority of India (20-July-2011,16:32 IST). <https://pib.gov.in/newsite/PrintRelease.aspx?relid=73372>'den erişilmiştir.
- Rekha, M. (1967). Women in MughalIndia (1526-1748 AD). Delhi: Munshiram Manoharlal Publications.
- SAI (Sports Authority of India) (2019). https://sportsauthorityofindia.nic.in/index1.asp?ls_id=513'den erişilmiştir.
- Samuel, G. (2008). Geoffrey Samuel: The Origins of Yoga and Tantra. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511818820.
- Seecharan, C. (2006). Muscular Learning: Cricket and Education in the Making of the British West Indies at the end of the 19th Century. Miami: Ian Randle Publishers.
- Sharma, M.R.K., Gupta, Y.R. (2017). Water Quality and Sustainability in India: Challenges and Opportunities. İçinde: S. Ahuja (Edt.), Chemistry and Water: The Science Behind Sustaining the World's Most Crucial Resource, ss. 183-205. London: Elsevier, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809330-6.00005-2>.



Singleton, M. (2010). *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press.

Sports in India (2019). Kabaddi. <http://sports.indiapress.org/kabaddi.php>'den erişilmiştir. Erişim Tarihi: Eylül-Aralık 2019.

Şahin, H. (2014). *Ekber Şah ve Dinî Reformu*. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Şahin, H. (2016). Babürlü Sultanı "Gülbeden Begüm". *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*. 3(8): 1-22.

T.C. Cumhurbaşkanlığı (2019). Fors. <https://www.tccb.gov.tr/cumhurbaskanligi/resmi-simgeler/fors/>'den erişilmiştir.

T.C. Dışişleri Bakanlığı (2019). Hindistan'ın Siyasi Görünümü. <http://www.mfa.gov.tr/hindistan-siyasi-gorunumu.tr.mfa>'den erişilmiştir.

Yaprak P. (2019). *Violence and Sport (Invited Speech)*. ICRS Book of Proceedings, National College, Tiruchirapalli, Hindistan.

Yaprak P. (2019a). *Sports Policies and Practices for Women, Children and People with Disabilities: Critical Approach to Local and Global Agendas (Invited Speech)*. International Seminar on Utility of Physical Education, Fitness, Wellness, and Health in Present Scenario Book of Proceedings. Lucknow Üniversitesi, Lucknow, Hindistan.

Yücel, B. (1995). *Babür Dîvânı*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.

YÖK (2019). *Yurtiçinde ve Yurtdışında Görevlendirmelerde Uyulacak Esaslara İlişkin Yönetmelik*. <https://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.10155&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=Yurti%C3%A7inde%20ve%20D%C4%B1%C5%9F%C4%B1nda%20G%C3%B6revlendirmelerde%20Uyulacak%20Esaslara%20C4%B0li%C5%9Fkin%20Y%C3%B6netmelik>'den erişilmiştir. Erişim Tarihi: 3.11.2019.

Zahireddin, Gazi (2006). *Babür-Babürname*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.



Profesyonel Türk Futbolcuların Covid-19 Nedeniyle Ertelenen Maçların Başlaması Hakkında Görüşlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma

Ersin AFACAN¹, Zeynep ONAĞ²

¹ İsmet İnönü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Manisa, TÜRKİYE

² Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, TÜRKİYE

Email: mentorsin@hotmail.com, zeyneponag@gmail.com

Type: Review Article (Received: 02.06.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Bu araştırma, Türkiye Süper Liginde yer alan Türk futbolcuların Covid-19 salgınından dolayı ara verilen maçların tekrar başlaması hakkındaki görüşlerinin ortaya konulması amacı ile yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgubilim deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışma grubu, Türkiye Süper Ligde futbol oynayan yaşları 22 ile 32 arasında değişen, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 17 profesyonel Türk futbolcusudur. Araştırmadaki veriler, yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılarak elde edilmiş ve betimsel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler, olumlu ve olumsuz görüşler olarak ikiye ayrılmıştır. Maçların başlaması ile ilgili olumlu görüşler, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik olmak üzere dört kategori altında toplanırken, olumsuz görüşler ise fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki kategori altında toplanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcı görüşleri değerlendirildiğinde olumlu görüşe sahip futbolcuların çoğunlukla ekonomik olarak kayıplarının giderilmesi için maçların başlaması gerekliliği üzerinde durdukları tespit edilmiştir. Olumsuz görüş bildiren futbolcuların ise futbolun temasa dayalı bir spor olmasından dolayı virüsün kendilerine ve kendilerinden de başkalarına bulaşmasından endişe ettikleri ve buna bağlı olarak yeterli performans sergileyememe kaygısı yaşadıkları görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Covid-19, Futbol, Futbolcu, Süper Lig



Investigation of Professional Turkish Football Players' Opinions about the Beginning of the Games Postponed Due to Covid-19: A Qualitative Research

Abstract

The aim of this research is investigating the Turkish Super League footballers views about interrupted matches because of the outbreak by Covid-19. In the research, the phenomenology pattern method one of the qualitative research patterns, was used. Working group of this research 17 professional Turkish footballers who ages ranging between 22 and 32 that are playing in Turkish Super League. Sampling group was determined using purposive sampling method. The data in the study were obtained by using semi-structured interview method and analyzed by using descriptive analysis method. The data obtained as a result of the study are divided into two as positive and negative opinions. Positive opinions about the start of the matches are gathered under four categories, physiological, psychological, sociological and economic. Besides negative opinions are gathered under two categories, physiological and psychological. As a result of the research, when the opinions of the participants were evaluated, it was determined that the players with positive opinions mostly focused on the necessity of starting the matches in order to eliminate their losses economically. Furthermore football players who gave negative opinions were concerned that the virus was transmitted to themselves and to others because of the fact that it is a contact-based sport, and accordingly they were concerned about not being able to perform adequately.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Sports Industry



Giriş

Bir hastalığın, belli bir yer ve zaman dilimi içinde fazla sayıda görülmesi durumuna “salgın (epidemi)”, kıta ve kıtalar arasında görülen büyük salgınlara da “pandemi” denilmektedir (Arık;1991,27). İnsanlık tarihinde bulaşıcı hastalıkların salgına dönüşerek toplum sağlığını tehlikeye düşürdüğü ve halkta korku ile endişenin yaygınlaşmasına sebep vermesi ile ilgili pek çok örnek bulunmaktadır.

Tarih incelendiğinde, kayda geçen iki büyük veba salgınının yaşandığı görülmektedir. İlk önemli salgın 6. yüzyılda Bizans İmparatorluğu’nu, 7. ve 8. yüzyılda da Batı Avrupa’yı ciddi şekilde etkilemiştir. İkinci salgın ise 14. yüzyılda patlak veren ünlü veba salgını ile başlamış, ancak 17. yüzyılda, 1665 Londra vebası ile son bulmuştur. Avrupa’nın bu bunalımlı dönemlerinde on binlerce köy, salgından dolayı haritadan silinmiştir (Yiğit ve Gümüşçü;2016,383). Bu veba salgınları, insanların hastalıklara ve sağlık konusuna bakışını değiştirmeye başlamıştır.

Veba salgınlarının verdiği zararlar halk sağlığı kavramını gündeme getirmiştir. Özellikle Ortaçağ Avrupa’sında salgın hastalıklar tıbbın bir bilim olarak yetersiz olduğunu gösterdiği için halk sağlığı kavramının da temelleri atılmıştır. Çünkü veba salgınına denetim altına almak için toplumsal taban güçlendirilmeliydi ve bilinçlendirilmeliydi. Örneğin Almanya ile İtalya’da tüccarlar ve soylular, sağlık heyetleri ile veba evleri kurmuşlardır. Karantina uygulayıp vebanın ilerleyişini izlemek amacıyla ayrıntılı ölü kayıtları tutmuşlardır. Bu tür iş ve işlemlerle sağlık hizmetlerinin gelişmesi ve açılan kurumlar, hastalığın ilerlemesini Avrupa’da tamamen yok etmese de yavaşlamasını sağlamıştır (Nikiforuk;1991, 85).

Salgına dönüşen hastalıklara Türk tarihinden de örnekler verebilmek mümkündür. Cumhuriyetin ilk yıllarında da frengi hastalığının salgına dönüşmesi ve bu nedenle özellikle Anadolu’da pek çok insanın bu hastalığa yakalanması Türk tarihi açısından çarpıcı bir örnektir. Bu dönemde yeni açılan hastaneler ve dispanserlerle birlikte gezici sağlık ekiplerinin çalışmaları ve ücretsiz yapılan tedaviler salgınla mücadeleye büyük katkı sağlamıştır. Süreç içinde çıkarılan yasaklar ve kanunlar da frengiyle mücadeleyi sağlamlaştırmıştır. Dönemi itibarıyla bir yandan yoksulluk, diğer yandan da savaş şartlarının yaşanmasına rağmen frengi ve diğer bulaşıcı hastalıklarla mücadele aralıksız devam etmiştir. Dolayısıyla Cumhuriyetin ilk yıllarında, frengiyle mücadelede bir başarıdan söz edilebilir (Özdiç;2020,18). Aynı başarı ifadesini 2020 yılında yaşanan yeni tip koronavirüs salgını için de ifade etmek mümkündür. Özellikle Nisan ve Mayıs aylarında sokağa çıkma yasakları başta olmak üzere alınan önlemlerle salgının daha çok yayılmasının önüne geçildiği düşünülmektedir.

Türkiye Cumhuriyeti tarihinde bir başka salgın örneği olarak sıtma hastalığını gösterebiliriz. Filozof John Dewey, eğitim reformu için ülkemize geldiğinde Anadolu’daki sıtma salgınında bahsetmiştir. Sıtmanın her türlü zararı yanında ekonomik zararları da olduğunu ifade eden Dewey, modern ve teknik yollar ile birlikte sağlık bilgilerinin yayımlanmasının Türk halkını rahatsız eden hastalıkların azaltılmasında faydalı olduğunu belirtmiştir. Bunun için Sağlık Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığının ortaklaşa çalışmalar yapması gerektiğini açıklamıştır. Örneğin okullarda uygulamalı bir sağlık bilgisi dersinin okutulmasının önemine değinmiştir (Bal;1991,104).

Yeni tip koronavirüs (Covid-19) salgınının 2020 yılında ortaya çıkması ile Türkiye’de salgın hastalık konusu tekrar gündeme gelmiştir. Covid-19 sürecinde frengi ve sıtma hastalıklarının görüldüğü döneme benzer önlem uygulamaları yapılmıştır. Bu uygulamalardan biri, sportif karşılaşmaların ve etkinliklerin ileri bir tarihe ertelenmesi olmuştur. Özellikle dünya çapında



en çok ilgili gören spor dalı olan futbol maçları federasyonlar tarafından geçici bir süre durdurulmuştur. Koronavirüs nedeniyle tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de futbol karşılaşmaları ertelenmiştir. 19-Mart-2020 tarihinde koronavirüs (Covid-19) salgını nedeniyle Süper Lig başta olmak üzere futbolun bütün kategorilerinde maçların ertelendiğini Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu kamuoyuna açıklamıştır.

Salgınlarla mücadelede dört grubun birbiri ile bağlantılı ve koordineli olarak çalışması gerekir. Bu gruplar halk, Sağlık Bakanlığı teşkilatı çalışanları, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı teşkilatı çalışanları ve Medya (Ceyhan;2006,88). Bu dört grubun yanında Milli Eğitim Bakanlığı ile Spor Bakanlığı gibi geniş kitleleri ilgilendiren bakanlıklar da Sağlık Bakanlığı ile bağlantı ve koordineli çalışma içinde olmalıdır. Yeni tip koronavirüs denilen Covid-19 salgını sırasında Spor Bakanlığı yetkilileri, Sağlık Bakanlığı yetkililerine danışarak futbol maçlarını durdurmuş, yine aynı iletişim mekanizmasını devam ettirerek futbol maçlarının oynanmasına karar vermiştir. Salgının durdurulması için alınan önlemler doğrultusunda kulüplerin ayrılıp evlerine dönen futbolcular, 28-Mayıs-2020 tarihinde TFF Yönetim Kurulu ve TFF Sağlık Kurulu tarafından yapılan değerlendirme sonucunda Süper Lig’in 12 Haziran’da başlatılmasının kesin kararı verilmesi üzerine çalışmalarına devam etmeye başlamışlardır.

Bu çalışma, Türkiye Süper Lig’inde yer alan Türk futbolcularının, salgından dolayı ara verilen maçlara 12 Haziran’da başlanması hakkındaki görüş ve düşüncelerinin belirlenmesi için yapılmıştır.

Profesyonel Futbolculuk

Bir spor dalının sporcular tarafından profesyonel olarak yapılması için öncelikle o spor dalının profesyonel olarak kabul edilmesini gerektirir. Bir spor dalının profesyonel olarak kabul edilmesi ve sporcularla kulüplerin sözleşme yapabilmesi ise 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun tarafından bu Müdürlüğün takdirine bağlanmıştır. Buna göre, bir spor dalının profesyonel spor dalı haline gelebilmesi için, Gençlik ve Spor Genel Müdürü’nün, Merkez Danışma Kurulu’nun da görüşünü alarak teklifte bulunması üzerine, bu spor dalının profesyonel spor dalı olarak belirlenmesi ve bu profesyonel spor dalının tüzükle düzenlenmesi gerekir (Ertaş vePetek;2005,72).

Futbolda amatör top oyuncusundan profesyonel futbolcuya geçiş, teknolojik gelişim ile birlikte olmaya başlamıştır. Bilimsel araştırmalar sonucu geliştirilen antrenman yöntemleriyle futbolcuların kondisyon, teknik ve taktik kapasiteleri yükseltilirken futbol sahaları ve diğer araçlardaki yenilikler, futbolcularda sakatlanma oranını azaltmaya başlamıştır. Bu ise futbolcuların daha korkusuz oynamalarına ve bazen sakatlanma riskini bile göze almalarına sebep olacak şekilde cesur oynamalarına teşvik edici olmuştur. Bütün bu gelişmeler, futbolun daha tempolu ve daha heyecan verici olmasına yol açmıştır. Stadyumların konfor düzeyinin yükselmesi, gelişen teknolojinin sağladığı üretim artışının toplumda hakça paylaşılması ve çalışma saatlerinin kısılması gibi ek faktörler de kitlelerin futbola daha çok ilgi duymasında yardımcı olmuştur. Bütün bunlara rağmen futbola olan ilginin artışı sağlayan en büyük etken televizyondur. Özellikle stadyumlardan yapılan canlı yayınlar, televizyon başındaki seyirci sayısını arttırmıştır. Daha iyi futbol oynamak için hazırlanan mükemmel saha zeminleri, bol seyirci ve paranın sonucu olarak sahaya çıkan her futbolcu puan kazanmak istiyor. Hatta bazen, ne pahasına olursa olsun kazanmak ön planda olabiliyor. Yani artık canı istediği zaman antrenman yapan ve canı istediği zaman oynayan bir amatör takım toplumun



istediği futbolu oynayamadığı ve seyircinin futbol beklentilerini karşılayamadığı için profesyonel futbol ortaya çıkmıştır (Başer;1996,8).

Sporda amatörlük derken demek istenilen oyunu kendi içinde bir amaç olarak oynayanlardır. Sporda profesyonel derken demek istenilen ise oyun oynamakla elde edilebilecek başka bir amacı olanlardır. (Suits;2012,176) Bu amaç ise para kazanmak ve gelir elde etmek için sporun kurallarına uymaktır (Afacan;2019,168).

Sosyal bir konu olan amatör ve profesyonel ayırımı günümüzde tartışılan sportif konuların başında gelmektedir. Son yıllarda çoğu ülkede çeşitli branşlarda amatörlüğün profesyonelliğe dönüşmesi, konuyu ülkemizde de güncel duruma getirmiştir. Amatör olarak yapılan spor branşlarındaki gelişmeler, hem sporcu sayısının artması ve hem de bu branşlarda seyir zevkinin yaygınlaşması bir sosyal olgu olan sporun temel niteliklerinden biri olan rekabet şartlarını da arttırmıştır (Erkal;1981,157).

Dolayısıyla profesyonel sporcular, sporu zevk için yani sporu spor yapmak için yapmayan, belli şartları olan sözleşmelere bağlı olarak kulüplerle anlaşılan ve bunun karşılığında para veya başka doğrudan ekonomik menfaate yönelik çalışan kişilerdir. Profesyonel sporcular, sporu meslek olarak yürüten ve alanlarında en iyi şekilde spor yapan kişilerdir. Bu kişiler, sürekli rekabet ortamı içerisinde olduklarından antrenmanlarına ve gündelik yaşantılarına büyük ölçüde dikkat ederler (Genç;1998,40). Dolayısıyla sporun çoğu dalında ulaşılan teknik ve taktik gelişmişlik ile ortaya konulan şaşırtıcı performans düzeylerine erişebilmek için artık sporcunun yapması gereken sporla düzenli ve disiplinli şekilde ilgilenmektir (Öztürk; 1998,112). Çünkü profesyonel şekilde yapılan spor, insanlar için bir para kazanma aracı, yani geçim kaynağıdır. Bu yönüyle sporculuk bir meslektir. Bu mesleği uzun süreli yapmak için etkili çalışmak ve farklı eğitimlerden geçmek gerekir. Bunu yapabilen sporcu, profesyonel alanda bir değer ve marka olur (Afacan;2019,167). Bu bağlamda Covid-19 nedeniyle futbol maçları ertelendiğinde futbolcular için en çok merak edilen konulardan biri, evde oldukları süre boyunca uyku, beslenme ve hareket gibi gündelik yaşantılarına ne ölçüde dikkat ettikleri olmuştur.

Profesyonel futbolcular menajer, avukat ve mental antrenörden destek alırlar. Elit düzeye gelmiş olan profesyonel sporcu için sporculuk yaşamı artık onun mesleğidir. Bu nedenle yaşamını spor faaliyetine göre düzenlemek zorundadır. Meslek olan sporculuktan para kazanılması da söz konusudur. Normal bir insanın çalışma mesaisi ne ise profesyonel sporcunun da odur. Profesyonel sporcunun çalışma yerleri yani iş yerleri kulüpler ve spor tesisleridir. Yaptıkları antrenman mesleklerinin bir parçasıdır ve verim yani performans elde etmek içindir. Bu verim, spor sahalarındaki maçlar ve yarışmalarla anlam kazanır ve yine meslekleriyle ilgilidir (Kılıcıgil;1998,10). Bu doğrultuda, Mart ayı başında ertelenen ve Haziran ayı başında başlayacak olan maçlarda futbolcuların sahada gösterecekleri performans, onların mesleklerine olan bakışlarını test etmek için önemli bir gösterge olacaktır.

Bütün bunların yanında sporun meslek olarak örgütlenmeye başladığı andan itibaren sporcuyu şöhrete ulaştıran, parlak zaferlerle isminin gündemde tutulmasını sağlayan ve hatta ölümsüzleştiren bir yapısı da vardır (Şahin;1998,26). Fakat günümüzde insanların çoğu, karakterleri veya eserlerinin kalitesi ile değil de aldığı aylığa veya toplam gelirine göre değerlendirilmektedir. Modern kıymet sözlüğünde rakamlar, şimdiye kadar hiç görülmemiş derecede büyük bir yer işgal etmektedir (Nef;1980,25). Covid-19 nedeniyle futbol maçlarının ertelenmesinden sonra üretim sektöründe çalışmaya devam eden bazı meslek grupları ile



futbolcuların kıyaslanmasının sebeplerinden biri olarak, futbolcuların diğer mesleklere göre daha çok gelire sahip olmasını göstermek mümkündür.

Dolayısıyla günümüzde oyunun sistemleştirilmesi ve sürekli artan disiplini, oyunsal içeriğe ilişkin bazı şeyleri uzun dönemde yok edecektir. Bu olgu, profesyonellerle amatörler arasındaki kopuşta açığa çıkmaktadır. Bir oyun dalındaki takım, artık oyunu oyun olarak görmeyenlerle daha yüksek kapasiteye sahip olsalar bile gerçek oyunculara nazaran daha alt toplumsal konumda olanları birbirinden ayırmaktadır. Profesyonelin tutumu artık bir oyun tavrı değildir. Çünkü kendiliğindenliğini ve tasasızlığını kaybetmiştir. Spor modern toplumda, oyunsal alandan yavaş yavaş uzaklaşmakta ve artık ancak ciddi olunduğunda oyun olan sui generis (tek başına bir tür oluşturan) bir unsur haline gelmektedir (Huijzinga;2013,247).

Erteleme Sürecinde Türk Futbolu

2020 yılında Koronavirüs (Covid-19) salgınından dolayı Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel salgın ilan edildi. Daha sonra hükümetler bazı önlemler almaya başladı. Bu önlemler, bireylerin ve toplumların alışık olmadığı davranış kalıplarını ve yasakları içerdi (Afacan ve Avcı;2020). 2019 sonlarında Çin'in Hubei eyaletine bağlı Wuhan kentinde Covid-19 ortaya çıkmasından sonra, ülkemizde ilk vaka 11-Mart-2020 tarihinde görüldü. Sağlık Bakanlığının vaka açıklamasından hemen sonra 12-Mart-2020 tarihinde Milli Eğitim Bakanlığı ilk ve orta dereceli okullarda eğitime ara verirken YÖK de üniversitelerde eğitime ara verilmesi kararını açıkladı. Bu okullarda dersler internet üzerinden uzaktan eğitim şeklinde işlenmeye devam etti.

O hafta sonu yani 14 ve 15 Mart tarihlerinde futbol maçları oynandı. Hatta 15-Mart-2020 Pazar günü oynanan ve 0-0 biten Galatasaray-Beşiktaş maçından sonra Galatasaray Teknik Direktörü Fatih Terim “Maçı böyle oynattıklarına göre TFF'nin bir bildiği vardır. Türkiye’de her türlü kurum ve kuruluş evlerine gönderildi, toplantılar iptal edildi. Futbol, basketbol, hentbol gibi sporlar devam ediyor. Bunlar temas oyunu. Canımızı dışarıda mı bulduk? Eşimiz, dostumuz, çocuğumuz var. Buna üzülyorum.” diye maçların oynanmasına olumsuz tepki vermişti (Hürriyet,2020). Daha sonraki dönemde Fatih Terim de bu virüse yakalandı ve bir süre hastanede tedavi görüp tekrar sağlığına kavuştu.

Fatih Terim’in bu tepkisine katılan ve katılmayanlar oldu. Fakat spor kamuoyunda tartışmalar devam ederken daha sonraki hafta maçlar oynanmadı. Çünkü Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu, salgın nedeniyle futbol, basketbol, voleybol ve hentbolda liglerin ertelendiğini kamuoyuna açıkladı (CNNTÜRK,2020). Daha sonra bütün sporcular, ucu açık belirsiz bir dönemi evlerinde geçirmek üzere kulüplerinden ayrılmaya başladı.

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı Nihat Özdemir, yaklaşık iki ay sonra bir açıklama yaparak maçların başlayacağını duyurdu. Başkan Özdemir, "Ligleri 12 Haziran’da başlatma kararı aldık. Maçların nasıl oynanacağına yönelik kararları da Koronavirüs Bilim Kurulu karar verecek. Lig, Temmuz sonunda tamamlanacak" dedi (NTV,2020).

27-Mayıs-2020 tarihinde Türkiye Futbol Federasyonu, “Futbola Dönüş” Öneri Protokolü yayımladı. Bu protokol, COVID-19 pandemisi sürecinde,Türkiye Futbol Federasyonu Sağlık Kurulu, Acıbadem Sports ve T.C. Sağlık Bakanlığı İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü iş birliği ile TFF 2019 - 2020 sezonunun tamamlanması ihtimaline yönelik hazırlanmış bir öneri protokolüdür. Protokolün başlangıç kısmında şu ibare yer almaktadır; “Unutulmamalıdır ki, bu protokol kalan müsabakaların oynanması ihtimali üzerine hazırlanmıştır. En önemli



sorumluluk “bireysel sorumluluktur”. Bu protokolde bireyler, kulüpler ve ilgili kurumlar tarafından alınması gereken tedbirler “öneri” olarak sunulmuştur. Her kulüp bu anlamda kendi kendini denetlemeli, federasyon ve devlet kurumları ile sürekli iletişim ve iş birliği içerisinde hareket etmelidir.” (TFF,2020). Federasyonun hazırladığı ve içinde soyunma odaları ile antrenman sahaları gibi yerleri içeren genel prensipler, antrenmanların nasıl yapılması gerektiği ile ilgili hazırlık dönemi, virüs testlerinin pozitif çıkması halinde neler yapılması gerektiği ile ilgili pozitif test senaryosu, maçların nasıl oynanacağı ile ilgili müsabaka yönetimi başlıkları altında dört bölümün olduğu bu protokolde dikkat çeken temel nokta öneri içermesidir. Yani federasyonun bir denetimi ve kurallara uygunsuzluk halinde bir yaptırımı bulunmamaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma deseni olarak, başlıca veri toplama aracı görüşme olan ve olgulara ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmak için görüşmenin araştırmacılara sunduğu etkileşim, esneklik ve sondalar yoluyla irdeleme özelliklerinin olmasından dolayı olgu bilim deseni seçilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Amaçlı örneklem yönteminde, örnekleme seçilen kişiler ya da objeler araştırmacının amaçlarına en uygun yanıt verebilecek birey ve objeler arasından seçilmesine olanak sağlamaktadır (Aziz, 1994). Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubu, Türkiye Süper Lig’de futbol oynayan yaşları 22 ile 32 arasında değişen, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 17 profesyonel Türk futbolcudur.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler

Katılımcı	Yaş	Eğitim Durumu	Mevkii	Profesyonel Sporculuk süresi
K1	26	Lisans Mezunu	Orta Saha	7
K2	30	Lisans Mezunu	Forvet	10
K3	28	Lise Mezunu	Forvet	9
K4	32	Lisans Mezunu	Forvet	13
K5	32	Lise Mezunu	Orta Saha	14
K6	31	Lise Mezunu	Orta Saha	13
K7	28	Lise Mezunu	Defans	10
K8	28	Lise Mezunu	Kaleci	10
K9	24	Lise Mezunu	Defans	5



K10	25	Lise Mezunu	Kaleci	7
K11	25	Lise Mezunu	Orta Saha	6
K12	22	Lise Mezunu	Orta Saha	4
K13	24	Lise Mezunu	Defans	5
K14	22	Lise Mezunu	Orta Saha	3
K15	31	Lise Mezunu	Forvet	12
K16	26	Lise Mezunu	Defans	8
K17	32	Lise Mezunu	Kaleci	14

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nitel araştırmadaki görüşme tekniklerinden “yarı yapılandırılmış görüşme” yöntemi kullanılmıştır. Görüşme formu iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde, futbolcuların kişisel bilgilerini ortaya çıkartabilmek için sorular yöneltilirken ikinci bölümde ise ertelenen maçların başlaması ile ilgili görüşlerini öğrenebilmek için 2 soru yöneltilmiştir. Araştırma soruları iki öğretim üyesi ile paylaşılmış önerileri alındıktan sonra 2 futbolcu ile görüşülerek sorular sorulmuş ve soruların açık ve anlaşılır olduğuna kanaat getirildikten sonra sorular futbolculara sorulmuştur.

Verilerin Elde Edilmesi

Covid-19 süreci dikkate alınarak görüşmeler telefonda yüz yüze görüşme şeklinde yapılmıştır. Görüşmeye başlamadan önce futbolculara araştırma konusu ile ilgili bilgi verilmiş daha sonra araştırmanın güvenilirliği açısından kimliğinin gizli tutulacağı söylenmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettikten sonra araştırma soruları yöneltilmiş ve görüşme kayıt altına alınmıştır.

Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Araştırmadaki geçerlik; bulguların tutarlı ve anlamlı olması, görüşmecilerin samimi ve içtenlikle cevap vermeleri, araştırmada elde edilen verilerin kavramsal çerçeve ile uyumlu olması, araştırmada elde edilen bulguların, araştırmacı tarafından kayıt altına alınması (Türnüklü, 2000; Yıldırım ve Şimşek, 2011) ile çalışmanın geçerliği sağlanmıştır.

Araştırmanın güvenilirliği ise araştırmacının, araştırmaya dâhil edilen her bir kişiye aynı soruyu aynı sözcüklerle ve aynı biçimle sorması, iki farklı araştırmacının aynı paragrafı aynı şekilde kodlaması, yazıya aktarım kısmında her hangi bir problem yaşanmaması (Türnüklü, 2000) sonuçların, ortaya konan verilerle açık bir biçimde ilişkilendirilmesi, araştırmanın ham verilerinin başkaları tarafından incelenebilecek biçimde saklanmış olması ve verilerin araştırma sorularının gerektirdiği biçimde ayrıntılı ve amaca uygun bir biçimde toplanması (Yıldırım ve Şimşek, 2011) ile araştırmanın güvenilirliği sağlanmıştır.



Verilerin analizi

Araştırmada veriler nitel araştırmada kullanılan betimsel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Önce görüşmede elde edilen kayıtlar, yazıya geçirilmiş ve kayıtlar tek bir metin haline getirilmiştir. Daha sonra veriler kodlanmış, temalar bulunmuş, verilerin kodları ve temalara göre düzenlenmiş ve bulgular yorumlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

BULGULAR VE YORUM

Şekil 1. Katılımcıların Maçların Başlaması İle İlgili Görüşleri

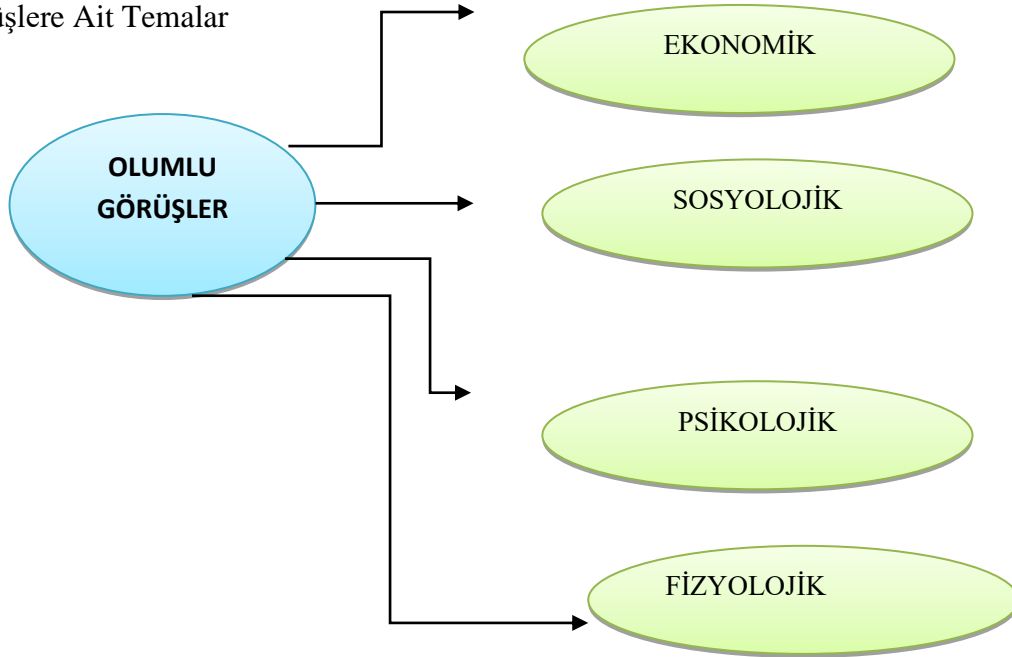


Maçların başlaması ile ilgili profesyonel futbolcuların görüşleri değerlendirildiğinde; futbolcuların 12'sinin (%71) Evet Başlasın, 5'inin (%29) Hayır Başlamasını yönünde görüş bildirdikleri görülmüştür.

Şekil 2. Ertelenen Maçların Başlaması İle İlgili Görüşlere Sahip Katılımcılar



Şekil.3. Katılımcı Görüşlerine Göre Ertelenen Maçların Başlamasına Yönelik Olumlu Görüşlere Ait Temalar



COVID 19 nedeni ile ertelenen maçların başlaması ile ilgili profesyonel futbolcuların görüşleri değerlendirildiğinde ekonomik, sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik boyutlara bağlı olarak olumlu görüş bildirdikleri görülmüştür.

Şekil 4. Profesyonel Futbolcuların Ertelenen Maçların Başlaması İle İlgili Olumlu Görüşlere Ait Kodlar



Profesyonel futbolcuların maçların başlamasına ilişkin olumlu görüşleri değerlendirildiğinde, Avrupa'daki maçların başlaması, Federasyon ve yetkililer tarafından alınan önlemlere ve bilim insanlarına olan güven, bireysel ve kulüpsel anlamda elde edilen ekonomik kazancın azalması, futbol oynamaya duyulan özlem, futbol aracılığı ile toplumsal rahatlamanın sağlanması, maçların oynanması ile performansın gösterilebilmesi ve buna bağlı olarak da önümüzdeki sezon transfer olabilme şansı, futbol sayesinde can sıkıntısının giderilmesi ve salgının kontrol altına alınmasına bağlı olarak futbolcuların olumlu görüşe sahip oldukları görülmektedir.

1. Ana Tema: Katılımcıların Ekonomik Boyut İle İlgili Olumlu Görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
Ekonomik Boyut	Para	K11-K12-K13-K15-K16-K17
Performans Sergilemek	Transfer	K11-K13

Katılımcılar, liglerin ertelenmesine bağlı olarak yaşadıkları durumları ekonomik olarak değerlendirmiş ve bunun sonucunda hem bireysel hem de kulüp açısından parasal açıdan zorluklar yaşadıklarını ve buna bağlı olarak da liglerin başlaması yönünde olumlu görüş bildirdikleri görülmüştür. Katılımcı görüşleri şu şekildedir:

K11: "...Çünkü maç başı alacaklarımız var. Oynanmazsa alamayız."



K12: “...Ayrıca kulüplerin ekonomik kayıpları var. Kulüpler ekonomik açıdan zorlanırsa biz de ücretlerimizi alamayız”

K13: “Çünkü maçlar oynanmazsa en büyük zararı biz futbolcular göreceğiz. Sezonun geri kalan kısmı için paralarımızı alamayacağız...”

K15: “Çünkü bizim kazancımız futboldan, sahaya çıkacak arkadaşlar testten geçmiş ve temiz insanlar olacak....Dediğim gibi maçlar oynanmadıkça kazancımızdan mahrum oluyoruz. Kulüpler de ekonomik sıkıntıyı daha çok hissetmeye başladı.”

K16: “...Olayın ekonomik boyutunu da dikkate almalıyız. Sonuçta sadece bizler değil, kulüpler de futbolun oynanmasından ekonomik kazanç elde ediyor.”

K17: “...Ayrıca para ödemelerimiz var. Futbol oynanmayınca bize de ödeme yapılmıyor. Bu nedenlerden dolayı oynanmasından yanayım.”

Profesyonel futbolcular performanslarını göstermeleri için maçların başlamasını buna bağlı olarak da transfer olacaklarını ifade etmişlerdir. Katılımcı görüşleri şu şekildedir;

K11: “...Sonra transfer için ligin son kısımları önemli. Buradaki performans ile transferler yapılıyor. Kendimizi göstermemiz gerekir. Sonuçta biz futbolcuyuz ve başka işimiz yok.”

K13: “...gelecek sezon için transfer görüşmelerimizde elimiz güçlü olmayacak, çünkü saha performansımız unutuldu. Kalan maçlar oynanırsa kendimizi gösterme fırsatımız olacak.”

2.Ana Tema: Katılımcıların Sosyolojik Boyut İle İlgili Olumlu Görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
Toplumsal Rahatlamaya Yardımcı Olmak	Toplumsal Katkı	K4-K9K14-K17
Avrupa’da Maçların Başlaması	Toplumsal Model Alma	K3-K12

Futbol aracılığı ile “Toplumsal Katkı” sağlanabileceği buna bağlı olarak da maçların başlaması yönünde olumlu görüş bildiren futbolcuların ifadeleri;

K4: “...Ayrıca biz futbol oynayarak insanları da biraz rahatlatıp onların da korkularından uzaklaşmalarına yardımcı olacağız gibi geliyor.”

K9: “...Ayrıca bu salgının biteceği de yok gibi. Bu şekilde hayat devam etmez. bir şekilde bir yerden başlamak gerekir. Yoksa korkular ve kaygılar içinde toplum olarak psikolojik bunalıma girebiliriz.”

K14: “...Bence bu kadar ara yeterli. Maçlar başlasın ki biz de rahatlayalım, taraftarlarımız da rahatlasın. Hayat kaldığı yerden devam etsin.”



K19: “...Sadece ben değil, neredeyse bütün toplum bunaldı. Maçlar başlayınca biz futbol oynayarak onlar da futbol seyrederek rahatlama olacak”

Avrupa’daki maçların başlaması olarak ifade edilen katılımcı görüşleri doğrultusunda ortaya çıkan “Toplumsal Model Alma” alt temasına ilişkin katılımcı görüşleri;

K3: “...Avrupa’da maçlar başladı, başlıyor. Almanya ligini televizyonda seyrediyoruz. Onlar da bizimle aynı şartlarda, onlarda başlıyorsa bizde de başlayabilir.”

K12: “... Avrupa’da örneğin Almanya’da ligler başladı. Biz de onlar gibi sağlık kurallarına dikkat edersek rahat bir şekilde sezonu tamamlarız bence.”

3. Ana Tema: Katılımcıların Psikolojik Boyut İle İlgili Olumlu Görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
Futbol Oynamaya Duyulan Özlem	Özlem	K14
Can Sıkıntısının Giderilmesi	Huzur	K17

Katılımcılardan bir tanesi futbol oynamaya duyduğu özlemi dile getirmiştir. Katılımcının ifadesi şu şekildedir:

K14: “.... Futbol oynamayı da özledim. Mesleğimiz futbol, daha ne kadar uzak kalabiliriz ve kalmalıyız?”

Bir diğer katılımcı da yaşanan süreçte canının sıkıldığını ve maçların başlaması ile canının sıkıntısının gideceğini ifade etmiş bu durum “huzur” temasını ortaya çıkartmıştır. Katılımcı görüşü;

K17: “...Çünkü ben öncelikle bu süreçte çok sıkıldım. Futboldan uzak kalmak ve evde oturmak bana göre değil. Sadece ben değil, neredeyse bütün toplum bunaldı.”

4. Ana Tema: Katılımcıların Fizyolojik Boyut İle İlgili Olumlu Görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
Alınan Önlemlere Güven	Güven	K4-K6- K9-K12-- K13- K14- K15



Bilim İnsanlarına Güven	Bilime Güven	K16
Salgının Kontrol Altına Alınması	Sağlık	K12

Katılımcıların “güven” alt teması ile ilgili ifadeleri şu şekildedir;

K4: “Çünkü tesislerimizde alınan tedbirler ve yapılan testlerle güvenilir bir ortam var. Federasyonun da maçlar için alacağı önlemler var. Bunlar sayesinde risk oldukça düşük seviyelerde olacaktır.”

K6: “...zaten seyirci de olmayacak ve gerekli önlemlerin alınacağı yetkililer tarafından belirtildi. O halde mesleğimizden daha fazla uzak kalmanın anlamı yok”

K9: “Çünkü kulübümüzde ve diğer kulüplerde yeterince önlem alındı. Federasyon da maçlarda önlemleri alacak.”

K12: “...Sağlıklı ilgili önlemlerin alınacağı konusunda garanti verildikten sonra maçları daha fazla ertelemenin anlamı yok”

K13: “Federasyon ve kulüp yetkilileri toplantılar yaparak sağlık için yapılacakları açıkladı. Bu kadar önlemden sonra bir sorun olacağını düşünmüyorum”

K14: “Çünkü gerekli tedbirlerin alınacağı bize söylendi. Yetkililere güveniyorum...”

K15: “...sahaya çıkacak arkadaşlar testten geçmiş ve temiz insanlar olacak. Önlemler de alınacak. Çok da detaycı olup hastalık takıntısına kapılmamak gerekir. Ayrıca artık bu salgınla bir süre daha yaşamaya alışacağız gibi. O zaman futbol maçlarını başlatmak için daha fazla beklemeye gerek yok.”

Katılımcıların görüşleri değerlendirildiğinde; çoğunlukla Federasyon başta olmak üzere kulüplerinin aldıkları fizyolojik temelli önlemlerin yeterli olduğunu düşündükleri ve buna bağlı olarak da bu önlemlere güven duyduklarını ifade etmişlerdir.

Futbolculardan biri, bilim insanlarına güvendiğini ve bu nedenle maçların başlaması yönündeki endişelerinin gittiğini buna bağlı olarak maçların başlanabileceğini ifade ettiği görülmektedir. Katılımcı görüşü;

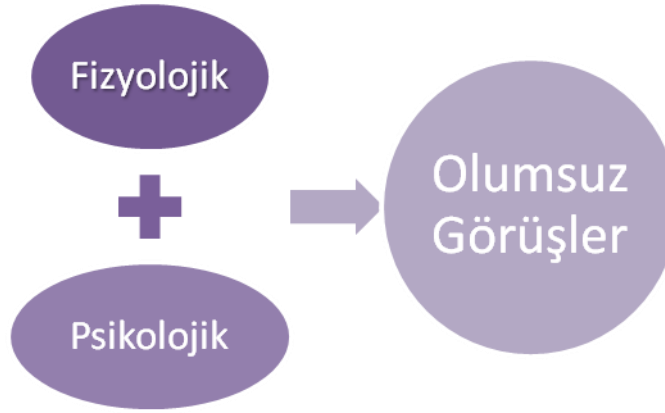
K16: “...Çünkü sağlıkçılar ve bilim insanları izin verdi. Onlara inanmak ve güvenmek zorundayız. Onlar oynanabilir dedikten sonra hayır oynanmasın demek işgüzarlık ve mesleğimize ihanet olur. Ben bilime ve yetkililere güveniyorum”

Salgının kontrol altına alınmasının da maçların oynanması yönünde sağlık açısından olumlu bir görüş olduğu görülmektedir. Katılımcı görüşü;

K12: “...Çünkü süreç zaten sıkıntılı geçiyor. Bir şekilde buna dur demek gerekir. Salgın da hafifledi.



Şekil 4. Profesyonel Futbolcuların Ertelenen Maçların Başlaması İle İlgili Olumsuz Görüşlere Ait Kodlar



Profesyonel futbolcuların ertelenen maçların başlamasına yönelik olarak görüşleri değerlendirildiğinde; görüşlerin fizyolojik ve psikolojik boyut olarak 2 başlık altında toplandığı görülmektedir.

1.Ana Tema: Katılımcıların Fizyolojik Boyut İle İlgili Olumsuz Görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
Temasa Bağlı Virüsün Bulaşması/ Bulaştırma Endişesi/ Korkusu	Korku/Endişe	K1-K2-K5-K7- K8

Profesyonel futbolcuların çoğu, futbolun doğasında temas olduğu dolayısı ile de virüsün kendisine ya da ailesine ve sevdiklerine bulaştırmaya bağlı olarak korku ve endişe yaşadıklarını buna bağlı olarak da ertelenen maçların başlaması yönünde olumsuz görüş bildirdikleri görülmektedir. Katılımcı ifadeleri şu şekildedir:

K1: “Çünkü antrenmanlarda da maçlarda da sürekli olarak istem dışı şekilde terlerimiz ve tükürüklerimiz etrafa saçılıyor. Futbol da temas gerektiren bir spor olduğu için etrafa saçtıklarımız birbirimize bulaşacak ve bu durum virüsün yayılmasına sebep olacak. Ben hastalanmak ve hastalandıktan sonra yakın çevreme bu virüsü bulaştırma konusunda endişeliyim”

K2: “...benden yakın çevremdeki insanlara bu virüs bulaşabilir. Yani asıl onlar tehdit altında. Sonuçta tesislerde de sürekli kalınacak bir ortam yok. Evlerimize gidip geliyoruz, dışarıda market, fırın veya başka işlerimiz oluyor, oralarda fiziksel mesafeyi korumaya çalışırken futbol oynarken bunu yapamayacağız.”

K5: “...başlamasını istemiyorum, çünkü futbol fiziksel bir oyun. Temassız olmaz. Temastan dolayı virüs kapma ihtimalimiz yüksek. Bu da beni korkutuyor, çünkü ne zaman hasta olacağımız da belli değil, test yapılıyor temiz çıkıyor ama 1 gün sonra birilerinden virüs bulaşmayacağının garantisi yok. Sonuçta tesislerde, antrenmanlarda ve maçta kalabalık bir ortamda olacağız...”



K7: “Acaba virüs bulaştı mı sorusu, maçlarda yedek kulübelerinde mesafe olacaktıymış, sahanın içinde mesafe olmadıktan sonra ne iş yarar ki? Sonuçta maçta koşarken öksürme, aksırma ve tükürme gibi bir sürü birbirimize virüs bulaştıracak durumlar olacak. Nefes alıp verirken bile virüsün bulaşma ihtimali var iken içimiz rahat bir şekilde futbol oynamamız çok zor olacak.”

K8: “Çünkü futbol için neden kendimizi, ailemizi ve sevdiklerimizi riske atalım. Sağlıkçıların, doktorların ve hemşirelerin öldüğü bu salgında ya bizlere bir şey olursa. Yani bize bir şey olmayacağına garantisini var mı? ölmesek bile ciğerlerimizde veya bedenimizde kalıcı bir hasar olursa ne olacak? Ben futbolu bırakmak zorunda kalacağım. Bu durumda kim, ne kadar sorumluluk alacak? Açıkçası futbol oynamaktan korkuyorum.”

2.Ana Tema: Katılımcıların Psikolojik Boyut Olarak Olumsuz Görüşleri

Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
	Performans	K1-K5
Performansın Düşeceği Düşüncesi	Kaygısı	

Katılımcılardan ikisi, virüsün bulaşıp bulaşmayacağı endişesi taşıdıklarından dolayı maçlara konsantre olamayacaklarını ve buna bağlı olarak da performanslarının düşeceğini düşünmektedirler. Futbolcuların görüşleri şu şekildedir:

K1: “...Bu korku ve endişeli olmamdan dolayı kafam rahat değil. Rahat olmayınca da istediğim performansı sergileyemeyeceğimi düşünüyorum...”

K5: “...futbol tenis gibi değil, bunları düşündükçe istediğim performansı sergileyemeyeceğim aklıma geliyor, bu nedenle oynamasını istemiyorum”

Sonuç

Mart 2020’de ertelenen Süper Lig maçlarının Haziran 2020’de yani tam üç ay sonra tekrar başlaması ile ilgili olarak Süper Lig’de yer alan Türk futbolcularının görüşleri maçların başlaması ile ilgili olumlu görüşler ve maçların başlamaması ile ilgili olumsuz görüşler olmak üzere iki ana bölüme ayrıldığı görülmektedir. Burada dikkat çekici durum, futbolcular arasında maçların başlamaması ile ilgili olumlu ve olumsuz görüş dışında kararsız bir grubun olmamasıdır.

Profesyonel Futbolcuların maçların başlamasına ilişkin olumlu görüşleri değerlendirildiğinde; Avrupa’daki maçların başlaması, Federasyon ve yetkililer tarafından alınan önlemlere ve bilim insanlarına olan güven, bireysel ve kulüpsel anlamda elde edilen ekonomik kazancın azalması, futbol oynamaya duyulan özlem, futbol aracılığı ile toplumsal rahatlığının sağlanması, maçların oynanması ile performansın gösterilebilmesi ve buna bağlı olarak da önümüzdeki sezon transfer olabilme şansı, futbol sayesinde can sıkıntısının giderilmesi ve salgının kontrol altına alınmasından dolayı olumlu bir düşünceye sahip oldukları görülmektedir.

Avrupa’da maçların başlaması, Türk futbolcuların Türkiye Süper Ligi hakkında olumlu düşünmesine yardımcı olmuştur. Çünkü futbolcuların takip ettiği Avrupa’da, karantina



tedbirlerinin azaltılmasıyla birlikte futbolun geri dönüş tarihleri de belli olmaya başladı. Avrupa'nın büyük ligleri arasında geri dönüşü belli olan ve ilk ligi 16-Mayıs-2020'de başlatan Almanya'da Bundesliga olurken, İngiltere Premier Lig'in 17 Haziran, İtalya'da Serie A'nın 20 Haziran'da ve İspanya'da La Liga'nın yakın bir tarihte devam etmesi beklenilmektedir (Goal,2020). Bu durum Türk futbolcularının Avrupa'yı model alarak onların futbola geri dönmelerinden cesaretlendiklerini ve onlara özendiklerini göstermektedir.

Futbolcuların bahsettiği ve maçlar hakkında olumlu düşüncelerini sağlayan önlemleri, Türkiye Futbol Federasyonu "Futbola Dönüş Öneri Protokolü" adı altında yayımladı. Bu protokol dört bölümden oluşmaktadır. Genel prensipler adlı bölümde futbolcular başta olmak üzere spor tesisinde yer alan herkesin neler yapması gerektiği anlatılmaktadır. Hazırlık dönemi adlı bölümde kulüpte virüs tarama testlerinin yapılmasına yer verilmiştir. Pozitif test senaryosu adlı bölümde tesislerde yer alan birisinin test sonucu pozitif çıkarsa neler yapılacağı açıklanmaktadır. Son bölüm olan müsabaka yönetimi adlı kısımda ise maçların hangi şartlarda oynanacağı yazılmıştır (TFF,2020). Dolayısıyla futbolcuların tesislerde bir araya gelip ilk antrenmandan başlayarak son maça kadar geçecek süreçte neler yapmaları ile ilgili detaylı olarak federasyondan tarafından böyle bir planın hazırlanması, futbolcuların maçların başlamasına olumlu yaklaşımlarına etki ettiği düşünülmektedir.

Futbolcuların federasyon ve yetkililerin yanı sıra bilim insanlarına duydukları güven de maçlarla ilgili olumlu düşüncelerine yardımcı olmuştur. Yetkililer tarafından alınan önlemler ve bilim kurulunun açıklamaları doğrultusunda maçların oynanmasına olumlu bakılması ile ilgili benzer örnekleri yönetici sınıfında da görmekteyiz. Örneğin M. Başakşehir Kulübü Başkanı Göksele Gümüşdağ "Paylaştıkları bir program var. Çok güzel önlemler alınmış. Bu önlemlere bütün kulüpler üzerine düşeni yaptığı sürece inanıyorum ki sağlıklı bir şekilde ligi bitirebiliriz." şeklinde bir açıklama yapmıştır (TRTSPOR,2020).

Futbolcuların maçların başlaması için ekonomik kazançlarının azalmasını gerekçe göstermeleri, hayatlarının ileri dönemlerini düzenli şekilde yaşamak amacıyla spordan kazandıkları ile mal ve servet biriktirmelerine bağlamak mümkündür. Bu durum, özellikle profesyonel spor sonrasında, refah içinde yaşaması için gereklidir. Çünkü ihtiyaç anında biriktirilen nesnenin bulunamama halini düşünmek gerekir. Sporcunun mal ve servet biriktirmede tutacağı orta yol, profesyonel spordan sonra normal yaşantıyı devam ettirecek kadar birikime sahip olmasıdır (Afacan;2019,171). Türkmen ve Özsarı (2020) salgın sürecinin spora olan etkilerini inceledikleri makalelerinde de; erteleme ve iptal kararlarının yalnızca sportif sonuçlar doğurmadığını bununla birlikte çok boyutlu ve ciddi düzeyde ekonomik ve sosyal sorunları da tetiklediğini ifade etmişlerdir. Buna bağlı olarak da maçların tekrar başlaması isteyen ve bu isteğine gerekçe olarak ekonomik sebepleri gösteren futbolcuların olması son derece normal bir durum olduğu söylenebilmektedir. Çünkü sezon sonuna kadar olan alacaklarını tahsil etmek isteyen futbolcu, kazandığı paralarla futboldan sonraki hayatı için yatırım yapmaktadır.

Profesyonel futbol başta olmak üzere sporun profesyonel boyutunda yer alan sporcular ve diğer spor insanları, bir kariyer gelişimine kendilerini adanlar. Profesyonel kariyer, spor insanının geçmişe dönüp baktığında elde ettiği başarıların yanında başarısızlıklarının da bir karnesini ortaya koymaktadır (Afacan;2019,167). Bu bağlamda, futbolcuların maçların devam edip performans göstererek önümüzdeki sezon transfer için şanslarını arttırmak istemeleri, kariyer gelişimine kendilerini adanmaları açısından anlamlı bir örnek olmaktadır. Ayrıca kariyer gelişimine kendisini adanmış bir futbolcu aynı zamanda futboldan uzun bir süre ayrı kalınca mesleğine karşı bir özlem de duymaya başlar.



Maçların başlaması hakkında futbolcuların bir kısmının, futbol oynamaya duydukları özlemi dile getirmelerini Barcelona'nın dünyaca ünlü futbolcusu Lionel Messi örneği de desteklemektedir. Messi, verdiği bir röportajda "Her yerde enfeksiyon riski var. Evden ayrıldığımız andan itibaren bir risk var. Bence bu yüzden çok fazla düşünmemeliyiz. Çünkü böyle yaparsanız hiçbir yere gitmek istemeyeceksiniz. Fakat protokollere uymamızın ve tedbirleri olabildiğince takip etmemizin gerekli olduğunu anlamalıyız. Antrenmanlara dönmek ilk adımdır. Fakat bu durumdan şikâyetçi olmamalıyız ve gerekli tüm önlemleri almalıyız. Ben, maçlara geri dönmeyi dört gözle bekliyorum." (Cohn;2020) diyerek maçların bir an önce başlaması hakkında olumlu bir görüş beyan etmiştir. Dolayısıyla Messi de Türk futbolcuları gibi özlem duygusu içinde maçların başlamasını isteyen olumlu bir bakış açısına sahiptir.

Covid-19 salgını ülkemizde de başladıktan sonra toplumda dayanışmanın üst seviyede olduğunu gözlemledik. Yani bu salgın sayesinde dayanışma bağlarımız test edilmiş oldu (Afacan ve Nazmi;2020,8). Bu bağlamda Süper Lig'de oynayan Türk futbolcuların maçların başlaması için gerekçe olarak, futbol sayesinde toplumsal rahatlamanın sağlanacağını sunmaları gayet anlamlıdır.

Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca'nın 13 Mayıs tarihinde Koronavirüs Bilim Kurulu toplantısının ardından açıklamada "Kazandığımız deneyimlerle şimdi işimizde daha titiz, daha atılganız. Salgını kontrol altına aldık." ifadesini kullanmıştır (Sağlık;2020). Bu ifadenin yanında önlemlerin devam edeceği, maske ve fiziksel mesafeye dikkat edilmesi de gerektiği ifade edilmesine rağmen salgının kontrol altına alındığının açıklanması toplumun her kesiminde olduğu gibi olayları ve haberleri yakından takip eden futbolcular için de güven verici bir telkin içerikli mesaj olmuştur.

Profesyonel futbolcuların maçların başlamasına ilişkin olumsuz görüşleri değerlendirildiğinde çoğunun, futbolun doğasında temas olduğu için virüsün kendisine, ailesine veya sevdiğilerine bulaştırmaya bağlı olarak korku ve endişe yaşadıklarını buna bağlı olarak da ertelenen maçların başlaması yönünde olumsuz görüş bildirdikleri görülmektedir. Bunun yanında performans kaygısı hisseden futbolcular da bulunmaktadır. Katılımcılardan ikisi, virüsün bulaşıp bulaşmayacağı endişesi taşıdıklarından dolayı maç oynarken yeterince konsantrasyonu koruyamayacaklarını ve buna bağlı olarak da performanslarının düşeceğini düşünmektedirler.

Maçların başlaması hakkında olumsuz görüş beyan eden futbolculardan bir kısmının temel düşüncesi, virüsün kendilerine ve yakınlarına bulaşma korku ve endişesidir. Kaygı ve korku duygu olarak birbirine yakındır. Temel ortak özellikleri, her ikisinin de yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan tepkiler olmasıdır. Temel farkları ise korkunun herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir durum olmasına rağmen, kaygının kişinin kendisinin ürettiği bir duygu olmasıdır (Geçtan;1992, 86). Örneğin virüsün varlığı ve virüs bulaşma ihtimalinin olması futbolcularda korku meydana getirirken, virüsten dolayı oynanacak maçlarda nasıl bir performans göstereceği konusunda sürekli olarak zihninde şüphelerin ve soruların olması futbolcularda performans kaygısına sebep olabilmektedir. Bütün bunlar futbolun temas içeren bir spor olmasından dolayı futbolcular için haklı mazeretler olmaktadır.

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından hazırlanan Covid-19 Türkiye Web Portalının Korunma ve Tedavi Yöntemleri adlı bölümünde yer alan T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün yayımladığı Covid-19 rehberinde 07 Ocak2020'de daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir koronavirüs olarak bu virüs tanımlanmıştır. Rehberde göre, bu tarihten sonra hasta sayısı insandan insana bulaşma özelliği



nedeniyle hızla artmış ve sağlık çalışanlarında da bu hastalık görülmüştür (covid19.tubitak,2020). Dolayısıyla temel özelliklerinden birinin insandan insana bulaşma olması ve futbolun da teması çok olan spor olmasından dolayı futbolcuların bir kısmının maçların başlamasına olumsuz yaklaşması anlamlı görülebilir.

Virüsün bulaşıcı özelliğinden dolayı kaygılı olacaklarını ve bu durumun performanslarını olumsuz etkileyebileceğini ifade eden futbolcuların yanında, maçların Haziran ayında başlaması hakkında olumsuz görüş beyan eden diğer spor insanları da bulunmaktadır. Örneğin Sivasspor Teknik Direktörü Rıza Çalimbay "Benim kendi fikrim ne kadar geç oynarsak o kadar iyiydi. Benim kafamdaki Temmuz sonu veya Eylül gibiydi." demiştir (Milliyet,2020).

Öneriler

Araştırmadaki katılımcı görüşleri sonucunda ortaya çıkan görüşler doğrultusunda, Türkiye Süper Ligi'nde ertelenen futbol maçlarının devam etmesi kararı hakkında Türk futbolcularının çoğunun bu karara olumlu baktığı anlaşılmaktadır.

Dolayısıyla salgın gibi olağanüstü dönemlerde sportif kararlar alınırken sporcular başta olmak üzere spor ortamında yer alan her spor insanının görüş ve önerilerini almak gereklidir. Özellikle Süper Lig'de alınacak kararlar amatör liglere kadar her kategorideki sporcuları ve spor insanlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkilediğini kabul edersek Türk futbolcularının çoğunluğunun maçların başlaması konusundaki olumlu görüşleri alt liglerde yer alan futbolcular için hem bir örnek kaynak, hem de cesaret verici olacaktır.

Bu bağlamda Süper Lig maçlarının oynanması konusunda önerilen ve uygulanan her türlü önlemlerin alt liglerde alınması koşuluyla 2019-2020 futbol sezonunun bütün liglerde tamamlanması önerilmektedir.

Ayrıca sporcuları doğrudan ilgilendiren kararlarla ilgili olarak bu tür çalışmaların devamının gelmesi ve daha çok yapılması, spor kültürümüzün gelişimi için faydalı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Afacan, E. (2019). Spor Felsefesi. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Afacan, E., Avcı, N. (2020). Koronavirüs (covid-19) örneği üzerinden salgın hastalıklara sosyolojik bir bakış. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (5) , 1-14.
- Arık, F. Ş. (1991). Selçuklular Zamanında Anadolu'da Veba Salgınları. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 27-57.
- Aziz, A. (1994). Araştırma yöntemleri teknikleri ve iletişim (2. Baskı) Ankara: Turhan Kitabevi.
- Bal, H. (1991). 1924 raporunun Türk eğitime etkileri ve J. Dewey'in eğitim felsefesi. İstanbul: Kor Yayınevi.
- Başer, E. (1996). Futbolda psikoloji ve başarı:(spor yüksek okulları için yardımcı ders kitabı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ceyhan, M. (2006). Avianinfluenza (kuş gribi, tavuk vebası): yaşadığımız bir salgının ardından. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 81-89.
- Cohn, P. (2020). Coming Back to Soccer After a Layoff, <https://www.soccerpsychologytips.com/2020/coming-back-to-soccer-after-a-layoff> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Covid19.tubitak. (2020). Korunma ve Tedavi Yöntemleri, <https://covid19.tubitak.gov.tr/korunma-tedavi-yontemleri> (31 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- CNNTÜRK. (2020). Türkiye'de lig maçları ertelendi, <https://www.cnnturk.com/spor/futbol/turkiyede-lig-maclari-ertelendi> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Ertas, Ş., Petek, H. (2005). Spor hukuku. Ankara: Yetkin Yayınları.
- Geçtan, E. (1992). İnsan olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Genç, D. A. (1998). Spor Hukuku. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Goal. (2020). Futbolda hangi lig, ne zaman başlayacak?, <https://www.goal.com/tr/haber/futbolda-hangi-lig-ne-zaman-baslayacak-hangi-ligler-iptal/niboyl6fy8q15okgogboixbc> (31 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Huizinga, J. (2013). Homo ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme, Çev. Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hürriyet. (2020). Fatih Terim'den derbi sonrası açıklamalar!, <https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/fatih-terimden-derbi-sonrasi-aciklamalar-41469621> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Kılıçgil, E. (1998). Sosyal çevre-spor ilişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Milliyet. (2020). Rıza Çalimbay: "Futbolcuları neden düşünmüyorlar", <https://www.milliyet.com.tr/skorer/galeri/riza-calimbay-futbolculari-neden-dusunmuyorlar-6221767/1> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Erkal, M. (1981). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Filiz Kitabevi.



- Nef, J. U. (1980). Sanayileşmenin kültür temelleri. Çev.; Erol Güngör, Kalem Yayıncılık.
- Nikiforuk, A. (1991). The fourth horseman: A shorthistory of epidemics, plagues, famine and others courges. New York: M.Evans and Company.
- NTV. (2020). Son Dakika Haberi: Ertelenen Süper Lig başlama tarihi belli oldu, <https://www.ntv.com.tr/spor/son-dakika-haberi-ertelenen-super-lig-baslama-tarihi-belli-odu,0EJOMApTO0ScBcL-BD0KCw> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Sağlık. (2020). “Sosyal Hayatımızı Kontrol Altına Alırsak Güzel Günler Göreceğiz”, <https://www.saglik.gov.tr/TR,65592/sosyal-hayatimizi-kontrol-altina-alirsak-guzel-gunler-gorecegiz.html> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Suits, B. (2012). Çekirge-Oyun, Yaşam ve Ütopya, Çev. Süha Sertabiboğlu. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Şahin, M. (1998). Spor ahlakı ve sorunları. İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- TFF. (2020). “Futbola Dönüş” Öneri Protokolü, <https://www.tff.org/Resources/TFF/Auto/b128b6d304344a16a2611c38d22821e0.PDF> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Türkmen, M., Özsarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri, International Journal of Sport Culture and Science, 8 (2), 55-67, 10.14486/IntJSCS.2020.596.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 6(4), 543-559.
- TRTSPOR.(2020).<https://www.trtspor.com.tr/videolar/cok-guzel-onlemler-alinmis-40345.html> (30 Mayıs 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Özdiñç, A. (2020). Cumhuriyet’in İlk Yıllarında Frengi: 1916-1925 Yılları Arası Salnamelerde Bolu Sancağı Örneği. Abant Tıp Dergisi, 9(1), 8-19.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal boyutlarıyla spor. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık .
- Yiğit, İ., Gümüşçü, O. (2016). Manisa ve çevresinde salgın hastalıkların iskâna etkisi (XVİXX. yy.). TÜCAUM Uluslararası Coğrafya Sempozyumu, 13-14.



Spor Lisesi Futbol ve Hentbol Takımı Oyuncularının Seçili Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi

Ozan ESMER¹, İzzet KARAKULAK¹

¹ Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin, TÜRKİYE

Email: ozanesmer@gmail.com, izzetkarakulak@gmail.com

Type: Review Article (Received: 02.05.2020 – Accepted: 20.06.2020)

Öz

Bu çalışmada amaç; Spor Lisesinde öğrenim gören ve okulun erkek futbol ve hentbol takımlarında yer alan öğrencilerin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin incelenmesidir. Çalışmaya bir spor lisesinde öğrenim gören ve okul futbol takımında yer alan 12 futbolcu ile yine okul hentbol takımında yer alan 12 hentbolcü gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonları, sürat ve çeviklikleri değerleri çeşitli ölçüm ve testler ile belirlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem “Shapiro-Wilk” testi ve verilerin homojen olup olmadığını değerlendirmek için “Anova-Homogeneity of variance” testi uygulanmıştır. Bu yapılan testler sonunda verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olmadığı anlaşılmıştır. Bu nedenle grupların karşılaştırılmasında, non parametrik test yöntemi olan Mann-Whitney U test kullanılmıştır. Grup içi parametreler arasındaki ilişkinin belirlenmesi içinse, Spearman Korelasyon analizi, kullanılmış ve tüm analizler için yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Grupların parametrelere ilişkin ölçüm sonuçları karşılaştırıldığında; Vücut ağırlığı parametresinde, hentbol takımı lehine, 60m sürat ve Beden kitle indeksi parametresinde ise futbol takımı lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir($p<0,05$). Yaş, Boy ve Illinois Çeviklik testi parametrelerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Futbol takımı için Spearman korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde ; boy ve yaş parametreleri arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunurken, vücut ağırlığı ile yaş, boy ve BKİ parametreleri arasında da pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunmuştur. Hentbol takımında ise sadece Vücut ağırlığı ve boy parametreleri arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Futbol, Hentbol, Fiziksel Özellikler, Motorik Özellikler



Investigation of Selected Physical and Motorical Characteristics of Sports High School Soccer and Handball Team Players

Abstract

The purpose of this study; It is the examination of some physical and motoric features of students who study in Sports High School and take part in the boy's football and handball teams of the school. Twelve footballers, who are studying in a sports high school and are in the school football team, and 12 handball players in the school handball team voluntarily participated. Body composition, speed and agility values of the participants were determined by various measurements and tests. SPSS 24.0 package program was used to analyze the data. A single sample "Shapiro-Wilk" test was used to find out if the data had a normal distribution and an Anova-Homogeneity of variance test was used to evaluate whether the data was homogeneous. After the tests, it was realized that the data did not have a homogeneous and normal distribution. For this reason, the non-parametric test method, Mann-Whitney U test, was used to compare the groups. Spearman Correlation analysis was used to determine the relationship between the parameters within the group and the error level was accepted as 0.05 for all analyzes. When the measurement results related to the parameters of the groups are compared; In body weight parameter, in favor of handball team, in the 60m sprint and body mass index parameter, statistically significant differences were determined in favor of the football team ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference between the groups in age, height and Illinois Agility test parameters ($p > 0.05$). When the Spearman correlation analysis results for the football team are examined; a positive and strong correlation was found between height and age parameters, and also between body weight and age, height and BKI parameters. In the handball team, a positive and strong relationship was found between body weight and height parameters only.

Keywords: Soccer, Handball, Physical Characteristics, Motor Characteristics



Giriş

Spor, temelinde başkaları tarafından beğenilme duygusunun hakim olduğu, insanların ilgi duyduğu aktiviteleri içermekte ve toplumda bir kültürleşme aracı olarak görülmektedir (Akbaş, Eyuboğlu, Çelebi ve Dalkıran 2019). Bireyler başarı temelli etkinliklere yönelmekte ve bunlardan üst düzeyde doyum almaktadırlar. Sporsal etkinliklerdeki yarışmalar ve rekabetçi yapılar, bu başarı motivasyonunu geliştirmektedir (Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017).

Futbol ve hentbol bütün ülkelerde ilgiyle izlenen spor branşları arasındadır. Özellikle futbol her açıdan dünyada en çok takip edilen, hemen her ülkede ilgiyle oynanan bir spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kadar izlenen ve büyük hayran kitlesi olan bir branşta mücadele eden sporcuların her yönüyle kendilerini en iyi şekilde yetiştirmeleri gerekmektedir (Günay ve ark., 1994). Sporcular, performans seviyelerini belirleyen faktörleri uyumlu geliştirerek bireysel başarıya ulaşmaktadırlar (Göktepe, Göktepe, Güder ve Günay, 2019). Futbolda performans; birçok fiziksel ve fizyolojik faktörden etkilenir. Bunlar içerisinde oyunun kuralları ve yapısı, oyuncularındaki taktik ve teknik yeterlilikler, çevresel koşullar ve benzerleri yer almaktadır. Bunun yanı sıra özellikle elit seviyedeki oyuncularında, maksimal kalp atım hızının %80-90'ı seviyesinde, anaerobik eşiğe yakın bir yoğunlukta çokça mesafeler kat edilmektedir (Karakulak Eyuboğlu ve Aslan, 2019) Bu yoğunluk içerisinde sıçrama, topa vuruş, sprint atma gibi patlayıcı kuvvet öğeleri de çoğunlukla yer almaktadır (Aslan ve Koç, 2015). Bu açıdan sıçramalar, şut, ikili mücadeleler, ani dönüşler, dripling ve çalımlar, sprintler, topu baskı altında kontrol etme, farklı hızlarda koşma, vb. birçok hareketi içeren futbolda etkili performans hem aerobik hem de anaerobik metabolizmaya bağlıdır (Stolen, Chamari, Castagna ve Wisloff, 2005)

Hentbol branşında en çok ihtiyaç duyulan temel özellikler; sıçrama, sprint, atış kuvveti, koordinasyon, hareketlilik ve dayanıklılıktır (Eler ve Bereket, 2001). Hentbolda sıçrayarak, düşerek, dönerek ve bükülü atışlar, sıçrama yeteneği ve ayrıca vücut çalımlarında atış hızı, atış kuvveti ve fiziksel nitelikler çok önemlidir. Hentbol oyunu, süresi nedeniyle aerobik enerji sistemini kullanılıyor gibi görünse de özellikle son yıllarda artan oyun temposuna uyum sağlayabilmek için anaerobik güç ve maksimal sürat gerekliliği artmaktadır ve dolayısıyla oldukça yüksek şiddette, kısa süreli patlayıcı güce ihtiyaç vardır (Rannou, Prioux, Zouhal ve Gratas, 2001). Günümüz spor dünyasında, bütün branşlarda, sporcuların daha becerikli, hızlı ve çevik olmaları beklenmekte, aynı zamanda, fizyolojik ve antropometrik kapasitelerinin en yüksek düzeyde olması gerekmektedir (Ersöz ve ark., 1996). Hentbol ve futbol gibi takım sporlarında, rakiple mücadele etmek, hedefe isabetli atış veya vuruş yaparak ortak payda olan gole ulaşmak için yukarıda bahsedilen bileşenlerin test edilmesi ve verilerin branş içi veya farklı branşlarla karşılaştırılması, antrenörler ve literatür açısından önemli anahtar öğelerdir (Karadenizli ve Özkamçı, 2015).

Sürat, insanın kendisini bir yerden başka bir yere en yüksek hızda hareket ettirmesi, yapılan hareketlerin maksimum hızda yapılması olarak tanımlanmaktadır. Vücudu ya da bir parçasını hızlı bir şekilde hareket ettirebilme yeteneği olarak da ifade edilmiştir (Günay ve Yüce, 2001).

Motor bir yetenek olan Çeviklikse, uyarılara cevap olarak, organizmanın hızını veya yönünü değiştirerek aniden hareket etmesi olarak tanımlanır. Çeviklik yeteneği denge, güç, hız ve koordinasyon yetilerinin birlikteliğini gerektirmektedir. Çeviklik testleri, sporda performansın değerlendirilmesinde kullanılan geçerli bir yöntemdir. Sporsal etkinliklerin büyük kısmında ihtiyaç duyulan bir özellik olan çeviklik, başarılı sporcularda sahip olunması gereken çok



önemli bir yetidir. Sportif performansın artırılması için, çok büyük öneme sahiptir (Şentürk, 2016).

Spor lisesi öğrencilerinin, yetenekleri doğrultusunda, sporla ilgili temel bilgi ve becerileri kazanarak eğitim-öğretim görmeleri amaçlanmaktadır. Bu süreçte spor disiplini ve centilmenliği özümsemeleri, iş birliği içerisinde çalışma yetilerinin artması, dayanışma alışkanlığı kazanmaları ve alanlarında başarılı bireyler olarak yetişmeleri de diğer hedeflenen amaçlar arasında yer alır. (MEB Spor Liseleri Yönetmeliği. mad.6, 2019). Ortaöğretimde, program çeşitliliği temelli bir yapının ortaya konması çalışmalarını kapsamında spor liseleri, “Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri” olarak birleştirilmiş ve bu uygulamanın 2009-2010 eğitim-öğretim yılı 9. sınıftan başlayacak şekilde hayata geçirilmesine karar verilmiştir. Spor liseleri, öğrencilerin akademik olarak spora yönlendirildiği liselerdir Spor Liseleri özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapmakta, bu özelliği nedeniyle de diğer liselerden ayrılmaktadır. (Çebi ve ark., 2013).

Ülkemizde geçmişi çok eski olmayan spor liseleri ile ilgili literatürde çokça çalışmaya rastlanmamıştır. Diğer yandan özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bu okulları kazanan öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerini ortaya koyan çalışmalara da literatürde çokça rastlanmamaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada amaç, Spor Lisesinde öğrenim gören ve okulun futbol ve hentbol takımlarında yer alan öğrencilerin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin incelenmesidir.

Metot

Çalışmaya bir spor lisesinde öğrenim gören ve okul erkek futbol takımında yer alan 12 futbolcu ile yine okul hentbol takımında yer alan 12 hentbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” doldurtulmuş, veli izin belgeleri alınmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonları, sürat ve çeviklikleri değerleri çeşitli ölçüm ve testler ile belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşları, kimlik kartlarında yazılı olan doğum yılları esas alınarak belirlenmiştir. Katılımcıların boy uzunlukları, çıplak ayakla ve dik duracak şekilde, ayaklar, topuklardan birleşik ve üzerlerinde sadece şort-tişört olduğunda, Desis dijital tartıya sabitlenmiş 0,01 cm hassasiyetli olan boy ölçer kullanılarak yapılmıştır. Ölçülen değer “cm” cinsinden kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı ölçümleri de yine sporcuların üzerlerinde şort-tişört olacak şekilde ve ayaklar çıplak halde, 0,01 kg hassasiyeti olan Desis dijital tartı cihazı kullanılarak yapılmıştır. Değerler, kilogram “kg” cinsinden kaydedilmiştir. Katılımcıların Beden kitle İndeksi değerleri; Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğunun (m) karesi (kg/m²) formülü ile hesaplanmıştır. Katılımcıların süratlerini belirlemek için 60 metre sprint testi uygulanmıştır. Test atletizm pistinde yapılmıştır. Newtest 300 test sistemine bağlı olan fotoseller 0m ve 60m mesafelere yerleştirilmiştir. Oyuncular başlangıç fotoselindeki kapıdan geçer geçmez fotosel ölçüme başlamış ve 60m kapısı geçildiğinde, koşu değerleri Newtest yazılımı aracılığıyla bilgisayara aktarılmış ve saniye(sn) cinsinden kaydedilmiştir. Katılımcıların çeviklik yeteneğini belirlemede İllinois Çeviklik testi kullanılmıştır. Test parkurunun eni 5 m, boyu da 10 m dir. Orta bölümde ise 3.3m aralıkla, bir hat üzerine dizilmiş üç koni bulunmaktadır. Test kapalı spor salonunda parke zeminde uygulanmıştır. İllinois Testi, 10 m’ lik 2 adet gidiş ve dönüşün olduğu, 40 metresi düz, 20 metresi koniler arasında slalom koşusundan oluşmaktadır. Newtest 300 test sistemine bağlı fotoseller test parkurunun başlangıç ve bitimine yerleştirilmiştir. Test öncesinde katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış ve düşük tempoda



2 deneme yapmalarına izin verilmiştir. Koşu süreleri yazılım aracılığıyla bilgisayara aktarılmış ve saniye(sn) cinsinden kaydedilmiştir. Katılımcıların ölçümlerden önce 20 dakika süreyle ısınma yapmaları sağlanmıştır. Her bir test için 2 hak verilmiş ve en yüksek dereceler kaydedilmiştir. Hentbol ve futbol takımları oyuncularından oluşan 12 şer kişilik katılımcılardan alınan yaş, boy, kilo, beden kitle indeksi, sürat ve çeviklik parametreleri karşılaştırılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 24.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımını değerlendirmek için tek örneklem “Shapiro-Wilk” testi, verilerin homojenlik durumunu değerlendirmek içinse “Anova-Homogeneity of variance” testi kullanılmıştır. Testler sonucunda verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle grupların karşılaştırılmasında, non parametrik test yöntemi olan Mann-Whitney U test kullanılmıştır. Grup içi parametreler arasındaki ilişkinin belirlenmesi içinse, Spearman Korelasyon analizi, kullanılmış ve tüm analizler için yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Gruplardan elde edilen verilerin ortalama değerleri ve karşılaştırma sonuçları tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Grupların Ölçümlerden Elde Edilen Ortalama Değerleri ve Karşılaştırma sonuçları (Mann-Whitney U Test)

	Hentbol Takımı(N=12)		Futbol Takımı(N=12)		P
	Ort.	SD	Ort.	SD	
Yaş(yıl)	16,42	1,08	16,25	0,62	0,825
Boy(cm)	167,67	3,75	171,00	6,30	0,172
Vücut ağırlığı(kg)	62,42	2,43	56,67	5,21	0,008
60m Sürat Testi(sn)	7,83	0,30	7,03	0,17	0,000
BKI(kg/m ²)	22,31	0,89	19,38	1,10	0,000
İllinois Testi(sn)	18,33	0,80	19,18	1,17	0,061

*=p<0.05

Grupların parametrelere ilişkin ölçüm sonuçları karşılaştırıldığında; Vücut ağırlığı parametresinde, hentbol takımı lehine, 60m sürat ve Beden kitle indeksi parametresinde ise futbol takımı lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir(p<0,05). Yaş, boy ve Illinois Çeviklik testi parametrelerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0,05).



Tablo 2. Futbol Takımı oyuncularının parametrelere ilişkin Spearman Korelasyon analizi sonuçları.

Futbol Takımı(N=12)		Yaş	Boy	Vücut ağırlığı	60m Sürat	BKI	İllinois Testi	
Spearman's rho	Yaş	Kor. Katsayısı	1					
		p						
	Boy	Kor. Katsayısı	,617*	1				
		p	0,033					
	Vücut ağırlığı	Kor. Katsayısı	,731**	,794**	1			
		p	0,007	0,002				
	60m Sürat	Kor. Katsayısı	-0,163	0,264	0,116	1		
		p	0,612	0,408	0,721			
	BKI	Kor. Katsayısı	0,367	0,007	,595*	-0,21	1	
		p	0,241	0,983	0,041	0,513		
	İllinois Testi	Kor. Katsayısı	0,088	0,021	-0,245	0,147	-0,573	1
		p	0,786	0,948	0,442	0,649	0,051	

*p<0.05 ,** p<0.01

Futbol takımı için Spearman korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde ; Boy ve yaş arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki olup ($p=0,033 < 0,05$), korelasyon katsayısı $r=0,617$ 'dir. Vücut ağırlığı ve yaş arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki olup ($p=0,007 < 0,05$), korelasyon katsayısı $r=0,731$ 'dir. Vücut ağırlığı ve boy arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki olup ($p=0,002 < 0,05$), korelasyon katsayısı $r=0,794$ 'dür. Vücut ağırlığı ve BKI arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki olup ($p=0,041 < 0,05$), korelasyon katsayısı $r=0,595$ 'dir.



Tablo 3. Hentbol Takımı oyuncularının parametrelere ilişkin Spearman Korelasyon testi sonuçları.

Hentbol Takımı(N=12)			Yaş	Boy	Vücut ağırlığı	60m Sürat Testi	BKI	İllinois Testi
Spearman's rho	Yaş	Kor. Katsayısı	1					
		p						
	Boy	Kor. Katsayısı	0,319	1				
		p	0,312					
	Vücut ağırlığı	Kor. Katsayısı	0,345	,615*	1			
		p	0,272	0,033				
	60m Sürat	Kor. Katsayısı	-0,033	-0,125	-0,127	1		
		p	0,918	0,698	0,694			
	BKI	Kor. Katsayısı	-0,184	-0,456	0,321	-0,296	1	
		p	0,568	0,136	0,309	0,349		
	İllinois Testi	Kor. Katsayısı	-0,311	0,444	0,289	0,179	-0,049	1
		p	0,325	0,148	0,363	0,579	0,88	

*p< 0.05

Hentbol takımı için Spearman korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde; Vücut ağırlığı ve boy arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki olup ($p=0,033 < 0,05$), korelasyon katsayısı $r=0,615$ 'dir.

Tartışma

Bir Spor Lisesinin okul hentbol ve futbol takımı sporcuları ile yapılan bu çalışmada iki takım oyuncularının yaş, boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksleri, sürat ve çeviklik parametreleri karşılaştırılmış ve ayrıca takımların kendi içinde parametrelerine ait ilişki düzeylerinin ortaya konması amaçlanmıştır.

Öğrencilerin yaş ortalamaları Hentbol takımı için 16,42 Futbol takımı için 16,25 olarak belirlenmiştir ve yaş açısından istatistiksel olarak farklılık yoktur. Aynı yaş grubunda öğrencilerin birlikte eğitim görmesi nedeniyle bu sonuç normal karşılanmaktadır. Hentbol takımı sporcularının boy ortalaması 167,67 cm futbol takımı oyuncularının boy ortalaması ise 171,00 cm olarak tespit edilmiştir. Takımlar arasında boy uzunluğu parametresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0,05$). Eler, bir çalışmada hentbol



branşı için ideal boy uzunluğu ortalamasının 188 cm olması gerektiğini belirtmiştir (Eler, 1996). Albay ve ark., (2008) üniversite futbol ve hentbol takımlarında yer alan oyuncuların boy uzunlukları ortalamalarını futbolcular için 173,85 hentbolcular için 180,5 olarak tespit etmişlerdir. Arı ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada 15,62 yaş ortalamasına sahip 13 futbol oyuncusunun boy uzunluk ortalamalarını 171,77 cm olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmadaki hentbol ve futbol oyuncularının boy uzunlukları, belirtilen ortalamaların altında kalmaktadır. Bu durumun yaş faktörüyle ilişkili olduğu, katılımcıların ilerleyen yaşlarda daha yüksek boy seviyelerine ulaşabileceklerini düşündürmektedir.

Hentbol takımı oyuncularının vücut ağırlık ortalamaları 62,42 kg olarak tespit edilmiştir. Futbol takımı oyuncularının vücut ağırlık ortalamaları ise 56,67 kg olarak tespit edilmiştir. Takımlar arasında vücut ağırlığı parametresi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Hentbol takımı oyuncuları daha kiloludur. Arı ve arkadaşları (2017) yaptıkları bir çalışmada 15,62 yaş ortalamasına sahip 13 futbol oyuncusunun, vücut ağırlık ortalamasını 58,46 kg olarak tespit etmişlerdir. Çebi ve ark. (2013) spor lisesi giriş sınavında yer alan futbolcuların vücut ağırlığı ortalamalarını 52,14 kg diğer takım sporları öğrencileri için 52,35 kg olarak ölçmüşlerdir. Albay ve ark., (2008) üniversite futbol ve hentbol takımlarında yer alan oyuncuların vücut ağırlığı ortalamalarını futbolcular için 72,43 kg, hentbolcular için 82,29 kg olarak ölçmüş ve hentbolcular yönünde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Elde edilen sonuçlar bu çalışmayla benzerlikler göstermektedir.

Çalışmamızda, hentbol takımı oyuncularının beden kitle indeksleri (BKİ) ortalaması 22,30 kg/m^2 futbol takımı oyuncularının BKİ ortalaması ise 19,38 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası BKİ ortalamaları değerlendirildiğinde hentbolcuların BKİ'leri futbolculardan yüksek bulunmuştur. İki grubun BKİ'leri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Parlak (2018) yaptığı bir çalışmada 15,48 yaş ortalamasına sahip hentbol oyuncularının BKİ ortalamalarını 22,33 kg/m^2 olarak belirlemiştir. Ceylan ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada U17 kategorisindeki 18 futbol oyuncusunun BKİ ortalamasını 21,20 kg/m^2 olarak belirlemişlerdir. İri ve arkadaşları (2016). 22 yaş ortalamasına sahip futbolcular ve hentbolcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada gruplar arasında BKİ yönünden anlamlı bir fark bulunamamışlardır. Karadenizli ve ark., (2015) Üniversite futbol takımı oyuncuları için BKİ ortalamasını 24,25 kg/m^2 hentbol takımı oyuncuları için 25,13 kg/m^2 olarak hesaplamışlardır. Çetindemir (2019) Lise okul takımlarına yönelik yaptığı çalışmasında, BKİ ortalamasını futbol takımı için 22,27 kg/m^2 , hentbol takım için 23,42 kg/m^2 olarak hesaplamıştır. Literatür incelendiğinde hentbol takımı oyuncularının beden kitle indeksi değerleri futbol takımı oyuncularından yüksek çıkmaktadır. Bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen istatistiksel farklılığın, hentbolcuların sahip olduğu yüksek vücut ağırlığı değerlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Gruplar arası 60 m sürat koşusu süreleri incelendiğinde iki grubun genel süreleri arasında futbolcular yönünde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Futbolcuların hentbolculardan daha hızlı olduğu gözlenmiştir. Ek ve ark., (2007) yaş ortalaması 19,65 olan 26 amatör futbolcu ile yaptıkları çalışmalarında 60m sürat testi zamanlarını 8 sn olarak tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde yaş grubuna ait branşlar arası sprint performansı karşılaştırmalarının, genelde kısa mesafe sürat testleri ile yapıldığı görülmektedir. Çebi ve ark., (2013) spor lisesi giriş sınavına katılan futbolcuların sprint performanslarının diğer branşlardaki sporculardan daha iyi olduklarını tespit etmişlerdir. İri ve arkadaşları (2016) 22 yaş ortalamasına sahip futbolcular ve hentbolcular üzerinde yaptıkları



çalışmalarında 10m sprint zamanları açısından futbolcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu sonuçlar çalışmamızda elde edilen verilerle örtüşmektedir. Çalışmamızda futbolcular lehine elde edilen istatistiksel farklılığın, branşların antrenman metotları ve saha koşu mesafeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Gruplar arası Illinois Çeviklik Testi süreleri incelendiğinde iki grup arasında çeviklik bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Şengür ve ark., (2018) çalışmalarında 20 yaş grubu futbolcularda illinois çeviklik testi zamanını 17,96 sn olarak tespit etmişlerdir. Simonek ve ark., (2017) 15-17 yaş grubu sporcularda yaptıkları çalışmalarında, illinois çeviklik test sonuçlarını futbolcular için 16,43 sn, hentbolcüler için 16,63 sn olarak tespit etmişlerdir. Futbolcular ve hentbolcüler için çeviklik zamanları çok yakındır. Bizim çalışmamızda da futbolcular ve hentbolcüler arasında çeviklik açısından farklılık bulunmamıştır. Bunda hentbol ve futbolun, benzer oyun yapısında olmasının etkisi olduğu tahmin edilmektedir.

Futbol takımı oyuncularının parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde; Boy ve yaş arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki ($r=0,617$) tesbit edilmiştir. Yaş arttıkça boy da artmaktadır. Vücut ağırlığı ile yaş ($r=0,731$) boy ($r=0,794$) ve BKİ ($r=0,595$) arasında pozitif yönlü, güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Hentbol takımı oyuncularının parametrelerine ait ilişki sonuçları incelendiğinde sadece Vücut ağırlığı ve boy ($r=0,615$) arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, literatürde yer alan diğer çalışma sonuçları ile genelde uyumludur.

Sonuç

Karşılaştırma sonuçları değerlendirildiğinde; çalışmaya katılan futbolcu öğrenciler ile hentbolcu öğrenciler arasında Vücut ağırlığı parametresinde, hentbol takımı lehine, 60m sürat ve Beden kitle indeksi parametresinde ise futbol takımı lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan fark yeme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri, antrenman metotları ve süreleri ile ilişkilendirilebilir. Çeviklik test sürelerinin birbirine yakın olması futbol ve hentbol oyununun benzer oyun yapısı ve antrenmanlarla ilişkilendirilebilir. Sonuç olarak; Spor lisesi öğrencileri içerisinde hentbolcülerin daha kilolu olduğu, futbolcuların ise daha süratli ve daha iyi bir beden kitle indeksine sahip oldukları söylenebilir.

Bu çalışmada spor liselerinde yer alan öğrencilerin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin ortaya konması amaçlanmıştır. Literatürde bu okullarda yer alan öğrencilerin profillerinin belirlenmesine dönük çalışmalar oldukça sınırlıdır. Burada ortaya konan sonuçlarla birlikte, bu okullarda yer almak isteyen öğrencilere, yeterliliklerini ne şekilde ayarlamaları gerektiği konusunda yol göstermeye çalışılmıştır. Ayrıca; gelecekte yapılacak çalışmalarda, bu okullarda yer alan öğrencilerin profillerini belirlemeye dönük daha çok ölçüm yapılabilir, farklı takım ve bireysel branşlarda öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri belirlenebilir.

Sorumlu Yazar

İzzet KARAKULAK

Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin, TÜRKİYE

Email: izzetkarakulak@gmail.com



KAYNAKÇA

- Akbaş M, Eyuboğlu E, Çelebi M, Dalkıran O (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, December, 2019; 5(2): 175-187
- Albay DM, Tutkun E, Ağaoğlu Y, Canikli A, Albay F (2008). Hentbol, Voleybol Ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik Ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.*; 6(1): 20-13.
- Arı E, Çakmak E, Nefesoğlu İC, Karatoprak T, Özden A (2017). Genç Futbol ve Basketbol Oyuncularının Farklı Çeviklik Testleri Bakımından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi* Volüme: Dec Issue:4, 216-226.
- Aslan CS, Koç, H (2015). Amatör Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Mevkilerine Göre Karşılaştırılması. *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Der.*, 10(1):56-65.
- Ceylan L, Demirkan E, Küçük H, (2016). Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sprint Zamanları ve Tekrarlı Sprint Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4: (SI 1): 188-199.
- Çebi M, İmamoğlu O, Sarıoğlu Ö, Özdemir A (2013). Spor Lisesine Giriş Sınavlarında Koordinasyon Sprint ve Dikey Sıçrama Değerlerinin Etkisi. *Türkiye Kickboks Federasyonu*
- Çetindemir A (2019). Takım Sporlarındaki Lise Öğrencilerinin Maksimal Aerobik Hizlarının Karşılaştırılması ve Optimal Antrenman Yüklerinin Araştırılması. *Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi.*
- Ek RO, Temoçin S, Tekin TA, Yıldız Y (2007). Futbolculara Uygulanan Bazı Motorsal Egzersizlerin Birbirlerine Etkilerinin İncelenmesi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi.* 8(1) : 19 - 22
- Eler S, (1996). Bir sezonluk Antrenman Periyotlanması boyunca üst düzey erkek Hentbol oyuncularının bazı motorik ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans tezi, Ankara.*
- Eler S, Bereket S, (2001). Elit Türk ve Yabancı Hentbolcuların Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: VI, Sayı: 4, s: 46-48, Ankara.
- Ersöz G, Koz M, Sunay H, Gündüz N (1996). Erkek Voleybol Oyuncularının Sezon Öncesi, Sezon Ortası ve Sezon Sonu Fiziksel Uygunluk Düzeyi Parametrelerindeki Değişmeler, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: I, Sayı: 4, s:1-7, Ankara.
- Göktepe, M., Göktepe, M. M., Güder, F., & Günay, M. (2019). The effects of core training given to female soccer players on different vertical jumping methods. *Journal of Human Sciences*, 16(3), 791-798.
- Günay M, Erol AE, Savaş S, (1994). Futbolculardaki Kuvvet, Esneklik-Çabukluk ve Anaerobik Gücün Boy, Vücut Ağırlığı ve Bazı Antropometrik Parametreler İle İlişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: V, Sayı: 4, s:3-11, Ankara.
- Günay M, Yüce A, (2001). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. *Ankara: Gazi Kitabevi.*



İri R, Yılmaz A, Aktuğ ZB, (2016). Elit Futbol ve Hentbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, vol:8, sayı:1, 19-25.

Karadenizli Zİ, Özkamçı H (2015). Erkek Futbol ve Hentbolcularda Bazı Fiziksel ve Motorik Özelliklerin Karşılaştırılması

Karakulak İ, Eyuboğlu E, Aslan CS (2019). Futbolda Merkez Ve Kenar Oyuncularının Fiziksel Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Spormetre: 2019,17(2), 126-131 DOI: 10.33689/spormetre.542468

Millî Eğitim Bakanlığı “Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Yönetmeliği”. “Resmi Gazete” Sayı:27260-2009.

Özgün A, Yaşartürk F, Ayhan B, Bozkuş T (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), December, 2017, 3 (SI): 83-94

Parlak O, (2018). 14-17 Yaş Genç Erkek Basketbol ve Hentbolcuların Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi.

Rannou F, Prioux J, Zouhal H, Gratas- Delamarche P (2001). Physiological profile of handball players, J. Sports Med. Phys Fitness., 41(3) : 349-353. Spor Bilimleri Dergisi Volume: 6, Sayı:1, Ocak, 2013,

Šimonek J, Horička P, Hianik J (2017). The differences in acceleration, maximal speed and agility between soccer, basketball, volleyball and handball players. Journal of Human Sport and Exercise, 12(1), 73-82. doi:10.14198/jhse.2017.121.06

Stølen T, Chamari K, Castagna C, Wisløff U (2005). Physiology of soccer. Sports Medicine, 35(6), 501– 536.

Şengür E, Aktuğ ZB, Yılmaz G (2018). Futbolcularda alt ekstremiteye uygulanan akut vibrasyon antrenmanının şut hızı şut isabeti ve çeviklik performansı üzerine etkisinin incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 56-65.

Şentürk İ (2016). Elit Hentbolcularda Sürat, Çeviklik ve Kuvvet Parametrelerinin Pozisyonlara Göre İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul-2016.



Üniversite Öğrencilerinin Huzur Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Okan Burçak ÇELİK¹

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

Email: okanburcakcelik@gmail.com

Type: Review Article (Received: 27.04.2020 – Accepted: 03.05.2020)

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle diğer fakülte öğrencilerinin huzur düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırma tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 169'u spor bilimleri fakültesinde, 175'i ise diğer fakültelerden birinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formunun yanı sıra Huzur Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Buna göre iki bağımsız değişkenin karşılaştırıldığı analizlerde bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla bağımsız değişkenin karşılaştırıldığı analizlerde tek yönlü varyans analizi ve ilişki analizlerinde ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında, huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca gelir düzeylerini yüksek olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre huzur düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra, erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilerden daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında ilgilenilen spor branşına yönelik yapılan karşılaştırmada ise, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Ek olarak, araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak düzenli olarak yapılan spor ve egzersiz aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin huzur düzeylerini artıracakları düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Huzur, Spor, Üniversite Öğrencileri



Investigation of Tranquility Levels of University Students in Terms of Various Variables

Abstract

The aim of this research was to examine the tranquility levels of the sports sciences faculty students and other faculty students comparatively. Research was designed with survey model. The participants of the research consisted of university students, 169 of them studying in sports sciences faculty and 175 of them studying in one of the other faculties. In the research, as well as the personal information form, the tranquility scale was used as a data collection tool. In the research, the distribution of the data was first examined with the Kolmogorov-Smirnov test and it was determined that the distribution was normal. Accordingly, independent samples t test was used in the analyzes that two independent variables were compared, One-way analysis of variance was used in the analyses of three or more independent variables, and Pearson correlation analysis was used in relational analysis. As a result of the research, it was determined that the students of the sports sciences faculty had higher levels of tranquility when compared to other faculty students. In addition, students who perceive their income levels as high have higher peace levels than other students. Also, it was concluded that male university students have a higher level of tranquility than female students. In the comparison regarding the sports branch among the students of the sports sciences faculty, it was determined that there was no significant difference between the students performing individual sports and the students performing team sports. In addition, a negative correlation was found between the ages and tranquility levels of university students in the study. As a result, regular sports and exercise activities are thought to increase the tranquility level of university students.

Keywords: Tranquility, Sports, University Students



Giriş

İçinde bulunulan çağ düşünülürken insanoğlunun, dünya nüfusunun giderek kalabalıklaştığı, iş gücünün makineleştiği ve insanların teknolojik olarak rahatlamalarına rağmen, hareketsizliğin ve şehirlere sıkışıp kalmanın beraberinde getirdiği önemli stres faktörleriyle yaşamak durumunda kaldığı bir dönemde yaşadığı yadsınamaz bir gerçektir. İnsanların için hayattaki en önemli konulardan birinin tedirginlikten, sıkıntıdan ve kaygı verici durumlardan uzak bir hayat sürmek olduğu söylenebilir. Fakat bunca stres faktörü ile birlikte yaşarken insanların huzurlu olmaları oldukça güçleşmektedir.

Türk Dil Kurumu huzur kavramını sağlık anlamına gelen ‘dirlik’, mental zindelik anlamına gelen ‘baş dinçliği’ ve üzüntü ve acıdan uzak anlamına gelen ‘erinç’ kelimeleriyle açıklamaktadır (TDK, t.y.). Huzuru tanımlarken kullanılan kelimelerin ve anlamlarının mental sağlık ve iyi oluş kavramlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Mental sağlık Dünya Sağlık Örgütü (2001) tarafından “bireyin yeteneklerinin farkında olması, günlük hayatta oluşan stresle başa çıkması, iş yaşamında üretken ve faydalı olması ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı sağlaması konusunda iyi olma durumu” olarak tanımlanmıştır. Mental sağlığın tanımında geçen ifadelerin huzurlu insan kavramını karşıladığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Bireyin kendisini mental olarak iyi hissetmesini sağlayan unsurlardan birisi de sportif aktivitelerdir (Güngör & Çelik, 2020). Hoş ve kaliteli bir yaşam için, sağlığın insan yaşamının en hayati unsuru olduğu söylenebilir (Cihan, Bozdağ & Var, 2019). Sporun fiziksel, mental ve sosyal açıdan insan hayatına olan katkıları çeşitli bilimsel araştırmalarla ortaya konulmuştur (Janssen & LeBlanc, 2010; Ahn & Fedewa, 2011; Bozkuş, 2013; Kurtipek, Güngör & Yenel, 2018; Eime ve ark., 2013; Nowak, 2014; Kurtipek & Güngör, 2019; McMahan ve ark., 2016; McPhie & Rawana, 2015; Malm, Jacobsson & Isakson, 2019). Bu araştırmalardan bazılarından aşağıda bahsedilmiştir. Janssen ve LeBlanc (2010) okul çağındaki çocuk ve gençlerde fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarını araştırmış ve araştırma sonucunda 5-17 yaş arası çocuk ve gençlerin günde ortalama en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalarını önermişlerdir. Ahn ve Fedewa (2011), ise ortalama bir fiziksel aktivitenin bütün çocuklar için gelişmiş mental sağlığa öncülük ettiğini belirtmişlerdir. Eime ve ark. (2013), 1990-2012 yılları arasında yayımlanan araştırmaları incelemiş ve spora katılımın psikolojik ve sosyal sağlık açısından pek çok yararının olduğunu, en çok da depresif belirtilerin azalmasını takiben benlik saygısı ve sosyal etkileşimin geliştiğini belirlemişlerdir. Bunun yanı sıra Nowak (2014), araştırmasında yaşlılar için sporun tamamen fiziksel uygunluk içerisinde yaşamı uzatma dolayısıyla daha yüksek bir yaşam kalitesi için bir şans olduğunu ifade etmiştir. McPhie ve Rawana (2015), yaptıkları araştırma sonucunda bulguların depresyon ve ruh sağlığını önleme programlarının anlaşılmasıyla ilgili mevcut teorilerin, fiziksel aktivitenin dahil edilmesiyle geliştirilebileceğine dair kanıtlar sunduğunu ifade etmişlerdir. Avrupalı adölesanlar üzerine yapılan bir araştırmada McMahan ve ark. (2016), fiziksel aktivite sıklığı ile iyi oluş arasında pozitif, anksiyete ve depresyon belirtileri arasında negatif olarak ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Malm, Jacobsson ve Isaksson (2019) araştırmasında fiziksel aktivite ve egzersizin, depresif semptomlar ve kaygı ya da strese bağlı hastalıklar da dahil olmak üzere mental hastalığın önlenmesinde ya da azaltılmasında önemli olumlu etkileri olduğunu vurgulamışlardır.

Yukarıda bahsedilen araştırmalardan da anlaşılacağı üzere sporun insanlara huzurun bileşenleri olarak bahsedebileceğimiz sağlık ve mental zindelik açısından pek çok faydasının olduğu ortaya konulmuştur. Literatür incelendiğinde huzur kavramı üzerine yapılan



araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (ksz & Karalar, 2019). Spor ve huzur araştırmaları açısından mevcut araştırmanın nc araştırmalardan biri olacağı düşünülmektedir. Spor ve egzersizin insanın huzur ve mutluluğuna olan katkısının ortaya konulması ve özellikle geleceğin teminatı olan gençlerin sağlık ve mental zindelik düzeylerinin düzenli spor ve egzersiz etkinlikleri aracılığıyla artırılması önemli görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle diğer fakülte ğrencilerinin huzur düzeylerini incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Büyüköztürk ve ark. (2019)'na göre tarama araştırması bir grubun belirli özelliklerini ortaya koymak için verilerin toplanmasını, Karasar (2008)'a göre ise geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi ortaya koymayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcıları 2019-2020 eğitim-ğretim yılında bir devlet niversitesinin spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerinde öğrenim görmekte olan niversite öğrencilerinden oluşmuştur. Katılımcıların 169'u spor bilimleri fakültesinde, 175'i ise diğer fakültelerden birinde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formunun yanı sıra Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilen Huzur leği kullanılmıştır.

Huzur leği

Huzur leği 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekteki ifadeler, (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. Demirci ve Ekşi (2017) tarafından ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan AFA sonucunda ölçeğin öz değerı 3.226 olan, toplam varyansın %40.328 açıklayan ve 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin tek boyutlu yapısını değerlendirmek için 450 katılımcının bulunduğu 1. Örneklem üzerinde yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri; $\chi^2_{(20, N = 450)} = 58,48$, $p < .001$; CFI = .97; NFI = .96; NNFI = .96; SRMR = .041; RMSEA = .065 şeklinde bulunmuştur. 450 katılımcının bulunduğu 2. Örneklem üzerinde yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri; $\chi^2_{(20, N = 450)} = 74,05$, $p < .001$; CFI = .96; NFI = .95; NNFI = .94; SRMR = .045; RMSEA = .078 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .65 arasında değerismektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arrayla 62 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Demirci & Ekşi, 2017). Cronbach Alpha değerı mevcut araştırma için .74 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Buna göre iki bağımsız değerkenin karşılaştırıldığı analizlerde bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla bağımsız değerkenin karşılaştırıldığı analizlerde tek yönlü varyans analizi ve ilişkisel analizlerde ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.



Bulgular

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fakülte	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Spor Bilimleri Fakültesi	169	4.07	.39			
Diğer Fakülteler	175	3.38	.52	342	13.566	.000*
Toplam	344	3,72	.57			

p<.05

Tablo 1 incelendiğinde öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların huzur düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ölçekten aldıkları ortalama puan $\bar{X} = 4.07 \pm .39$ olarak, diğer fakülte öğrencilerinin ölçekten aldıkları ortalama puan ise $\bar{X} = 3.38 \pm .52$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Algılanan Gelir Düzeyine Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

	N	\bar{X}	SS	F	P
Düşük	45	3.55 ^b	.59		
Orta	253	3.70 ^b	.57	7.546	.001*
Yüksek	46	3.99 ^a	.45		
Toplam	344	3,72	.57		

p<.05; a>b

Tablo 2 incelendiğinde algılanan gelir değişkenine göre katılımcıların huzur düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Gelir düzeyini düşük olarak algılayan katılımcıların huzur ölçeğinden aldıkları ortalama puanın $\bar{X} = 3.55 \pm .59$, orta düzeyde algılayan katılımcıların aldıkları ortalama puanın $\bar{X} = 3.70 \pm .57$, yüksek düzeyde algılayan katılımcıların aldıkları ortalama puanın ise $\bar{X} = 3.99 \pm .45$ olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre gelir düzeyini yüksek olarak algılayan katılımcıların orta ve düşük düzeyde algılayan katılımcılarla karşılaştırıldığında daha yüksek huzur düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Erkek	149	3.85	.53			
Kadın	195	3.61	.58	342	3.900	.000*
Toplam	344	3,72	.57			

p<.05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre katılımcıların huzur düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Erkek katılımcıların huzur ölçeğinden aldıkları ortalama puan $\bar{X} = 3.85 \pm .53$ ve kadın katılımcıların aldıkları ortalama puan ise $\bar{X} = 3.61 \pm .58$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle erkek katılımcıların kadın katılımcılarla karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.



Tablo 4. Spor Branşına Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

Spor Branşı	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Bireysel Sporlar	76	4.11	.38			
Takım Sporları	93	4.03	.39	167	1.384	.168
Toplam	344	3,72	.57			

p>.05

Tablo 4 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre huzur ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar karşılaştırıldıklarında aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre bireysel sporları yapanlarla takım sporları yapanların huzur düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşları ve Huzur Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	Huzur Düzeyi
Yaş	-,143**

**p<.01

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşlarıyla huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre katılımcıların yaşları arttıkça huzur düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle diğer fakülte öğrencilerinin huzur düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, gelir düzeylerini yüksek olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre huzur düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra, erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilerden daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında ilgilenilen spor branşına yönelik yapılan karşılaştırmada ise bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde huzur kavramına yönelik çalışmaların sayısının sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle araştırma sonuçlarına yönelik tartışma, huzur kavramı ile ortak bileşenlere sahip olan mental iyi oluş ve mental sağlık gibi kavramlar üzerine yapılan araştırmalarla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Dehkordi (2011)'nin sporcu kadınların, sporcu olmayan kadınlara göre mental sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğunu ifade ettiği görülmüştür. Ayrıca, Ghiami, Khalaghi, Soh ve Roslan (2015) adolesanlarda sporcu erkeklerin sporcu olmayanlara göre daha yüksek mental sağlığa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Ghasempour, Jodat ve Soleimani (2014) de sporcu öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sporcu olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Sezer (2011) de ortaöğretim öğrencilerinde sporun öznel iyi oluşa pozitif etkisini vurgulamıştır. Ek olarak Steptoe ve Butler (1996) araştırmasında sporla duygusal iyi oluşun



pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut araştırma sonuçlarının literatür tarafından desteklendiği görülmektedir. Sporun insan hayatına hem sosyal hem fiziksel hem de mental olarak katkı yaptığı her zaman bilimsel araştırmalara konu olmuş ve faydaları dile getirilmiştir. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçlarından hareketle spor yapmanın huzur düzeyini artıracak yorumu yapılabilir.

Ayrıca, gelir düzeylerini yüksek olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre huzur düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Tuzgöl-Dost (2004)'un araştırmasında gelir düzeyi orta ve yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin düşük düzeyde olanlara göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Öksüz ve Karalar (2019)'ın araştırmasında üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir düzeylerine göre huzur düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir. Ayrıca Şahin (2011) de araştırmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ailenin ekonomik durumuna göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Öksüz ve Karalar (2019) ile Şahin (2011)'in araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Gelir düzeyi insan hayatının kalitesinin belirleyici değişkenlerinden biridir. Gelir düzeyi yüksek olan insanları daha mutlu ya da huzurlu olarak genellemek mümkün olmasa da, insanın istediğinde istediğini yapabilecek imkanlara sahip olmasının huzura katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilerden daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, Gómez-Baya, Lucia-Casademunt ve Salinas-Pérez (2018)'in araştırmasında kadın katılımcıların erkeklere göre daha düşük mental iyi oluşa sahip olduğunu belirttikleri görülmektedir. Araştırma sonuçlarından farklı olarak Salleh ve Mustafa (2016) katılımcıların iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Öksüz ve Karalar (2019) da araştırmasında erkek ve kadınların huzur düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Huzur kavramı ile ilgili cinsiyetler üzerine genelleme yapmanın olanağı yoktur. Huzuru etkileyen pek çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler de kendi içinde kültür, gelir düzeyi, sosyal destek vb. pek çok farklı değişkenlerden etkilenirler. Bu sebeple cinsiyet üzerine genelleme yapmak hiçbir koşulda mümkün görünmemektedir.

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında ilgilenilen spor branşına yönelik yapılan karşılaştırmada ise bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Literatürde spor branşına yönelik bir karşılaştırmaların yapıldığı sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Gönen (2019), araştırmasında bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre mental iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuların huzur ya da mental iyi oluş gibi kavramlara sporun doğası gereği daha yüksek düzeyde sahip oldukları söylenebilir. Mental iyi oluş ya da huzur düzeyini etkilemesi beklenen durumun, spor branşı türü değil, sporcuların sahip oldukları imkânlar ve kazandıkları başarılar olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple takım sporlarını yapanlarla bireysel sporları yapan sporcuların mental iyi oluş ya da huzur düzeyi bakımından farklılaşacağını düşünmek ya da genelleme yapmak oldukça zor görünmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Liu, Mei, Tian ve Huebner (2016) yaşı büyük öğrencilerin daha genç öğrencilere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip olduğunu ifade etmiştir. Fakat Kılınçoğlu (2020) araştırma sonuçlarından farklı olarak kendi araştırmasında



mental iyi oluşun yaşa göre değişmediğini belirlemiştir. Üniversite öğrencileri açısından düşünüldüğünde, hayata atılmak için önlerinde pek çok engelin olduğu ve gelecek kaygısının çok fazla hissedildiği bir dönem olmasından dolayı huzur ve yaş arasında negatif bir ilişkinin olmasının normal olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, huzur kavramını etkileyebilecek pek çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler her yaş döneminde farklı olabilmekte ve ihtiyaca göre değişebilmektedir. Üniversite öğrencileri yaş dönemi itibariyle hayata atılma aşamasında olan ve huzur değişkenleri daha çok iş ve gelir beklentilerine göre şekillenen bir gruptur. Mevcut araştırmanın üniversite öğrencilerinde spor ile huzur kavramları üzerine yapılan araştırmalar arasında öncülerden biri olma özelliği taşıdığı ve bu bakımdan sporun huzura olan katkısını ortaya koyması ve üniversite öğrencilerinin kaygılarının azaltılmasında bir araç olabileceğini göstermesi açısından önemli görülmektedir.

Öneriler

Öncelikle daha genellenebilir sonuçlara ulaşılması açısından daha büyük bir örnekleme ulaşılmasının gelecek araştırmalar için önemli olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra huzurun yordanmasında önemli olacağı düşünülen faktörlerin de değerlendirileceği yeni bir araştırmanın alana önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.



KAYNAKÇA

- Ahn S. & Fedewa A.L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.
- Bozkus, T. (2014). A research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 15(3), 282-290.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cihan, B. B., Bozdağ, B. & Var, L. (2019). Examination of physical activity and life quality levels of university students in terms of related factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 120-130.
- Dehkordi, A. G. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1737-1741.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2017). Huzur ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(33), 39-60.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R.. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Ghasempour, A., Jodat, H. & Soleimani, M. (2014). A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 13(2), 193-204.
- Ghiami, Z., Khalaghi, K., Soh, K. G. & Roslan, S. (2015). Comparison of mental health components among athlete and non-athlete adolescents. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 3(3), 33-37.
- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A.M. & Salinas-Pérez, J.A. (2018). Gender differences in psychological wellbeing and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1-17.
- Gönen M. (2019). *Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi: taekwondo ve korumalı futbol örneği*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, N. B. & Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- Janssen, I. & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.



- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtipek, S., Güngör, N. B. & Yenel, F. (2018). Determination of the success orientations and self-consciousness levels of the Students from the Faculty of Sports Science. *Journal of Education and Learning*, 7(6), 203-211.
- Kurtipek, S. & Gungor, N. B. (2019). Individual innovation: A research on sports manager candidates. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 264-271.
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. S. (2016). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research*, 125(3), 1065-1083.
- Malm, C., Jakobsson, J. & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.
- McPhie, M.L. & Rawana, J.S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: a growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 40C, 83-92.
- Nowak, P.F. (2014). Amateur sports of the elderly: A chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research*, 3, 222-229.
- Öksüz, Y. & Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Salleh, N.A.B. & Mustaffa, C.S.B. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8) 82-87.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Steptoe, A. S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluşu ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- TDK (t.y.). Güncel Türkçe Sözlük. 15 Nisan 2020 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- World Health Organization. (2003). Investing in mental health. World Health Organization. 15 Nisan 2020 tarihinde https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf adresinden erişildi.